

**Dampak People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh**

**Fadhilla<sup>1</sup>, Mira Fauziah<sup>2</sup>, M. Yusuf MY<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Email: [220402052@student.ar-raniry.ac.id](mailto:220402052@student.ar-raniry.ac.id)<sup>1</sup>, [mira.fauziah@ar-raniry.ac.id](mailto:mira.fauziah@ar-raniry.ac.id)<sup>2</sup>,  
[m\\_yusuf@ar-raniry.ac.id](mailto:m_yusuf@ar-raniry.ac.id)<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

*People pleaser* behaviour among students is reflected in the tendency to place others' needs and expectations above personal interests, which can be seen through difficulties in refusing requests, fear of disappointing others, and a strong desire for social approval. This phenomenon may negatively affect students' mental health. This study aims to examine the factors contributing to the development of *people pleaser* behaviour and its impact on the mental health of students in the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah and Communication, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. This study employed a qualitative approach with a descriptive case study design. Ten students were selected using purposive sampling based on initial screening through Google Forms. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation, and analysed using the Miles and Huberman interactive model. The findings indicate that *people pleaser* behaviour is influenced by parenting experiences, social acceptance needs, and peer attachment, particularly the alienation aspect. The behaviour contributes to overthinking, anxiety, guilt, and emotional exhaustion, while self-boundaries help reduce its negative effects.

**Key Words:** *Peer Attachment, People Pleaser, Mental Health*

**ABSTRAK**

Kajian mengenai perilaku *people pleaser* pada mahasiswa masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. Perilaku *people pleaser* pada mahasiswa ditandai dengan kecenderungan mengutamakan kebutuhan dan harapan orang lain dibandingkan kepentingan diri sendiri, seperti kesulitan menolak permintaan, takut mengecewakan orang lain, serta adanya kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku *people pleaser* serta mengkaji dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penelitian ini

menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Informan penelitian berjumlah 10 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan hasil penyaringan awal menggunakan Google Form. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, kebutuhan penerimaan sosial, dan *peer attachment*, dengan aspek *alienation* sebagai aspek yang dominan. Perilaku tersebut berdampak pada kesehatan mental mahasiswa berupa *overthinking*, kecemasan, rasa bersalah, dan kelelahan emosional. Kemampuan menetapkan *self-boundaries* ditemukan berperan dalam mengurangi dampak negatif perilaku *people pleaser*.

**Kata Kunci:** *Peer Attachment, People Pleaser, Kesehatan Mental*

## PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan salah satu fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga dituntut untuk menjalin hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, terutama ketika mereka berusaha memenuhi harapan dan keinginan orang lain secara berlebihan. Salah satu fenomena yang banyak ditemukan di kalangan mahasiswa adalah perilaku *people pleaser*.

People pleaser merupakan kecenderungan individu untuk mengutamakan kebutuhan, keinginan, dan harapan orang lain dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri. Perilaku ini ditandai dengan upaya berlebihan untuk memperoleh penerimaan sosial, menghindari konflik, serta mempertahankan hubungan interpersonal meskipun harus mengorbankan kenyamanan dan kepentingan pribadi. Hal tersebut merupakan fenomena yang rumit dan menimbulkan tantangan signifikan dalam kehidupan seseorang untuk berusaha menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kenyamanan dirinya sendiri. Perilaku ini seringkali dilakukan demi menghindari konflik, memperoleh validasi, atau menjaga citra di mata orang lain (Pragusma et al., 2025).

Perilaku *people pleaser* yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada kesehatan mental individu. Ketidakmampuan untuk menolak permintaan orang lain, kecenderungan mengabaikan kebutuhan diri, serta ketakutan terhadap penolakan dapat memunculkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Kesehatan Mental mempengaruhi kehidupan mahasiswa mengungkapkannya tidak hanya terkait stress psikologinya tetapi juga karakteristik kesejahteraan psikologis seperti perasaan senang, minat dan kepuasan hidup. Kesehatan mental juga terkait kemampuan individu untuk mengenal, mengekspresikan dan mengelola emosi diri sendiri mampu mengatasi peristiwa sulit, berempati dengan orang lain dan menjalankan peran sosial (Edwin et al., 2025).

Agama atau keyakinan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan kesehatan mental seseorang. Nilai-nilai keagamaan memberikan kekuatan spiritual yang dapat mendukung terciptanya kondisi mental yang sehat. Kesehatan mental dapat berkembang melalui keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. yang diwujudkan dalam pengamalan ajaran agama secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penerapan nilai-nilai keagamaan menjadi salah satu landasan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai permasalahan hidup serta menjaga keseimbangan psikologisnya (Agung Is Hardiyana Febry, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena *people pleaser* dari beragam perspektif. Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut masih cenderung berfokus pada aspek tertentu sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji perilaku *people pleaser* dengan menggunakan perspektif Attachment Theory yang dikemukakan oleh John Bowlby pada mahasiswa masih relatif terbatas, terutama dalam menjelaskan pengaruh pengalaman kelekatan pada masa awal kehidupan terhadap kecenderungan individu mencari penerimaan sosial dan mengesampingkan kebutuhan dirinya sendiri.

Rivasya (2024) mengkaji hubungan antara pola asuh orang tua dengan kecenderungan perilaku *people pleaser*. Namun, penelitian tersebut belum memanfaatkan perspektif Attachment Theory John Bowlby untuk menjelaskan bagaimana pengalaman kelekatan berkontribusi terhadap munculnya perilaku tersebut. Marthasya et al. (2025) mengaitkan perilaku *people pleaser* dengan perfeksionisme pada Generasi Z serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Meskipun demikian, penelitian tersebut belum mengulas keterkaitan antara pengalaman kelekatan individu dengan kecenderungan munculnya perilaku *people pleaser*.

Sementara Muhana & Rohmatun (2025) meneliti hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser*. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih berfokus pada kelekatan dengan teman sebaya pada masa dewasa dan belum membahas pengaruh pengalaman kelekatan dengan figur pengasuh pada masa kanak-kanak terhadap terbentuknya perilaku *people pleaser*.

Namun, penelitian-penelitian tersebut masih terbatas pada pembahasan aspek tertentu sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perilaku *people pleaser*. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan perspektif yang berbeda dengan mengintegrasikan Attachment Theory John Bowlby, kemampuan menetapkan *self-boundaries*, serta dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku *people pleaser* pada mahasiswa melalui perspektif Attachment Theory yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana pengalaman kelekatan individu dengan figur pengasuh dapat memengaruhi kecenderungan munculnya perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Menurut Armsden dan Greenberg (1987), kelekatan teman sebaya terdiri atas tiga aspek, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Kepercayaan menggambarkan keyakinan individu bahwa teman sebaya dapat menjadi sumber rasa aman dan dukungan, sedangkan komunikasi berkaitan dengan keterbukaan dalam menjalin hubungan. Adapun keterasingan mengacu pada munculnya perasaan diabaikan, kehilangan, atau ketidaknyamanan ketika hubungan dengan teman sebaya mengalami perubahan.

Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya hanya menyoroti satu aspek tertentu, penelitian ini menganalisis perilaku *people pleaser* melalui sudut pandang kelekatan (*attachment*) dengan memfokuskan kajian pada konsep *peer attachment* yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg. Konsep tersebut digunakan untuk memahami peran kualitas hubungan interpersonal dengan teman sebaya melalui tiga aspek utama, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*) dalam memengaruhi terbentuknya perilaku *people pleaser*. Penelitian ini juga mengkaji kemampuan individu dalam membangun batasan diri (*self-boundaries*) serta keterkaitannya dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya pemahaman mengenai perilaku *people pleaser* secara lebih mendalam, khususnya terkait faktor-faktor yang berperan dalam munculnya perilaku tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, peneliti menemukan adanya kecenderungan perilaku *people pleaser* pada sebagian mahasiswa. Fenomena tersebut terlihat dari sikap mahasiswa yang cenderung kesulitan menolak permintaan teman, lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingan diri sendiri, serta merasa khawatir apabila penolakan yang diberikan dapat memengaruhi hubungan pertemanan. Temuan awal tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penyaringan (*screening*) melalui Google Form kepada mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024. Hasil *screening* menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *people pleaser* tidak hanya ditemukan pada mahasiswa di lingkungan sekitar peneliti, tetapi juga pada mahasiswa dari angkatan lainnya. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut perilaku *people pleaser* serta dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan, Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *people pleaser* tidak hanya berdampak pada pola hubungan interpersonal mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental, yang ditandai dengan munculnya kecemasan, kecenderungan *overthinking*, serta kelelahan emosional. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan mengingat mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dipersiapkan sebagai calon konselor yang diharapkan memiliki kemampuan dalam menjaga kesejahteraan psikologis diri serta membangun relasi interpersonal yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai fenomena perilaku *people pleaser* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian latar belakang serta permasalahan yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) faktor-faktor apa saja yang berperan dalam munculnya perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh; dan (2) bagaimana dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh; serta (2) mengkaji dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus deskriptif yang mengacu pada pandangan John W. Creswell. Pendekatan ini digunakan untuk memahami fenomena sosial dan budaya melalui pengumpulan data yang mendalam, kontekstual, dan nonnumerik (Rukajat ajat, 2021). Dalam penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai Human Instrument yang terlibat langsung dilapangan untuk mengamati, mewawancarai, dan mengumpulkan data secara mendalam. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry, Banda Aceh.

Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* Sebelum menentukan informan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan penyaringan (*screening*) menggunakan Google Form yang disebarakan kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2022, 2023, dan 2024. Penyaringan tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku *people pleaser*. Berdasarkan hasil *screening*, peneliti memilih 10 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian melalui teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria informan meliputi mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *people pleaser*, seperti kesulitan menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan orang lain, serta mengalami hambatan dalam menetapkan batas diri (*self-boundaries*).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga cara: (1) Observasi partisipatif untuk mengamati interaksi sosial informan. (2) wawancara semi terstruktur berlandaskan teori kelekatan Bowlby. (3) Studi dokumentasi untuk memperkuat data hasil wawancara. Pengembangan instrumen dilakukan dengan menyusun wawancara yang divalidasi melalui teori psikologis yang terkait Attachment Style dan Batasan diri. Untuk menjamin validitas penelitian.

Dalam upaya memastikan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi. Teknik ini dilakukan melalui proses pengecekan dan perbandingan data yang diperoleh dari berbagai metode pengumpulan data, yaitu observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, serta dokumentasi (Nurfajriani et al., 2024). Melalui penerapan triangulasi teknik, peneliti membandingkan informasi yang diperoleh dari hasil wawancara dengan temuan hasil observasi dan dokumen pendukung yang berkaitan dengan perilaku *people pleaser*. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan terhadap data penelitian, sehingga hasil yang diperoleh tidak hanya didasarkan pada satu teknik pengumpulan data, melainkan diperkuat melalui berbagai metode yang saling melengkapi.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. (Spradley & Huberman, 2024). Tahap reduksi data dilakukan dengan cara mengubah hasil wawancara semi terstruktur yang dilakukan kepada 10 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry menjadi kode, dimana para mahasiswa tersebut berasal dari berbagai angkatan yang berbeda untuk merangkum data pada tema utama *People Pleaser*, penyajian data menyusun informasi dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis dan penarikan kesimpulan melakukan verifikasi untuk Penarikan kesimpulan dilakukan dengan cara memverifikasi terus-menerus agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi People Pleaser

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki kecenderungan perilaku *people pleaser*. Kecenderungan tersebut terlihat dari kesulitan menolak permintaan orang lain, lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kebutuhan diri sendiri, serta adanya rasa takut mengecewakan atau merusak hubungan dengan orang lain. Akibatnya, para informan cenderung tetap memenuhi permintaan meskipun sedang merasa lelah atau memiliki kepentingan pribadi

Informan ZI mengungkapkan bahwa *“saya selalu mengatakan iya, padahal padahal pingin sekali menolak karena takut mengecewakan dia dan takut dia tidak bersama lagi”*

Pertanyaan serupa juga disampaikan PU *“saya tetap mengiyakan supaya orang lain menyukai saya. Saya takut mengecewakan atau takut hubungan berubah setelah itu”*

Informan KI juga menunjukkan kecenderungan yang sama. *“saya pernah mengatakan iya sebenarnya ingin menolak. Biasanya saya tetap mengiyakan karena takut mengecewakan orang lain atau takut hubungan berubah”*

Informan NN mengungkapkan *“pernah karena takut kecewa”*

Hal yang hampir serupa juga dialami informan AI *“pernah banget sulit menolak karena dia baik. Kadang saya lagi cape, ya terpaksa, memang sulit menolak, karena takut mengecewakan”*

Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akan kehilangan relasi sosial dan dorongan kuat untuk mendapatkan pengakuan eksternal menjadi pemicu

utama perilaku *people pleaser* pada subjek penelitian. Dengan kata lain, mahasiswa ini terjebak dalam siklus di mana harga diri mereka sangat bergantung pada penilaian dan penerimaan orang lain, sehingga mereka kehilangan dalam mengambil keputusan yang sejalan dengan kebutuhan diri

Fenomena ini dapat dianalisis secara mendalam melalui perspektif teori kelekatan (*attachment theory*) yang dikemukakan oleh John Bowlby. Teori ini menjelaskan bahwa kualitas hubungan awal antara individu dengan figur pengasuhnya (orang tua). Individu yang memperoleh kelekatan aman (*secure attachment*) dari pengasuhnya cenderung mengembangkan rasa percaya diri, kemampuan mengelola emosi, serta keyakinan bahwa dirinya layak dicintai dan orang lain dapat diandalkan. Sebaliknya, individu dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang terbentuk dari pengasuhan yang tidak konsisten, kurangnya kehangatan emosional, atau pengabaian cenderung mengembangkan kecemasan berlebih terhadap penolakan, ketergantungan pada validasi eksternal, serta kesulitan dalam menetapkan batasan diri. Dalam konteks penelitian ini, menunjukkan karakteristik kelekatan tidak aman yang khas, yang tercermin dari ketakutan mereka mengecewakan orang lain, kekhawatiran hubungan akan berubah jika mereka menolak permintaan, serta kecenderungan untuk mengutamakan kepentingan dan perasaan orang lain di atas kepentingan diri sendiri.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa informan memiliki karakteristik kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). memiliki karakteristik kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). Informan KI, NM, NN dan AI mengatakan bahwa mereka merasa takut membuat orang lain kecewa, khawatir hubungan bisa berubah jika menolak permintaan, serta cenderung lebih memprioritaskan kebutuhan orang lain daripada kebutuhan diri sendiri. Kondisi itu menunjukkan bahwa seseorang merasa tidak aman dalam hubungan dengan orang lain, sehingga berusaha tetap diterima oleh masyarakat dengan memenuhi apa yang diharapkan orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, informan yang bisa menetapkan batas diri dengan cara mengatakan "tidak" secara sopan menunjukkan sifat yang lebih mendekati ikatan aman, yaitu mampu membangun hubungan yang sehat tanpa mengorbankan kebutuhan pribadinya (Guidance et al., 2018).

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Rivasya Rahman Alfahmi, 2024) Individu yang memiliki kecenderungan *people pleaser* umumnya menunjukkan rasa takut yang tinggi terhadap kritik maupun penolakan dari orang lain. Mereka memiliki kebutuhan yang kuat untuk memperoleh penerimaan, pengakuan, dan perhatian dari lingkungan sosial. Di sisi lain, mereka sering kali merasa tidak yakin bahwa dirinya akan diterima oleh orang lain, sehingga muncul kekhawatiran yang berlebihan terhadap kemungkinan ditolak atau tidak disukai. Perasaan tersebut menyebabkan individu cenderung berhati-hati dalam membangun hubungan sosial dan lebih sulit menjalin kedekatan dengan orang baru sebelum merasa yakin akan diterima. Akibatnya, hubungan interpersonal yang terjalin sering kali kurang berkembang secara mendalam karena didominasi oleh kebutuhan untuk memperoleh validasi dari lingkungan. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, individu

berisiko mengalami beban emosional yang semakin berat serta penurunan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, perilaku *people pleaser* pada mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai fenomena yang muncul secara terpisah, tetapi merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Kecenderungan untuk lebih mengutamakan keinginan orang lain daripada kebutuhan pribadi menunjukkan adanya kesulitan dalam mengelola pola pikir dan emosi yang berkembang melalui proses sosialisasi yang dialami individu. Kondisi tersebut semakin diperkuat oleh lingkungan akademik dan sosial yang cenderung memberikan apresiasi kepada individu yang kooperatif dan mudah membantu orang lain. Tanpa disadari, tuntutan untuk selalu bersikap baik dan memenuhi harapan orang lain dapat memberikan tekanan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh melalui penguatan komunikasi asertif, peningkatan kesadaran diri, serta dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan agar mahasiswa mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat tanpa mengesampingkan kesehatan mental maupun kebutuhan dirinya sendiri.

Berdasarkan temuan penelitian, kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan teori *attachment* John Bowlby, meliputi pola asuh orang tua, kebutuhan akan penerimaan sosial, dan kelekatan dengan teman sebaya. Faktor-faktor tersebut turut membentuk cara mahasiswa memandang dirinya sendiri serta memengaruhi pola interaksi yang dibangun dengan orang lain. Berdasarkan teori *attachment* John Bowlby, pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa. Menurut Bowlby, cara seseorang membentuk ikatan dengan orang lain mulai berkembang melalui interaksi dengan figur kelekatan sejak masa awal kehidupan

#### a) Attachment Pola Asuh

Berdasarkan hasil wawancara, diperoleh gambaran bahwa pengalaman informan dalam menjalin hubungan dengan orang tua pada masa kanak-kanak menunjukkan karakteristik yang beragam. Sebagian informan mengungkapkan bahwa mereka memiliki hubungan yang hangat, dekat, dan memperoleh perhatian dari orang tua. Namun, beberapa informan juga mengaku pernah merasakan kurangnya perhatian emosional maupun kedekatan dengan orang tua selama masa tumbuh kembang.

Informan ZI mengatakan bahwa *"Hubungan saya dengan orang tua tidak terlalu dekat. Ibu biasanya bersikap keras, sementara ayah lebih sering bekerja."*

Informan MA juga mengatakan bahwa. *"Saya lebih sering bersama tante daripada sama orang tua"*

Sementara itu, informan KI mengatakan bahwa *"Hubungan saya dengan orang tua cukup baik, tetapi dalam beberapa situasi saya merasa kurang didengarkan"*

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kualitas hubungan mahasiswa dengan orang tua berbeda pada setiap informan. Sebagian informan mengungkapkan kurangnya kedekatan dan dukungan emosional dari orang tua, sedangkan sebagian lainnya memiliki hubungan yang cukup baik meskipun pada situasi tertentu masih merasa kurang memperoleh perhatian emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pola asuh dan kualitas hubungan dengan orang tua berperan dalam membentuk cara mahasiswa menjalin hubungan dengan orang lain, termasuk kecenderungan untuk mencari penerimaan sosial dan menghindari penolakan.

Temuan ini sejalan dengan teori Bowlby yang menjelaskan bahwa pengalaman kelekatan pada masa awal kehidupan memengaruhi cara individu membangun hubungan interpersonal pada masa dewasa. Individu yang tidak memperoleh rasa aman dan dukungan emosional yang memadai dari figur kelekatan cenderung mengembangkan pola kelekatan tidak aman (*insecure attachment*). Kondisi tersebut dapat tercermin dari tingginya kebutuhan untuk diterima oleh orang lain, rasa takut terhadap penolakan, serta kecenderungan mengutamakan harapan orang lain demi mempertahankan hubungan sosial.

Temuan penelitian ini sejalan juga dengan (Lestari, 2019), yang menyatakan bahwa keluarga merupakan lingkungan pertama yang memiliki peran penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku anak. Pola asuh yang diterapkan oleh orang tua turut memengaruhi perkembangan emosional anak serta cara mereka membangun hubungan dengan orang lain.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan mahasiswa dengan orang tua dan pengalaman pengasuhan yang diterima berkontribusi terhadap terbentuknya kecenderungan perilaku *people pleaser*. Perbedaan perhatian, kehangatan, dan dukungan emosional yang diberikan orang tua memengaruhi perkembangan emosional mahasiswa serta cara mereka menjalin hubungan dengan orang lain.

#### **b) Kebutuhan Akan Penerimaan Sosial**

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian informan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima dan disukai oleh lingkungan sosialnya. Bagi mereka, penerimaan dari orang lain memberikan rasa nyaman, aman, serta menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan hubungan interpersonal. Sebaliknya, penolakan atau anggapan negatif dari orang lain sering kali memunculkan perasaan sedih, cemas, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri.

Informan NM mengungkapkan, "*Sangat penting disukai dan diterima orang lain, karena saya memiliki ketakutan untuk ditinggalkan. Kalau mereka tidak suka, saya overthinking dan menyalahkan diri sendiri.*"

Informan PU juga menyampaikan bahwa "*Sangat penting. Kalau ada orang yang tidak menyukai saya, saya merasa sedih. Pendapat orang lain cukup memengaruhi diri saya.*" Hal serupa diungkapkan oleh informan KI. "*Bagi saya diterima dan disukai orang lain cukup penting. Kalau ada orang yang tidak menyukai saya, biasanya saya jadi kepikiran dan bertanya-tanya apa yang salah dari diri saya.*"

Selain itu, informan ZI mengungkapkan menyebabkan dirinya lebih berhati-hati ketika berinteraksi dengan orang lain. "*Saya ingin diterima, tetapi karena pernah tidak disukai orang lain, saya jadi tidak berani berbicara.*"

Sementara itu, informan UM menyatakan bahwa "*Menurut saya penting. Jika kita diterima dan disukai orang, kita akan lebih mudah terbuka dengan mereka, tetapi kalau mereka tidak menerima saya, ya sudah.*"

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi salah satu faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku *people pleaser* pada sebagian informan. Keinginan untuk diterima, disukai, dan mempertahankan hubungan dengan orang lain mendorong mereka untuk lebih mengutamakan harapan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi, sehingga mereka cenderung menghindari penolakan maupun konflik dalam hubungan sosial.

Menurut Hurlock (1997), individu yang memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial cenderung memiliki perasaan aman, mampu mengembangkan identitas serta harga diri yang positif, merasa lebih nyaman dalam berinteraksi, dan tidak mengalami tekanan dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, penerimaan sosial menjadi salah satu kebutuhan penting karena memberikan rasa nyaman dan mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat. Pandangan tersebut sejalan dengan penelitian (Vivianti et al., 2019) yang menunjukkan bahwa individu yang merasa diterima oleh lingkungannya lebih mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, kebutuhan, dan hak-haknya secara asertif. Sebaliknya, kurangnya penerimaan sosial dapat menghambat individu dalam mengekspresikan dirinya secara terbuka.

Dalam konteks tersebut, tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial dapat dipahami melalui karakteristik budaya kolektivistik yaitu mengutamakan kepentingan kelompok dalam kepentingan pribadi. Yang berkembang di Indonesia menekankan pentingnya menjaga keharmonisan, kebersamaan, serta kepatuhan terhadap norma-norma sosial yang berlaku. Berbeda dengan budaya individualistik yang lebih mengutamakan kemandirian dan kebebasan dalam mengekspresikan diri, budaya Indonesia cenderung mendorong individu untuk menyesuaikan perilaku dengan harapan lingkungan sosial serta memelihara hubungan interpersonal yang harmonis. Nilai-nilai seperti menjaga perasaan orang lain, menghindari konflik, dan menghormati orang lain menjadi faktor yang dapat memperkuat kecenderungan perilaku *people pleaser* (Salsabila Nuri Aziza<sup>1</sup>, Itsna Iftayani<sup>2</sup>, 2026).

Selain itu, lingkungan sosial dan pendidikan juga turut berkontribusi dalam meningkatkan kebutuhan individu akan penerimaan sosial. Harapan keluarga, tuntutan akademik, serta penilaian sosial yang sering dikaitkan dengan keberhasilan dan penerimaan dalam kelompok mendorong individu untuk mencari pengakuan dari orang lain sebagai dasar pembentukan harga diri. Kondisi tersebut berbeda dengan temuan pada beberapa penelitian di negara yang berbudaya individualistik, di mana dukungan terhadap otonomi dan kemandirian individu cenderung mampu mengurangi perilaku konformitas yang berlebihan.

Dengan demikian, perilaku *people pleaser* tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik psikologis individu, tetapi juga dibentuk oleh faktor sosial dan

budaya yang melingkupinya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perilaku people pleaser perlu mempertimbangkan interaksi antara kondisi psikologis individu dengan lingkungan sosial budaya, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai berkembangnya kebutuhan akan penerimaan sosial, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

Menurut peneliti, tingginya kebutuhan mahasiswa akan penerimaan sosial membuat mereka lebih mengutamakan terjaganya hubungan yang harmonis dibandingkan pemenuhan kebutuhan pribadinya. Keinginan untuk tetap diterima dan memperoleh penilaian positif dari lingkungan mendorong mereka menghindari penolakan terhadap permintaan orang lain, meskipun harus mengorbankan waktu, tenaga, maupun kenyamanan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial merupakan salah satu faktor yang memperkuat kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerimaan sosial memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam mengungkapkan pendapat, perasaan, dan kebutuhannya secara asertif. Namun, penelitian ini menemukan bahwa kebutuhan yang tinggi akan penerimaan sosial justru mendorong sebagian mahasiswa untuk lebih mengutamakan harapan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadinya

### c) Kelekatan teman sebaya

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki hubungan yang cukup baik dengan teman sebaya. Namun, tingkat kepercayaan diri dan keterbukaan dalam menjalin hubungan berbeda pada setiap informan. Sebagian informan merasa nyaman berbagi cerita dengan teman yang dianggap dekat, sedangkan yang lain cenderung membangun kepercayaan karena pengalaman negatif

Informan NM menjelaskan *"Ada beberapa teman yang sudah menjadi tempat saya bercerita karena saya merasa nyaman, tetapi saya juga pernah merasa terlalu terbuka kepada orang yang sebenarnya belum terlalu dekat."*

Informan PU mengungkapkan *"Saya tidak mudah percaya dan tidak terbuka dengan teman. Saya merasa aman ketika saling mendengarkan dan saling menghargai."*

Hal serupa juga disampaikan oleh informan KI *"Saya merasa aman ketika diterima, didengar, tidak dihakimi, dan tetap dianggap penting walaupun saya memiliki kekurangan."*

Sementara itu informan AI *"Saya punya trauma dalam pertemanan. Dulu dekat dengan beberapa teman, tetapi hubungan itu berubah sehingga sekarang tidak lagi seakrab dulu."*

Informan UM menjelaskan *"Saya orangnya sulit terbuka. Hanya beberapa orang yang saya percaya dan membuat saya merasa nyaman."*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan memiliki kekhawatiran terhadap perubahan maupun hilangnya hubungan pertemanan. Kekhawatiran tersebut mendorong mereka untuk berupaya mempertahankan hubungan dengan cara menghindari konflik, memilih mengalah, serta berusaha

memenuhi harapan teman. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan pertemanan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa.

Menurut Armsden dan Greenberg (1987), kelekatan teman sebaya terdiri atas tiga aspek, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Kepercayaan menggambarkan keyakinan individu bahwa teman sebaya dapat menjadi sumber rasa aman dan dukungan, sedangkan komunikasi berkaitan dengan keterbukaan dalam menjalin hubungan. Adapun keterasingan mengacu pada munculnya perasaan diabaikan, kehilangan, atau ketidaknyamanan ketika hubungan dengan teman sebaya mengalami perubahan.

Berdasarkan hasil penelitian, aspek yang paling dominan ditemukan pada informan adalah keterasingan (*alienation*). Hal ini terlihat dari adanya rasa takut kehilangan teman, pengalaman kehilangan *circle* pertemanan, kecenderungan *overthinking* ketika terjadi perubahan sikap teman, serta munculnya introspeksi diri yang berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan dalam hubungan pertemanan memberikan dampak emosional yang cukup besar bagi informan sehingga mereka berusaha mempertahankan hubungan tersebut dengan menghindari konflik dan mengutamakan kepentingan teman.

Sementara itu, aspek kepercayaan (*trust*) dan komunikasi (*communication*) juga tampak dalam pengalaman beberapa informan, meskipun tidak sekuat aspek keterasingan (*alienation*). Temuan penelitian lebih banyak menunjukkan adanya kekhawatiran terhadap perubahan hubungan pertemanan dibandingkan keterbukaan komunikasi maupun rasa percaya dalam hubungan tersebut.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian (Moningkey et al., 2025) yang mengacu pada konsep Armsden dan Greenberg (1987), bahwa kualitas kelekatan teman sebaya memengaruhi perkembangan psikososial individu melalui aspek kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Dalam penelitian ini, aspek keterasingan menjadi dimensi yang paling menonjol sehingga mendorong munculnya kecenderungan perilaku *people pleaser*. Mahasiswa berusaha mempertahankan hubungan pertemanan dengan menghindari penolakan dan konflik karena khawatir kehilangan kedekatan dengan teman sebayanya.

Penelitian ini sejalan dengan (Muhana & Rohmatun, 2025) menekankan bahwa hubungan yang erat dengan teman sebaya dapat memengaruhi seseorang untuk menjadi orang yang mudah dipuasi. Hubungan yang rapat membuat seseorang merasa harus menjaga keharmonisan, sehingga mendorongnya untuk selalu membuat orang lain senang. Semakin kuat ikatan yang terjalin, semakin besar kemungkinan seseorang mengutamakan kebutuhan orang lain daripada kebutuhan dirinya sendiri. Ini bisa berdampak negatif karena seseorang mungkin mengorbankan perasaannya sendiri dan kepentingannya untuk tetap menjaga hubungan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian, kelekatan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa. Aspek keterasingan (*alienation*) menjadi dimensi yang paling menonjol, yang ditandai dengan adanya rasa takut kehilangan teman, pengalaman kehilangan *circle* pertemanan, serta kecenderungan

*overthinking* ketika terjadi perubahan dalam hubungan dengan teman sebaya. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa untuk menghindari konflik, lebih mengutamakan keharmonisan hubungan, serta mengalami kesulitan dalam menetapkan batasan diri demi mempertahankan hubungan pertemanan.

## 2. Dampak Perilaku People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental

Hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* memberikan dampak terhadap kesehatan mental informan. Dampak yang paling banyak dirasakan meliputi kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*), munculnya kecemasan ketika menghadapi penolakan atau konflik, serta kelelahan emosional akibat terus-menerus mengutamakan kebutuhan orang lain. Meskipun tingkat dampak yang dialami setiap informan berbeda, ketiga kondisi tersebut menjadi pengalaman yang paling sering muncul dalam wawancara.

Informan KI mengungkapkan bahwa perilaku *people pleaser* yang dialaminya memberikan pengaruh terhadap kondisi mental ia mengungkapkan *"menurut saya perilaku tersebut cukup mempengaruhi kondisi mental saya, pengaruhnya terasa dalam bentuk stres, overthinking, dan rasa Lelah emosional. Saya sering memendam perasaan drmi menjaga hubungan dengan orang lain tetap baik. Kadang saya jadi lebih fokus, mudah cemas, dan merasa tidak punya waktu untuk memikirkan diri sendiri"*

Hal serupa juga disampeikan oleh informan MJ, ia mengungkapkan bahwa *"perasaanya capek banget ya, lelah tidak bisa menghadapi sikap yang tidak enak itu karena takut tersinggung dan mengecewakan orang tersebut, terus juga beban bagi saya seharusnya tidak perlu mengiyakan akan tetapi saya melawan arus hal yang mengigatkan perasaan orang lain"*

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa perilaku *people pleaser* tidak hanya mempengaruhi cara informan menjalin hubungan dengan orang lain, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis mereka. Dampak yang muncul berupa stress, *overthinking*, kecemasan, serta kelelahan emosional akibat kecendrungan untuk terus memenuhi harapan orang lain dan mengabaikan kebutuhan sendiri.

Secara umum, hasil wawancara menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang ditandai dengan munculnya *overthinking*, kecemasan, perasaan bersalah, kelelahan emosional, serta terganggunya aktivitas sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan untuk terus memenuhi harapan orang lain dapat memengaruhi kondisi psikologis individu.

Dihubungkan dengan pengertian Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan membuat penyesuaian dinamis dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Ketidak kesehatan mental bisa dialami oleh semua orang, terutama mahasiswa yang hidup dalam lingkungan yang tidak mendukung. Meskipun demikian, ada masalah lain yang

dialami oleh siswa. Ada perbedaan internal antara keinginannya yang berbeda dan tindakan yang harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan mereka. Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya agar mereka dapat bertahan dalam kelompok. Jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka. Maka ia harus menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Jika dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, siswa akan mengalami gejala seperti gelisah, takut, cemas, tidak nafsu makan, tidak dapat tidur, dan masalah lainnya (Aqilah et al., 2023).

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup mahasiswa. Periode perkuliahan merupakan masa transisi yang menghadirkan berbagai tantangan akademik, emosional, dan sosial sehingga menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi, bersikap mandiri, dan mengelola berbagai tekanan yang dihadapi. Ketidakmampuan dalam menerapkan strategi coping yang efektif dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya *overthinking*, kecemasan, kelelahan emosional, dan terganggunya aktivitas sehari-hari.

Temuan tersebut sejalan dengan definisi WHO (2004) yang menyatakan bahwa kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga sebagai kondisi ketika individu mampu mengelola tekanan hidup, berfungsi secara produktif, serta memiliki kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa informan menunjukkan adanya penurunan pada aspek-aspek tersebut sehingga mengindikasikan terganggunya kesehatan mental.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *people pleaser* dapat memicu munculnya kecemasan psikologis pada mahasiswa, yang ditandai dengan rasa takut kehilangan hubungan, *overthinking*, serta kesulitan dalam menetapkan batasan diri. Temuan ini didukung oleh penelitian Jannah dkk. (2025) yang menyatakan bahwa perilaku *people pleaser* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental individu. Individu yang memiliki kecenderungan untuk terus memenuhi harapan orang lain umumnya mengalami kesulitan dalam menolak permintaan, menghadapi tekanan sosial, serta mengabaikan kebutuhan pribadinya. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, individu berisiko mengalami tekanan psikologis, kecemasan interpersonal, kesulitan dalam menetapkan batasan diri, kelelahan emosional, hingga *burnout*. Hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa perilaku *people pleaser* tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widyawati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa. Dalam penelitian ini, kecemasan terlihat dari adanya rasa takut kehilangan teman, kecenderungan *overthinking*, serta kekhawatiran yang berlebihan ketika terjadi perubahan dalam hubungan pertemanan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa,

terutama melalui munculnya kecemasan akibat keinginan untuk mempertahankan hubungan sosial dan menghindari konflik.

Secara umum, hasil penelitian mengindikasikan bahwa perilaku *people pleaser* memberikan dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kecenderungan untuk terus mengutamakan kepentingan orang lain berpotensi meningkatkan munculnya tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, serta aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Di sisi lain penelitian ini ditemukan bahwa menetapkan self boundaries, berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental, kemampuan informan dalam menetapkan batas diri menunjukkan variasi. Sebagian besar informan mengaku masih mengalami kesulitan menolak permintaan orang lain karena merasa tidak enak, takut mengecewakan, atau khawatir hubungan menjadi renggang. Namun, terdapat beberapa informan yang mulai mampu menetapkan batas diri dengan mempertimbangkan kondisi pribadi sebelum memutuskan untuk membantu.

Informan UM mengungkapkan "*Biasanya kalau bisa saya bantu, saya lakukan. Kalau tidak bisa, saya minta maaf dan menyarankan pilihan lain.*"

Hal serupa disampaikan oleh informan MJ "*Tergantung kondisi saat itu. Kalau sangat mendesak saya akan membantu, tetapi kalau tidak, saya akan meminta maaf karena sedang sibuk.*"

Selain itu, informan RD menjelaskan "*Kalau memang mendesak saya bantu, tetapi saya akan bilang kalau ada pekerjaan lain. Kalau dipaksa, saya akan menolak.*"

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan mahasiswa dalam menetapkan batasan diri (self-boundaries) berperan penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku *people pleaser*. Mahasiswa yang mampu mengatakan "tidak" secara sopan, memberikan alasan yang jelas, dan memprioritaskan tanggung jawab pribadinya cenderung tidak mudah mengorbankan kebutuhan diri demi memenuhi harapan orang lain. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan menetapkan batasan diri lebih rentan mengutamakan kepentingan orang lain karena takut mengecewakan atau kehilangan penerimaan sosial.

Rendahnya kemampuan individu dalam menetapkan batasan diri (*self-boundaries*) dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Kondisi ini muncul karena individu terus-menerus mencurahkan energi emosional untuk memenuhi kebutuhan dan harapan orang lain tanpa memberikan kesempatan yang cukup bagi dirinya untuk beristirahat atau memulihkan kondisi emosional. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kelelahan emosional tersebut berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis serta memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Akibatnya, hubungan sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan dapat berubah menjadi sumber tekanan bagi individu.

Oleh karena itu, kemampuan menetapkan batasan diri menjadi salah satu aspek yang mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat serta menjaga kesejahteraan mental mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan *people pleaser* juga mengalami

hambatan dalam menerapkan komunikasi asertif, yaitu kemampuan untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka tanpa mengabaikan hak diri sendiri maupun hak orang lain. Akibatnya, mereka lebih cenderung menahan keinginan pribadi, menghindari konflik, dan mengutamakan kepentingan orang lain demi mempertahankan hubungan sosial yang dianggap penting.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Zalikha dan Nisa (2024) yang menjelaskan bahwa *self-boundaries* merupakan salah satu faktor penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku *people pleaser*. Menetapkan batasan diri bukan merupakan bentuk sikap egois, melainkan upaya melindungi diri dengan mengenali batas kemampuan serta menentukan sejauh mana keterlibatan terhadap kebutuhan dan permasalahan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Marthasya et al. (2025) yang menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* pada Generasi Z dipengaruhi oleh kecenderungan perfeksionisme. Dorongan untuk selalu memenuhi ekspektasi orang lain dapat menimbulkan tekanan psikologis dan berdampak pada kesehatan mental. Oleh sebab itu, kemampuan menetapkan *self-boundaries* dan berkomunikasi secara tepat dipandang penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menetapkan *self-boundaries* berperan penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku *people pleaser*. Mahasiswa yang mampu memahami batas kemampuan dirinya dapat menyeimbangkan kepedulian terhadap orang lain dengan pemenuhan kebutuhan pribadi tanpa merasa bersalah ataupun takut kehilangan penerimaan sosial.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam berkaitan dengan pengalaman pola asuh, kebutuhan terhadap penerimaan sosial, serta kualitas *peer attachment*. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya ketika terdapat kesulitan dalam menyeimbangkan kepentingan pribadi dengan tuntutan dalam hubungan sosial. Dalam hal ini, kemampuan membangun *self-boundaries* menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan interpersonal dan meminimalkan dampak negatif dari kecenderungan *people pleasing*.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam dengan menunjukkan bahwa *self-boundaries* berpotensi menjadi faktor protektif dalam menghadapi tekanan psikologis yang berkaitan dengan perilaku *people pleasing*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa upaya penanganan tidak cukup hanya diarahkan pada pengurangan kecenderungan *people pleasing*, tetapi juga perlu memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengenali kebutuhan diri, menetapkan batasan yang sehat, dan membangun hubungan interpersonal secara seimbang.

Implikasi penelitian bagi layanan Bimbingan dan Konseling Islam dapat diarahkan pada penguatan komunikasi asertif dan kemampuan menetapkan *self-*

*boundaries*, disertai penanaman nilai-nilai Islam seperti *muhasabah*, *ikhlas*, *tawakal*, *sabar*, dan *tawazun*. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemeliharaan kesejahteraan diri.

### **Saran Penulis**

Penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan kajian mengenai perilaku people pleaser dengan menggunakan perspektif teori yang lebih beragam serta melibatkan karakteristik responden yang lebih luas. Selain itu, diperlukan upaya dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat untuk membantu individu mengembangkan kemampuan menetapkan Batasan diri, meningkat kepercayaan diri, serta mengurangi ketergantungan penerimaan diri

## REFERENSI

- Agung Is Hardiyana Febry. (2021). *Mengenal Zakiah Daradjat Dan Pemikirannya Dalam Konsep Kesehatan Mental*. 1(1), 60–86.
- Aqilah, S. A., Nasichah, Seruni<sup>3</sup>, F. P., Muhammad, & Naufal. (2023). *At-Taujih : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Peran Konseling Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 2, 69–82.
- Edwin, G., Lejap, T. P., Mega, E., & Rohi, W. (2025). *Jurnal Pendidikan Indonesia : Makna Kesehatan Mental dalam Pengalaman Mahasiswa Fakultas Pendidikan : Studi Kualitatif Fenomenologis*. 5(3). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1590>
- Guidance, E., Jounal, C. D., Sari, S. L., & Devianti, R. (2018). *KELEKATAN ORANGTUA*. 1(1), 17–31.
- Lestari, M. (2019). *Hubungan pola asuh orang tua dengan kemandirian anak*. 8(1), 84–90.
- Marthasya, A., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., Mujayapura, R., Sosiologi, P., Ilmu, F., Sosial, P., Indonesia, U. P., Pleasure, P., & Simbolik, I. (2025). *Perfeksionisme : Penyebab Mental Gen Z Menjadi People A . Pendahuluan Seseorang yang memiliki sifat atau perilaku “ People Pleasure ” adalah mereka yang lebih memperhatikan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi mereka sendiri ( Rivasya dkk . 4(1), 130–138.*
- Moningkey, R. F., Winarno, A. R. D., Psikologi, M., Psikologi, F., & Soegijapranata, U. K. (2025). *Correspondent Author : 9(3), 1571–1587*. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7439>
- Muhana, R., & Rohmatun. (2025). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa di UNISSULA. *Jurnal Psikologi*, 02(03), 224–232.
- Nurfajriani, W. V., Wahyu, M., Arivan, I., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *No Title*. 10(September), 826–833.
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, Rahmanesa, L., Ugi, S., & Fitriyanti, E. (2025). Layanan konseling kelompok dalam mengurangi sikap people pleaser. *Jurnal Fokus*, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>.
- Rivasya Rahman Alfahmi, dkk. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya Rivasya. *Jurnal Psikologi, academia.edu*, 1–16.
- Rukajat ajat. (2021). Pendekatan Penelitian Kualitatif. Yogyakarta. Publish, 1(April), 100.
- Salsabila Nuri Aziza<sup>1</sup>, Itsna Iftayani<sup>2</sup>, A. A. W. (2026). *Kajian Literatur Perilaku People Pleaser pada Siswa*. 5(2), 1009–1019. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v5i2.7937>
- Spradley, P., & Huberman, M. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan

- Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, 1(2), 77–84. <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). *Hubungan penerimaan sosial dengan asertivitas pada mahasiswa yang merantau*. 245–253.
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Al Islam, M. Y., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>