

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap tahap kehidupan, individu memiliki permasalahan yang bersumber dari dirinya sendiri atau berasal dari lingkungan sekitarnya. Fase dewasa awal merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan masa reproduktif atau dapat dikatakan masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pada fase ini, individu akan mengalami tekanan dari berbagai aspek kehidupan dan akan sering dihadapkan pada permasalahan yang lebih kompleks di mana mereka perlu menemukan keseimbangan antara memenuhi harapan orang lain atau memprioritaskan diri sendiri (Siregar et al, 2022). Fase dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia berkisar dari 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Tahap dewasa awal juga merupakan tahap saat individu cenderung lebih mandiri dan mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan tinggi, karier, dan hubungan interpersonal (Santrock, 2012).

Sesuai dengan tahap perkembangannya, seorang mahasiswa memasuki tahap dewasa awal. Sebagai individu, mahasiswa memiliki kebutuhan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, mahasiswa tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan



orang lain dalam memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, mahasiswa disebut juga sebagai makhluk sosial (Hulukati & Djibrin, 2018). Sebagai makhluk sosial, mahasiswa akan berusaha untuk membangun relasi sosial dengan orang lain agar dirinya diterima di lingkungannya, sehingga mahasiswa akan berusaha untuk beradaptasi agar disukai dan diterima oleh orang lain di sekitarnya (Fatan et al, 2021). Relasi sosial merupakan salah satu hal yang dianggap penting oleh mahasiswa karena dapat memberikan dukungan emosional yang penting dalam proses perkembangan diri. Akan tetapi, tekanan untuk diterima dalam lingkungan sosial seringkali membuat mahasiswa melakukan hal yang sebenarnya tidak ingin dilakukan, namun tetap dilakukan dengan terpaksa untuk menyenangkan orang lain dengan alasan tidak bisa untuk menyatakan penolakan karena merasa kasihan (Len Center and Healthday Reporter, 2019).

Mahasiswa yang melakukan hal tersebut cenderung mendapatkan tekanan dan stress akademik karena berusaha untuk memenuhi ekspektasi orang lain, mulai dari teman, keluarga, bahkan dosen (Whiting, 2016). Selain itu, mahasiswa yang selalu berusaha untuk menyenangkan bahkan mementingkan kepentingan orang lain walaupun mengorbankan diri agar dapat diterima di lingkungannya,



mengalami kecemasan, kelelahan emosional, bahkan kesulitan mengembangkan identitas dirinya jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus (Wee, 2021).

Agar mahasiswa dapat diterima dan dihargai di lingkungan sekitarnya, maka mereka akan selalu membantu orang lain meskipun diri sendiri memiliki tugas lain yang harus dilakukan. Walaupun mahasiswa ingin mengatakan “tidak” dan fokus pada tugas mereka sendiri, mereka merasa takut akan mengecewakan teman-teman atau orang lain di sekitarnya dan akhirnya memilih untuk memendam dan tidak mengungkapkan keinginannya sendiri (Holds, 2014). Memendam dan tidak ingin mengungkapkan keinginannya, dapat membuat mahasiswa merasa terjebak dan tidak puas dengan dirinya dan pada akhirnya akan melukai hati mereka, sehingga dapat menurunkan *self-esteem*.

Self-esteem adalah suatu komponen penilaian individu tentang dirinya sendiri, yang meliputi sikap yakin terhadap diri bahwa dirinya penting dan berharga dan terdapat 4 aspek yang membentuk *self-esteem*, yaitu *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kemampuan) (Coopersmith, 1997). *Self-esteem* juga memiliki dua tingkatan yang dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang ditunjukkan oleh individu. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi menunjukkan pribadi yang percaya diri dan optimis, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah



arakteristik pesimis dan tidak puas akan dirinya (Febrina et al, dapat penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* pada dewasa awal cenderung dipengaruhi oleh prinsip, keyakinan,

dan presentasi. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa terdapat banyak individu yang memasuki masa dewasa awal, dalam hal ini adalah mahasiswa memiliki *self-esteem* yang berada kategori sedang cenderung rendah, sejalan dengan tantangan yang mereka hadapi dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru (Rahayu & Afandi, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuliwanto & Satiningsih (2023) mengungkapkan bahwa salah satu partisipan berinisial DN menyatakan bahwa ia merupakan individu yang memiliki sikap *people pleaser*, dimana DN akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyenangkan orang lain di sekitarnya dan memenuhi ekspektasi yang diberikan kepadanya. DN menjadi *people pleaser* yang akan mengesampingkan kenyamanan dan kesenangan dirinya untuk orang lain, sehingga DN tidak mampu untuk mempertahankan pendiriannya. Hal tersebut merupakan salah satu alasan yang membuat DN belum dapat menghargai dirinya secara utuh, sehingga DN memiliki *self-esteem* yang rendah karena sikap *people pleaser* yang dimiliki. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa individu yang memiliki *self-esteem* rendah, rentan memiliki sikap *people pleaser* karena merasa kepentingan orang lain jauh lebih penting daripada dirinya sendiri, sehingga dapat dikatakan bahwa *self-esteem* salah satunya dipengaruhi oleh perilaku *people*



siswa selalu merasa bahwa hidup akan lebih baik dan apabila mengikuti pendapat orang lain, sehingga pendapat

mereka tentang dirinya sendiri menjadi tidak penting dan tidak berarti. Oleh karena itu, mahasiswa akan selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain hingga melupakan keinginan dirinya sendiri (Carter, 2003). Fenomena tersebut dikenal dengan istilah *people pleaser*. *People pleaser* merupakan individu yang merasa lebih mudah dan sering untuk mengatakan kata “Iya” daripada mengatakan “Tidak” (Turrel, 2021).

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa *people pleaser* adalah istilah yang merujuk pada individu yang akan melakukan hal apapun demi menyenangkan orang lain agar orang lain tidak merasa kecewa kepada dirinya (Sari & Andini, 2021). *People pleaser* memiliki 3 dimensi, yaitu *people-pleasing mindsets*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Mahasiswa yang menjadi *people pleaser* biasanya tidak menyadari bahwa dirinya memiliki sikap *people pleaser*. Mahasiswa akan mudah untuk menyetujui sesuatu, sering berkata “Iya” dan jarang mengatakan “tidak” dengan alasan untuk memenuhi permintaan orang lain di lingkungan sekitarnya (Len Center and Healthday Reporter, 2019).

Mahasiswa yang memiliki sikap *people pleaser* biasanya menunjukkan beberapa ciri-ciri, seperti ketakutan menerima kritik atau teguran dari orang lain, menganggap dirinya lebih rendah dari orang lain,



olak permintaan orang lain padahal dirinya kesusahan, hal yang sebenarnya tidak membuat bahagia hanya untuk ari orang lain, dan tidak ingin menyampaikan kebutuhannya

sendiri (Holds, 2014). Mahasiswa *people pleaser* biasanya selalu bersedia melakukan hal apapun untuk menyenangkan dan memenuhi ekspektasi orang lain tanpa memikirkan konsekuensi dan risiko yang dapat merugikan dirinya. Hal tersebut terjadi karena seorang *people pleaser* memiliki kecemasan jika mendapatkan kritik dari orang lain dan sangat menginginkan pengakuan serta perhatian dari lingkungan sekitarnya (Len Center and Healthday Reporter, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Li (2022) menyatakan bahwa individu dengan perilaku *people pleaser* memiliki rasa takut untuk ditolak, sehingga individu bersedia melakukan hal apapun untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan bersedia untuk mengorbankan kepentingan pribadi.

Berdasarkan data statistik, didapatkan beberapa penelitian yang menunjukkan mengenai tingkat *people pleaser*, khususnya pada mahasiswa di Indonesia. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 86% mahasiswa di Kota Semarang ingin mengetahui tingkat sikap *people pleasing* dalam dirinya. Dari data tersebut didapatkan bahwa banyak mahasiswa yang menyetujui bahwa hidup akan terlihat lebih baik dan sempurna apabila mengikuti pendapat orang lain (Stefani, 2020). Kemudian terdapat juga penelitian yang dilakukan kepada 102 responden dari berbagai daerah dan didapatkan hasil bahwa at Indonesia memiliki sikap *people pleaser* yang cukup tinggi (2021).



Penelitian lain mengenai *people pleaser* yang dilakukan kepada 328 responden menjelaskan bahwa terdapat lima faktor utama yang mendorong individu menjadi *people pleaser*, yaitu untuk menghindari konflik, takut untuk menyakiti perasaan orang lain, sudah menjadi kebiasaan, sulit untuk menolak, dan merasa ingin berkontribusi di kehidupan orang lain (Fernanda, 2021). Terdapat pula penelitian yang menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* pada mahasiswa cenderung tinggi karena mahasiswa sering mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingan sendiri (Shofawati, 2023). Perilaku *people pleaser* sering kali lebih tinggi pada laki-laki daripada perempuan karena laki-laki menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk menyenangkan orang lain meskipun harus mengorbankan diri mereka sendiri (Wulansari, 2023). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang menemukan hasil bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat *people pleasing* yang lebih tinggi karena laki-laki merasa perlu untuk menyenangkan orang lain (Stefani, 2020).

Sebagai data tambahan, peneliti juga melakukan wawancara yang dilakukan kepada 5 orang mahasiswa S1 di perguruan tinggi Kota Makassar, yaitu Universitas Hasanuddin, Universitas Muslim Indonesia, Universitas Negeri Makassar, dan Universitas Bosowa. Berdasarkan



a yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 orang a mengatakan merasa segan untuk mengatakan “tidak” la orang lain yang meminta tolong. Mereka mengakui bahwa

dirinya merupakan *“people pleaser”* dan lebih mementingkan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri. Berdasarkan hal tersebut, subjek mengatakan bahwa terkadang mereka merasa stress karena tidak dapat menolak jika ada yang meminta tolong. Selain itu, mereka merasa bahwa karena tidak dapat menolak permintaan orang lain, akademik mereka juga terganggu.

Perilaku *people pleaser* berperan penting terhadap *self-esteem* individu. Apabila individu terlalu fokus pada kebutuhan orang lain dan mengabaikan keinginan pribadi mereka, maka individu akan memiliki perasaan rendah diri atau *self-esteem* yang rendah, tidak mampu untuk mengambil keputusan sendiri, dan kurang yakin dengan kemampuan yang mereka miliki. *Self-esteem* juga memiliki peran dalam perilaku *people pleaser*. Individu dalam hal ini mahasiswa yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka mahasiswa dapat tegas dalam mengemukakan kebutuhan dan pendapatnya, percaya diri, dan lebih mampu untuk menahan stress (Wilis, Setiady & Sanitoso, 2015). Oleh karena itu, kondisi idealnya adalah individu diharapkan memiliki rasa percaya diri yang kuat, yakin dengan kemampuan dirinya,



untuk menghargai serta menghormati diri sendiri.

Sebagai penelitian yang dilakukan mengenai perilaku *people pleaser* dan *self esteem*, ditemukan bahwa perilaku *people pleaser*

berpengaruh negatif signifikan terhadap *self esteem*, yang mana semakin tinggi *people pleaser*, maka akan semakin meningkatkan kecemasan, depresi, rasa tidak berharga, dan individu akan semakin sering mengabaikan kebutuhan pribadi mereka (Alfahmi et al, 2024). Hal tersebut dijelaskan pula dengan penelitian yang dilakukan dan menjelaskan bahwa kurangnya batasan diri dapat menyebabkan perilaku *people pleasing*, kemudian perilaku *people pleasing* tersebut akan berdampak negatif terhadap *self-esteem* mahasiswa (Wilis et al, 2024).

Self-esteem memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan mahasiswa karena dengan *self-esteem* yang tinggi, mahasiswa akan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dan memungkinkan untuk menghadapi tantangan yang akan terjadi. Selain itu, *self-esteem* juga penting bagi mahasiswa karena hal tersebut berkaitan dengan presentasi akademik yang baik. Mahasiswa yang memiliki keyakinan pada kemampuan dirinya, maka cenderung lebih ambisius dan aktif dalam akademik. *Self-esteem* yang tinggi juga dapat membantu mahasiswa untuk mengelola stres dan tekanan yang sering kali muncul selama masa kuliah. Secara keseluruhan, memiliki *self-esteem* yang tinggi adalah fondasi krusial bagi mahasiswa untuk menjalani masa



in dengan lebih percaya diri, menghadapi tantangan, dan talkan potensi dirinya (Sholichah et al, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat keterkaitan antara *people pleaser* terhadap *self-esteem* pada individu dalam hal ini mahasiswa, menjadi hal penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut agar mahasiswa dapat mengenali perilaku yang tidak sehat dan mencari cara untuk mengatasi hal tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya prevalensi perilaku *people pleaser* di kalangan mahasiswa yang dapat berpengaruh negatif terhadap *self-esteem* mereka. Perilaku *people pleaser* ini sering kali tidak disadari oleh mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan mereka untuk mengenali dan menghargai diri sendiri. Kondisi ini berpotensi merusak kesejahteraan psikologis dan kemampuan akademik mereka.

Keunikan penelitian ini adalah berfokus pada mahasiswa di Kota Makassar, yang jarang menjadi perhatian dalam konteks penelitian *people pleaser* dan *self-esteem*. Meskipun telah ada penelitian yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel ini, namun masih belum jelas sejauh mana dampaknya terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Indonesia, khususnya di Kota Makassar. Oleh karena itu, permasalahan yang ingin diidentifikasi adalah mengenai pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa S1 di Kota Makassar.

1.2. Rumusan Masalah



dasarkan fenomena yang telah dijelaskan, adapun rumusan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh perilaku *pleaser* terhadap *self-esteem* mahasiswa S1 di kota Makassar?.

1.3. Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini diadakan dengan maksud untuk melihat pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* mahasiswa S1 di Kota Makassar.

1.3.2. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* mahasiswa S1 di kota Makassar.

1.3.3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang perilaku individu, khususnya dalam bidang pengetahuan psikologi klinis dan psikologi perkembangan terkait pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa, dengan cara memberi tambahan data empiris yang telah teruji secara ilmiah.

b. Manfaat Praktis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa S1 di Kota Makassar mengenai pentingnya menyadari
ak dari perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem*.



- 2) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang baik mengenai hubungan antara perilaku *people pleaser* dan *self-esteem* pada mahasiswa S1 di Kota Makassar.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Self-Esteem

2.1.1. Definisi Self-Esteem

Self-esteem adalah komponen rasa berharga atau sikap yang dimiliki individu untuk dirinya sendiri. *Self-esteem* merupakan sikap yang berasal dari aspek kognitif individu yang berkaitan dengan penilaian positif maupun negatif terhadap diri individu (Salsabila et al, 2022). *Self-esteem* merupakan suatu komponen penilaian individu tentang dirinya sendiri, yang meliputi sikap yakin terhadap diri bahwa dirinya penting dan berharga (Coopersmith, 1997, dalam Salsabila et al, 2022). *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang dapat diungkapkan dalam sikap positif dan negatif (Santrock, 2003, dalam Salsabila et al, 2022). Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah cara individu menilai dirinya sendiri, yang mencakup perasaan berharga, percaya diri, dan pandangan positif atau negatif tentang dirinya.

Self-esteem adalah kebutuhan individu yang perlu dipenuhi untuk lanjut ke tingkat kebutuhan selanjutnya. Kebutuhan terhadap *self-esteem*, dibagi menjadi dua, yaitu penghargaan terhadap diri sendiri dan dari orang lain (Maslow, 1954, dalam Salsabila et al, 2022). *Self-esteem* adalah salah satu faktor yang dapat menentukan cara melihat dirinya sendiri dan menjadi penting dalam menentukan



perilaku individu. Individu yang selalu memiliki pikiran yang positif tentang dirinya cenderung lebih sehat fisik, bahagia, adaptif, dan memiliki sikap optimis mengenai dirinya dan masa depan (Afari et al, 2012, dalam Wibowo, 2016).

Berdasarkan beberapa definisi *self-esteem* di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang melibatkan beberapa aspek, seperti penilaian positif dan negatif terhadap diri sendiri, kepercayaan diri, perasaan penting dan berharga, dan penghargaan dari diri sendiri serta orang lain. *Self-esteem* juga salah satu kebutuhan psikologis yang penting karena dapat memengaruhi perilaku, kesejahteraan fisik dan mental, serta pandangan individu terhadap dirinya. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki pikiran yang positif, adaptif, dan optimis sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah kemungkinan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan dan mengoptimalkan potensi dirinya sendiri.

2.1.2 Aspek Self-Esteem

Menurut Coopersmith (1997), terdapat 4 aspek yang membentuk *self-esteem*, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

1. *Power* (Kekuasaan), mengacu pada kondisi dimana individu memiliki kompetensi untuk menaklukkan dan mengendalikan diri orang lain yang diungkapkan oleh rasa hormat, pengakuan,



dan diterimanya pendapat individu di lingkungan sekitarnya (Kuswara & Izzati, 2022).

2. *Significance* (Keberartian), mengacu pada bentuk penerimaan, perhatian, dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang lain (Kuswara & Izzati, 2022). memiliki kepedulian dan penerimaan dari lingkungan sosial, menunjukkan bahwa seseorang memiliki kepedulian dan perhatian dari orang lain, serta memiliki popularitas dan penerimaan dari lingkungan sosial. Keberartian ini ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan, dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya (Ardaningrum & Savira, 2022).
3. *Virtue* (Kebajikan), mengacu pada kepatuhan individu terhadap standar moral dan etika yang berlaku (Kuswara & Izzati, 2022). Kebajikan ini membuat seseorang memiliki sikap yang positif dan membuat penilaian positif terhadap diri sendiri, sehingga mengembangkan self-esteem yang positif (Ardaningrum & Savira, 2022).
4. *Competence* (Kemampuan), mengacu pada performansi individu dalam memenuhi kebutuhan serta mencapai prestasi. (Kuswara &



, 2022). Kemampuan ini meningkatkan self-esteem orang, terutama pada masa remaja, bila mereka telah lakukan tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya,

serta memiliki kemampuan dan mencapai prestasi yang diharapkan (Ardaningrum & Savira, 2022).

2.1.3. Faktor-faktor *Self-Esteem*

Menurut Coopersmith (1997) terdapat empat faktor utama yang memberikan pengaruh pada perkembangan *self-esteem*, yaitu:

1. *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Significant Others*. *Significant others* merupakan orang yang berpengaruh dan penting bagi individu.
2. Sejarah keberhasilan, status, dan posisi yang pernah dicapai individu. Keberhasilan, status, dan posisi yang pernah dicapai oleh individu juga akan berpengaruh terhadap penilaian individu terhadap dirinya, berdasarkan penghargaan yang diberikan oleh orang lain. Status adalah salah satu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan diri individu oleh masyarakat.
3. Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi. Pengalaman-pengalaman yang telah dilalui oleh individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimiliki oleh individu tersebut. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Individu memiliki *self-esteem* yang memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda dalam hal mana individu menilai pencapaian tujuan telah ia raih.



4. Cara individu merespon evaluasi terhadap dirinya. Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan sekitarnya, misalnya ketika individu mengalami kegagalan. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana individu mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, dan tidak berarti. Apabila individu dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya, maka individu akan selalu mempertahankan *self-esteem*nya.

Beberapa faktor *self-esteem* diatas akan menjadi acuan penyusunan alat ukur yang telah dibuat oleh Coopersmith (1997) yang telah dikembangkan oleh Sa'diyah (2012).

2.1.4. Tingkatan Self-Esteem

Tingkat *self-esteem* individu dapat dilihat dari beberapa karakteristik yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Tingkat *self-esteem* terbagi menjadi dua, yaitu individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dan individu yang memiliki *self-esteem* rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi menunjukkan karakteristik yang optimis, percaya diri, bangga dan puas akan dirinya sendiri, menerima peristiwa negatif yang dialami dan berusaha memperbaiki diri, lebih sering mengalami emosi



derani mengambil risiko dan lebih mampu untuk beresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Kemudian, individu yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki karakteristik pesimis,

tidak puas dengan dirinya, ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain, cenderung mengalami kecemasan sosial, lebih sering mengalami emosi negatif, tidak mampu mengekspresikan diri, dan lambat untuk merespon saat mengambil keputusan (Febrina et al, 2018).

2.2. People Pleaser

2.2.1. Definisi People Pleaser

People pleaser merupakan suatu istilah yang merujuk pada individu yang akan melakukan segala hal untuk memuaskan dan menyenangkan orang lain, bahkan mereka dapat mengabaikan kebutuhan dan keinginan pribadi mereka sendiri. Biasanya, *people pleaser* juga dapat diartikan sebagai individu yang sulit mengungkapkan hal yang ia inginkan serta selalu berusaha melakukan suatu hal tanpa memikirkan diri sendiri agar orang lain merasa senang dan tidak kecewa kepadanya. *People pleaser* merupakan individu yang merasa lebih mudah dan sering untuk mengatakan kata “Iya” daripada mengatakan “Tidak” (Turrel, 2021). *People pleaser* juga dapat didefinisikan sebagai perilaku yang disebabkan oleh kebiasaan didorong untuk mengurus kebutuhan orang lain dengan cara mengorbankan diri sendiri (Braiker, 2001). Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *people pleaser* merupakan individu yang cenderung mengutamakan orang lain dengan mengorban kebutuhan dan keinginan diri sendiri, serta sering merasa kesulitan untuk menolak atau mengatakan “tidak” pada orang lain.



People pleaser cenderung menaruh kepentingan orang di atas kepentingannya sendiri agar ia disukai oleh orang lain, sehingga ia membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain (Webster & Newman, 2023). Oleh karena itu, berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *people pleaser* adalah individu yang memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima oleh orang lain, sehingga mereka cenderung menaruh kepentingan orang lain di atas kepentingan mereka sendiri. *People pleaser* memiliki penilaian rendah terhadap dirinya sendiri dan mengukur dirinya hanya melalui pujian atau pengakuan dari orang lain.

Individu dengan perilaku *people pleaser* memiliki kebutuhan yang tinggi agar dapat diterima oleh orang lain, sehingga individu cenderung setuju dengan suara terbanyak tanpa mempertimbangkan atau menyampaikan terlebih dahulu pendapat atau perasaannya. Oleh karena itu, individu yang memiliki perilaku *people pleaser* tidak jarang terkesan seperti tidak memiliki pendirian. Individu dengan *people pleaser* ini sulit mengenali apa yang ia rasakan atau inginkan karena terlalu sibuk mementingkan dan memperhatikan perasaan maupun keinginan orang lain. Mereka merasa bertanggung jawab atas perasaan dan kesenangan orang lain, sehingga dapat dikatakan bahwa *people plaser* memiliki



yang rendah terhadap dirinya sendiri. Bahkan ada beberapa ang mengukur harga dirinya sendiri hanya melalui berapa

banyak pujian atau pengakuan yang individu dapatkan dari orang lain (Raypole, 2019).

2.2.2. Dimensi People Pleaser

Menurut Harriet B. Braiker (2001), perilaku dari *people pleaser*, dapat dilihat dari 3 dimensi, yaitu *people-pleasing mindsets*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Adapun penjelasan dari ketiga dimensi tersebut antara lain (Griffith, 2016):

- 1) *People-Pleasing Mindsets*, yaitu dimensi yang menjelaskan mengenai pola pikir yang mengarahkan individu untuk menjadi *people pleaser*, sehingga individu akan berpikir untuk selalu menyenangkan orang lain.
- 2) *People-Pleasing Habits*, yaitu dimensi yang menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* dapat menjadi suatu kebiasaan karena dipengaruhi oleh interaksi sosial dan perilaku yang berulang, sehingga individu akan selalu mengorbankan dirinya demi kepentingan orang lain.
- 3) *People-Pleasing Feelings*, yaitu dimensi yang menjelaskan bahwa perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh rasa takut dan cemas. Individu akan merasa takut dan cemas jika orang lain marah atau kecewa kepada dirinya, sehingga individu akan berusaha untuk menjaga perasaan orang lain.



Beberapa dimensi *people pleaser* diatas akan menjadi acuan penyusunan alat ukur yang telah dibuat oleh Braiker (2001) yang telah dikembangkan oleh Yusuf (2021).

2.2.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi *People Pleaser*

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi individu menjadi *people pleaser*. Adapun beberapa faktor tersebut, yaitu (Febriati, 2023):

1. Harga diri rendah

Penyebab individu menjadi *people pleaser* adalah karena mereka merasa harga diri yang mereka miliki rendah. Individu yang merasa dirinya kurang berharga atau harga dirinya lebih rendah dari orang lain mungkin akan merasa jika kebutuhannya tidak penting, sehingga mereka kurang memiliki kesadaran akan pentingnya diri sendiri atau kurang memahami mengenai apa yang mereka inginkan. Oleh karena itu, individu yang memiliki perilaku *people pleaser* akan merasa bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup yang lain apabila tidak dapat menyenangkan orang lain di lingkungan sekitarnya.

2. Rasa cemas tinggi

Beberapa individu yang memiliki perilaku *people pleaser* selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain karena mereka merasa memiliki rasa cemas yang tinggi. Individu dapat menjadi *people pleaser*



rasa cemas apabila menerima, menolak, atau menyebabkan orang lain tersinggung. Individu yang memiliki kecemasan tinggi akan merasa perlu melakukan apapun yang diinginkan oleh orang

lain agar orang lain menyukainya. Apabila individu yang memiliki *people pleaser* menolaknya, maka individu akan merasa bersalah.

3. Menghindari konflik

Individu yang memilih untuk menjadi *people pleaser* biasanya untuk menghindari konflik dengan orang lain. Individu yang takut akan konflik lebih memilih untuk menghindarinya daripada menghadapi konflik tersebut sendiri. Salah satu cara untuk menghindari terjadinya konflik adalah dengan selalu menyenangkan orang lain. Bahkan individu *people pleaser* juga memilih untuk mengalah dan menuruti kata orang lain untuk mencegah perselisihan.

4. Budaya dan sosialisasi

Penyebab individu menjadi *people pleaser* bukan hanya berasal dari internal diri individu saja, namun faktor eksternal lain seperti budaya, keluarga, komunitas, dan negara juga dapat memengaruhi cara pandang manusia terhadap orang lain.

2.2.4. Dampak dari Perilaku *People Pleaser*

Menjadi *people pleaser*, tentunya memiliki dampak bagi kehidupan individu. Terdapat beberapa dampak negatif dan positif dari perilaku *people pleaser*. Adapun dampak negatif dari *people pleaser*, yaitu (Makarim, 2022):



guan Kecemasan dan Stres

s dan tanggung jawab individu untuk menyenangkan orang
t menjadi beban untuk individu yang *people pleaser*. Apalagi

jika orang lain menuntut kesenangan yang berbeda-beda. Sebagai individu *people pleaser*, individu akan merasa kebingungan antara memenuhi ekspektasi orang lain terhadap dirinya atau memprioritaskan keinginannya sendiri. Hal tersebut yang akan membuat individu *people pleaser* mengalami stress dan kecemasan.

2. Kehilangan Keinginan untuk Maju Demi Diri Sendiri

Saat individu mengeluarkan seluruh energi dan sumber daya mental untuk memastikan semua orang di lingkungan sekitarnya bahagia, maka individu akan kehilangan waktu untuk menentukan hal yang mereka senangi. Setiap manusia membutuhkan aktualisasi diri, sehingga apabila individu tidak memiliki waktu untuk mengaktualisasikan diri, maka individu akan merasa kosong, hampa, dan kehilangan semangat untuk maju dan berkembang.

3. Kehilangan Kekhasan Diri

Individu dengan kondisi yang selalu menyampingkan kebutuhan dan kesenangannya sendiri karena mengutamakan kepentingan orang lain, akan membuat individu kehilangan kekhasan dirinya dan tidak menjalani hidupnya. Individu yang memiliki perilaku *people pleaser* hidup hanya untuk menyenangkan orang lain dan memenuhi ekspektasi orang di sekitarnya.



endam Amarah

adi *people pleaser* akan membuat individu memendam arena sebenarnya ia mengetahui sedang dimanfaatkan oleh

orang-orang di sekitarnya. Hal tersebut akan membuat individu mengalami frustrasi dan berisiko membuat depresi. Akan tetapi, menjadi individu yang memiliki perilaku *people pleaser* juga dapat menimbulkan dampak positif, yaitu peduli dengan lingkungan sekitar dan orang lain serta memperluas relasi dan banyak teman.

2.3. Keterkaitan People Pleaser dan Self-Esteem

Pada masa dewasa awal, individu biasanya mengalami tekanan untuk memenuhi harapan sosial dan ekspektasi orang lain agar dapat diterima dengan baik di lingkungan sekitarnya. Dalam usaha untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang lain, beberapa individu mungkin akan mengadopsi perilaku "*people pleaser*". *People pleaser* merupakan sebuah perilaku di mana individu akan cenderung menaruh kepentingan orang di atas kepentingannya sendiri agar individu disukai oleh orang lain, sehingga individu membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain (Webster & Newman, 2023).

Meskipun pada awalnya perilaku tersebut dapat membuat individu di lingkungan sekitarnya, terlalu sering mengorbankan diri untuk memprioritaskan kepentingan orang lain juga akan berpengaruh pada *self-esteem*. *Self-esteem* dapat didefinisikan sebagai suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya yang dapat diungkapkan dalam sikap

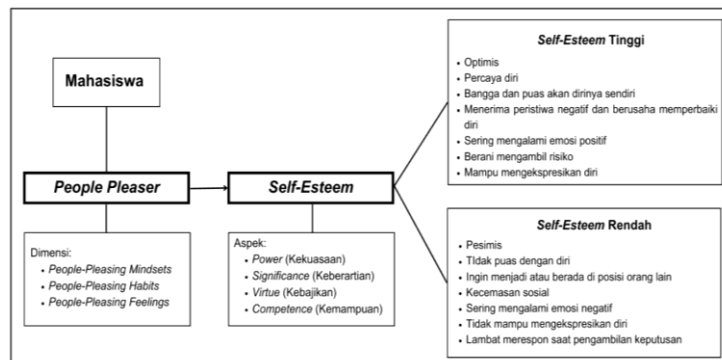
negatif (Santrock, 2003, dalam Salsabila et al, 2022). Hal dapat terjadi karena individu akan merasakan perasaan rendah nendalam atau tidak berharga apabila tidak dapat memenuhi



harapan orang lain atau mendapatkan penghargaan/pujian dari orang lain. Dapat dikatakan bahwa individu akan menilai diri dan keberhasilannya hanya berdasarkan bagaimana mereka memenuhi harapan orang lain dan bukan berdasarkan penghargaan yang berasal dari diri sendiri.

Dampak dari individu yang memiliki perilaku *people pleaser* dan akan membuat *self-esteem* individu menjadi rendah karena individu kurang menghargai dirinya sendiri. Selain itu, hal tersebut juga dapat membuat individu tidak sejahtera dan akan mengganggu prestasi individu karena *self-esteem* yang rendah dapat menghambat kemampuan individu untuk mencapai potensi penuh mereka dalam lingkungan sosial dan akademis.

2.4. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Keterangan:



: Fokus penelitian

————— : Keterkaitan

: Variabel penelitian

—————> : Arah Pengaruh

2.5. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa S1 di Kota Makassar.

