JIWARA

Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga
Volume 1, No. 3, November 2026: 161-170
e-ISSN: 3164-2292
https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.836

Pengalaman Individu Dewasa Awal yang Sulit Menolak Permintaan Orang Lain karena Keinginan untuk Menyenangkan Orang Lain

The Experiences of Young Adults Who Struggle to Refuse Others' Requests Due to a Desire to Please Others

Rizka Bararah[1], Sri Nurhayati Selian*[2]
[1,2] Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia
Corresponding e-mail: seliansrinurhayati@gmail.com

Received: 16-10-2026 *Accepted: 25-10-2026* *Published: 01-11-2026*

Abstrak

Masa dewasa awal adalah periode peralihan penting yang ditandai oleh kebutuhan untuk beradaptasi secara sosial dan kemungkinan munculnya kecenderungan untuk menyenangkan orang lain. Studi ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif, dinamika psikologis, dan bentuk pengabaian diri pada individu dewasa muda yang menghadapi kesulitan dalam menolak permintaan dari orang lain. Dengan menerapkan pendekatan kualitatif melalui desain studi kasus deskriptif-fenomenologis, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur serta observasi non-partisipan terhadap tiga subjek di Universitas Muhammadiyah Aceh. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa kendala dalam menolak permintaan dipicu oleh ketakutan terhadap penolakan sosial, kecemasan terhadap keterasingan dari teman, serta tekanan dari harapan keluarga. Kebiasaan ini berpengaruh buruk pada kesehatan mental, seperti memicu kelelahan emosional, berpikir berlebihan, kecemasan, serta pengabaian kebutuhan dan keuangan pribadi. Meskipun demikian, peningkatan kesadaran diri mendorong individu untuk secara perlahan mempelajari cara menetapkan batasan pribadi (personal boundaries) dan menyampaikannya dengan cara yang asertif. Studi ini memberikan kontribusi pada pemahaman teoritis tentang fenomena people pleaser dalam psikologi kualitatif dan berfungsi sebagai panduan praktis bagi para profesional dalam menyusun intervensi psikoedukasi, konseling, serta pelatihan keterampilan asertif.

Kata Kunci: Batasan Diri; Dewasa Awal; Kesehatan Mental; Komunikasi Asertif; People Pleaser

Early adulthood is a crucial transitional period characterized by the need for social adaptation and the potential emergence of a tendency to please others. This study aims to explore in depth the subjective experiences, psychological dynamics, and forms of self-neglect among young adults who struggle to refuse requests from others. Employing a qualitative approach with a descriptive-phenomenological case study design, data were collected through semi-structured, in-depth interviews and non-participant observations involving three subjects at Universitas Muhammadiyah Aceh. The findings indicate that the difficulty in refusing requests is driven by a fear of social rejection, anxiety regarding alienation from friends, and pressure from family expectations. This pattern negatively impacts mental health, leading to emotional exhaustion, rumination, anxiety, and the neglect of personal needs and finances. Nevertheless, increased self-awareness encourages individuals to gradually learn how to establish personal boundaries and communicate them assertively. This study contributes to the theoretical understanding of the "people-pleaser" phenomenon within qualitative psychology and serves as a practical guide for professionals in designing psychoeducational interventions, counseling, and assertiveness training.

Keywords: Personal Boundaries; Early Adulthood; Mental Health; Assertive Communication; People Pleaser

Bararah, R., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Individu Dewasa Awal yang Sulit Menolak Permintaan Orang Lain karena Keinginan untuk Menyenangkan Orang Lain. *JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga*, 1(3), 161-170. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i3.836

Copyright ©2026 to the Author. Published by CV. Ihsan Cahaya Pustaka
This is an open access article under the CC-BY-SA license

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen penting dalam menentukan kualitas hidup dan kesejahteraan individu pada setiap tahap perkembangan psikologisnya. Secara global, World Health Organization (2022) menekankan bahwa gangguan kesejahteraan emosional pada usia muda kerap kali dipicu oleh tingginya tekanan interpersonal serta hambatan individu dalam mengelola stres saat berinteraksi sosial. Kondisi ini senada dengan pandangan Fatqurhohman et al (2026) yang menggarisbawahi bahwa kesehatan mental individu muda dipengaruhi oleh dinamika kompleks antara kemampuan regulasi emosi, tingkat tekanan psikososial, dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan sosialnya. Pada rentang usia 18 hingga 25 tahun kerap dikenal sebagai masa dewasa awal, individu berada dalam periode transisi krusial yang penuh dengan perubahan peran dan tanggung jawab baru. Tingginya tuntutan sosial untuk diterima serta dorongan kuat untuk menyesuaikan diri kerap membuat individu dewasa awal lebih memprioritaskan harapan dan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan dasarnya sendiri (Marthasya et al., 2025). Perilaku *people pleaser* ini pun menjadi fenomena yang semakin marak ditemukan pada kalangan mahasiswa dan berikatan erat dengan berbagai pengalaman psikologis subjektif yang mereka alami sehari-hari (Ahmad & Rana, 2026).

Dalam mengarungi dinamika interaksi sosial, sikap asertif memegang peranan yang sangat penting untuk memelihara kesehatan emosional individu. Salah satu bentuk nyata dari asertivitas adalah kemampuan untuk menolak permintaan orang lain yang tidak masuk akal, tidak realistis, atau sudah melebihi batas kapasitas diri. Kemampuan menetapkan batasan diri (*self-boundaries*) ini berkaitan langsung dengan tingkat kesejahteraan mental karena berfungsi sebagai panduan untuk mengomunikasikan kebutuhan pribadi secara tegas sekaligus membatasi sejauh mana orang lain diizinkan untuk memperlakukan dirinya (Tawwab, 2021; Zalika & Nisa, 2024). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit dewasa muda yang mengalami kesulitan parah dalam menegakkan batasan tersebut. Berbagai dorongan seperti keinginan kuat untuk menyenangkan orang lain, rasa takut akan timbulnya konflik, hingga kebutuhan akan pengakuan sosial membuat mereka terus-menerus mendahulukan orang lain meski harus mengorbankan waktu, tenaga, dan perasaan sendiri (Hayati & Haryadi, 2024). Meskipun dari luar individu tampak ramah, kooperatif, dan selalu menyetujui hal apa pun, di dalam diri mereka sering kali terjadi penumpukan emosi negative yang terpendam, seperti rasa tidak nyaman, kecemasan akan penolakan, serta perasaan tertekan secara konstan (Burma et al., 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, hambatan untuk berkata "*tidak*" dapat memanifestasikan diri dalam berbagai ranah relasi, mulai dari hubungan pertemanan, keluarga, hingga lingkungan akademik dan dunia kerja. Perasaan tidak enak hati, ketakutan dianggap tidak peduli, atau kekhawatiran bahwa hubungan akan merenggang sering kali memicu individu untuk menyetujui permintaan orang lain

meskipun sebenarnya mereka tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk memenuhinya. Keputusan berturut-turut untuk selalu mengalah ini menciptakan konflik internal yang tajam akibat adanya ketidakselarasan antara kebutuhan pribadi yang terabaikan dan harapan lingkungan yang harus dipenuhi. Fenomena ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor kepribadian dan sosial individu dengan karakteristik agreeableness yang tinggi cenderung memiliki dorongan alamiah yang kuat untuk menjaga keharmonisan, sehingga mereka sangat enggan mengecewakan orang lain dan selalu berusaha menghindari perselisihan (Sa'idah et al., 2025; Yuliza & Selian, 2026). Di samping itu, tingkat neuroticism yang tinggi serta tingginya kepekaan terhadap ancaman penolakan (rejection sensitivity) turut memicu kecemasan relasional dan dorongan berlebih untuk selalu menyenangkan orang lain demi menghindari konflik atau rasa terasing (Munawarah & Selian, 2020). Jika berlangsung dalam jangka panjang, akumulasi dari ketidakmampuan bersikap asertif ini memicu kelelahan emosional, kecemasan berlebih, overthinking, terkikisnya rasa percaya diri, hingga kaburnya identitas diri akibat pengorbanan fisik dan mental yang tidak seimbang. Fenomena batasan diri yang lemah (porous boundaries) ini pada akhirnya membuat individu sangat rentan mengalami burnout, rasa bersalah yang tidak rasional, hingga gejala depresi (Tawwab, 2021).

Perhatian akademis terhadap kecenderungan people pleaser dalam ruang lingkup psikologi di Indonesia belakangan ini menunjukkan perkembangan yang cukup pesat. Sejumlah studi kuantitatif (Zalika & Nisa, 2024; Hayati & Haryadi, 2024), telah mengonfirmasi secara statistik adanya hubungan signifikan antara ketegasan batasan diri (*self-boundaries*) maupun tipe keterikatan (*attachment*) dengan kecenderungan perilaku people pleaser. Di sisi lain, dari sudut pandang intervensi, Jannah et al (2025) membuktikan bahwa pemberian psikoedukasi berupa pelatihan asertivitas (*assertiveness training*) dalam bentuk konseling kelompok efektif untuk mereduksi perilaku tersebut sekaligus memberdayakan individu agar berani mengekspresikan pandangannya tanpa rasa bersalah. Sementara itu, penelitian berbasis kualitatif (Marthasya et al., 2025; Yuliza & Selian, 2026) mulai mencoba mengeksplorasi pengalaman individu dengan kepribadian agreeableness tinggi dalam mengnavigasi kesulitan berkata "tidak" dan ketakutan mereka dalam mengecewakan figur sosial di sekitarnya.

Meskipun penelitian mengenai *people pleaser* telah berkembang, sebagian besar studi sebelumnya masih menekankan pada hubungan antarvariabel secara kuantitatif dan efektivitas intervensi yang umum. Studi kualitatif mendalam yang menganalisis bagaimana individu dewasa awal, khususnya mahasiswa dan pekerja muda, mengatasi pertentangan batin antara kebutuhan untuk menyesuaikan diri di lingkungan akademis dan profesional serta pembentukan identitas diri yang mandiri masih terbatas. Penting untuk mengeksplorasi celah penelitian ini karena masa dewasa awal adalah fase krusial dalam menentukan batas-batas relasi interpersonal yang dapat bertahan lama.

Maka dari itu, studi ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam dinamika psikologis, pengalaman subjektif, dan bentuk pengabaian diri pada individu dewasa awal di Universitas Muhammadiyah Aceh, sehingga dapat memberikan pemahaman fenomenologis yang menyeluruh tentang kompleksitas perilaku *people pleaser* serta usaha pemulihan batasan diri mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif-fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk membedah, mengevaluasi, dan memahami secara mendalam struktur pengalaman subjektif, pergolakan batin, serta pemaknaan individu dewasa awal yang mengalami hambatan dalam menolak permintaan orang lain akibat dorongan *people pleaser*. Melalui pendekatan ini, fokus kajian diarahkan secara spesifik untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk tekanan emosional yang dirasakan, dinamika pertimbangan kognitif saat hendak menyatakan penolakan, serta dampak relasional yang timbul dalam realitas kehidupan sehari-hari partisipan. Sejalan dengan karakteristik studi kualitatif dan fenomenologis yang menempatkan pemahaman atas fenomena dan pengalaman subjektif pada populasi yang heterogen, pendekatan ini memfasilitasi penggalian data secara mendalam melalui strategi pengumpulan data non-acak yang disesuaikan dengan konteks dan karakteristik masalah penelitian (Khalefa & Selian, 2021). Lebih lanjut, pendekatan kualitatif dengan pisau analisis fenomenologis memungkinkan peneliti untuk menggali pemahaman mendalam mengenai struktur kesadaran dan pengalaman hidup partisipan secara reflektif (Rizkiyani & Selian, 2025).

Sumber data penelitian berasal dari data primer yang diperoleh secara langsung dari partisipan melalui teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*). Penelitian ini melibatkan 3 partisipan yang berada di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh. Kriteria partisipan dalam penelitian ini, individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 19 hingga 25 tahun, terdaftar sebagai mahasiswa aktif atau pekerja muda di Universitas Muhammadiyah Aceh, secara mandiri mengakui memiliki kecenderungan *people pleaser* serta mengalami kesulitan berkata *"tidak"*, dan bersedia membagikan pengalaman pribadinya secara jujur. Penentuan jumlah partisipan berpatokan pada prinsip saturasi data (*data saturation*), di mana proses pengumpulan data dihentikan ketika tidak lagi ditemukan tema, pola, atau informasi baru dari partisipan berikutnya. Seluruh proses pengumpulan data penelitian ini dilaksanakan di lingkungan kampus Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan September 2026.

Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Wawancara semi-terstruktur dipilih agar proses eksplorasi pengalaman dapat berlangsung secara fleksibel namun tetap terarah pada fokus penelitian. Setiap sesi wawancara berlangsung

dengan durasi antara 10 hingga 18 menit dan direkam menggunakan alat perekam audio digital atas persetujuan langsung dari partisipan. Bersamaan dengan proses wawancara, peneliti juga melakukan observasi non-partisipan untuk mengamati dan mencatat respons non-verbal, gestur tubuh, ekspresi wajah, nada suara, serta dinamika emosi partisipan ke dalam catatan lapangan (*field notes*) selama proses interaksi berlangsung guna memperkaya interpretasi data.

Analisis data dalam penelitian ini menerapkan teknik analisis interaktif yang terdiri dari empat tahapan utama yang saling berhubungan. Tahap pertama adalah pengumpulan data dari seluruh proses wawancara dan observasi. Tahap kedua adalah kondensasi data (*data condensation*), di mana peneliti melakukan seleksi, penyederhanaan, dan pemfokusan terhadap hasil transkrip wawancara serta catatan lapangan untuk memilah data yang relevan. Tahap ketiga adalah penyajian data (*data display*), yang dilakukan dengan menyusun informasi ke dalam bentuk narasi deskriptif dan mengelompokkan data berdasarkan tema-tema utama yang muncul. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing and verification*), di mana hasil analisis disintesiskan untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai dinamika psikologis *people pleaser*. Setelah seluruh hasil rekaman audio ditranskrip secara harfiah (verbatim), data verbal maupun non-verbal ditelaah berulang kemudian dikelompokkan ke dalam matriks temuan utama untuk mempermudah pemetaan pola respons, penentuan tema, dan penarikan kesimpulan.

Untuk menjamin kredibilitas dan keabsahan data (*trustworthiness*), penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber serta melakukan proses *member checking*. Proses *member checking* dilakukan dengan cara mengonfirmasi ulang transkrip hasil wawancara serta penafsiran tema-tema utama kepada masing-masing partisipan untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti telah sesuai dengan pengalaman nyata yang mereka maksudkan. Dari segi etika penelitian, seluruh prosedur dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan standar etika penelitian yang melibatkan manusia, meliputi prinsip kesukarelaan penuh dari partisipan melalui pengisian lembar persetujuan (*informed consent*), jaminan anonimitas dengan menyamarkan identitas subjek, serta kerahasiaan data (*confidentiality*) yang hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah semata.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data kualitatif melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga partisipan di Universitas Muhammadiyah Aceh, penelitian ini mengungkap keterkaitan perilaku people pleaser dengan pengalaman pengasuhan, dinamika hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis dewasa awal. Kecenderungan mengutamakan penerimaan sosial mendorong partisipan mengabaikan kebutuhan pribadi, mengalami kecemasan, dan menghadapi kelelahan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa people pleasing bukan sekadar perilaku menyenangkan orang lain, melainkan pola adaptasi interpersonal yang berpotensi mengurangi otonomi dan mengganggu

kesehatan mental. Kesadaran diri, komunikasi asertif, dan penetapan batasan diri menjadi aspek penting dalam upaya perubahan perilaku.

Tabel 1. Matriks Temuan Utama dan Profil Subjek Penelitian

Subjek	Manifestasi Perilaku	Faktor Pendorong	Observasi Non-Verbal	Observasi Non-Verbal
NZ	Rela memaksakan diri jadi panitia demi teman	Relasi keluarga kaku dan penuh tuntutan	Ekpresi tegang dan hindari kontak mata	*Burnout* emosional dan mulai bersikap acuh
FDM	Meminjamkan uang walau dana pribadi pas-pasan	Kecemasan tinggi dalam relasi pertemanan	Senyum tegang sambil meremas-remas jari	Kerugian finansial dan belajar berkata tidak
DF	Rela antar-jemput kawan dan menunda tugas	Rasa takut diabaikan oleh kelompok sebaya	Suara pelan serta menghela napas	*Overthinking* dan menolak jika sangat sibuk

Karakteristik Perilaku People Pleaser dan Fenomena Sulit Menolak pada Dewasa Awal

Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku people pleaser pada individu dewasa awal ditandai oleh kesulitan menolak permintaan, pengabaian kepentingan pribadi, dan ketakutan terhadap penolakan maupun konflik interpersonal. Pola tersebut tampak pada ketiga subjek dengan manifestasi berbeda. Subjek NZ bersedia menjadi panitia kegiatan kampus meskipun terkuras secara fisik demi menemani teman yang takut sendirian, karena khawatir kehilangan kedekatan pertemanan. Subjek FDM tetap meminjamkan uang kepada teman meskipun dana yang tersisa hanya mencukupi kebutuhan pokoknya. Sementara itu, Subjek DF telah terbiasa mengalah sejak masa sekolah, termasuk mengantar-jemput teman meskipun jarak rumahnya jauh dan menunda tugas kuliah demi menyelesaikan urusan orang lain.

Perbedaan pengalaman tersebut memperlihatkan pola yang sama, yaitu kecenderungan menempatkan kebutuhan orang lain di atas kepentingan diri. Pada Subjek NZ, pola ini berkaitan dengan ketakutan kehilangan relasi; pada FDM, empati yang kurang proporsional memunculkan ambivalensi antara keikhlasan dan keberatan; sedangkan pada DF, kebiasaan mengalah berlangsung lintas situasi dan waktu. Variasi ini menunjukkan bahwa people pleasing tidak dapat direduksi menjadi perilaku menolong semata, sebab tindakan tersebut juga dapat mencerminkan kesulitan mempertahankan batasan diri ketika berhadapan dengan tuntutan sosial.

Secara konseptual, perilaku tersebut mengindikasikan mekanisme kompensasi psikologis ketika penerimaan sosial menjadi dasar penilaian terhadap keberhargaan diri. Individu mengorbankan kenyamanan dan kebutuhan pribadi untuk mempertahankan hubungan atau memperoleh pengakuan. Interpretasi ini sejalan dengan Marthasya et al. (2025), yang menyoroti kecenderungan memprioritaskan keinginan orang lain, serta temuan Putri dan Nababan (2026) mengenai hubungan negatif dan signifikan antara harga diri (self-esteem) dan perilaku people pleaser. Temuan tersebut

menegaskan pentingnya penguatan harga diri dan batasan diri agar kepedulian sosial tidak berkembang menjadi pengabaian diri yang merugikan.

Dinamika Psikologis, Kelekatan, dan Faktor Pendorong Perilaku

Perilaku people pleaser terbentuk melalui interaksi pengalaman masa lalu, relasi keluarga, kebutuhan penerimaan sosial, dan kelekatan teman sebaya. Dalam perspektif teori kelekatan, kurangnya kehangatan emosional atau pola pengasuhan yang menuntut dapat meningkatkan kerentanan terhadap penolakan interpersonal. Pada mahasiswa, kecemasan relasional dan ketergantungan pada penilaian sosial mendorong individu mengorbankan kebutuhan pribadi demi mempertahankan penerimaan. Dimensi keterasingan (alienation), berupa ketakutan diabaikan, dijauhi, atau dinilai negatif, memperkuat kecenderungan mengalah sebagai strategi menjaga hubungan. Temuan ini sejalan dengan Fadhilla et al. (2026) mengenai peran kelekatan teman sebaya dan kecemasan terhadap keterasingan, serta Aziza et al. (2026), yang mengidentifikasi faktor internal, seperti kecemasan dan ketakutan ditolak, serta faktor eksternal berupa tekanan akademik dan ekspektasi pertemanan.

Observasi Perilaku Non-Verbal dan Respon Emosional Subjek

Observasi wawancara menunjukkan indikasi tekanan psikologis melalui ketegangan fisik, penghindaran kontak mata, gerakan meremas jari, dan perubahan intonasi suara. Respons tersebut mengindikasikan kemungkinan kecemasan interpersonal dan penekanan emosi (emotional suppression) akibat ketegangan antara kebutuhan memperoleh penerimaan sosial dan keinginan mengekspresikan perasaan. Dinamika ini berkaitan dengan kecemasan relasional (Munawarah & Selian, 2020) serta pola keterikatan interpersonal dalam perilaku people pleasing (Hayati & Haryadi, 2024).

Kecenderungan menghindari konflik dapat mendorong penekanan emosi dan meningkatkan beban psikologis apabila berlangsung berkelanjutan. Kondisi ini relevan dengan kajian dampak people pleasing terhadap kesehatan mental siswa (Burma et al., 2024) dan faktor psikososial yang memengaruhi kesehatan mental serta resiliensi (Fatqurhohman et al., 2026). Namun, perilaku nonverbal tidak membuktikan kondisi psikologis secara langsung. Triangulasi dengan pernyataan verbal dan pengalaman subjektif diperlukan untuk memperkuat validitas interpretasi serta mengidentifikasi konflik emosional yang mendasari perilaku subjek secara lebih akurat.

Dampak Perilaku People Pleaser terhadap Kesehatan Mental dan Pengabaian Diri

Perilaku people pleasing berdampak pada kesehatan mental melalui overthinking, kecemasan, kelelahan emosional, dan pengabaian kebutuhan diri, termasuk waktu istirahat, stabilitas keuangan, serta tanggung jawab akademik. Ketakutan terhadap penolakan membentuk siklus maladaptif yang

memicu kepatuhan, penyesalan, dan kesulitan menolak kembali. Dampak ini sejalan dengan temuan Nabila dan Setianingsih (2026) mengenai stres, kelelahan emosional, dan kehilangan identitas diri.

Secara teoretis, ketergantungan pada penerimaan sosial dapat melemahkan otonomi individu, dipengaruhi pola keterikatan interpersonal (Hayati & Haryadi, 2024) dan tekanan psikososial (Burma et al., 2025). Intervensi perlu mengintegrasikan penguatan harga diri, regulasi emosi, dan komunikasi asertif melalui konseling (Jannah et al., 2025), serta pengembangan batasan diri untuk melindungi kesejahteraan tanpa menghilangkan kepedulian terhadap orang lain (Azzahro et al., 2026).

Upaya Penetapan Batasan Diri, Komunikasi Asertif, dan Sintesis Intervensi Psikologis

Meskipun masih terbiasa mengalah, ketiga subjek mulai menunjukkan self-awareness melalui upaya menetapkan batasan diri (*personal boundaries*) dan menyampaikan penolakan secara bertahap. Perubahan ini menandai pergeseran dari ketergantungan pada penerimaan sosial menuju pengakuan atas kebutuhan personal. Secara teoretis, batasan diri berfungsi melindungi kesejahteraan psikologis dari tuntutan interpersonal yang berlebihan (Azzahro et al., 2026). Penerapannya memerlukan komunikasi asertif dan konsistensi dalam mempertahankan ruang personal tanpa rasa bersalah (Tawwab, 2021).

Perubahan tersebut perlu diperkuat melalui intervensi sistematis, bukan sekadar anjuran untuk berani menolak. Evaluasi diri melalui jurnal harian membantu individu mengenali pola perilaku, mengidentifikasi pemicu emosional, dan mengevaluasi keputusan interpersonal. Nasywa Shabrina et al. (2026) melaporkan penurunan perilaku people pleaser sebesar 20,83% melalui intervensi self-management. Temuan ini menunjukkan potensi strategi reflektif dalam memperkuat kontrol diri, meskipun efektivitasnya perlu ditafsirkan berdasarkan desain dan karakteristik penelitian.

Penanganan people pleasing pada dewasa awal perlu mengintegrasikan penguatan harga diri (self-esteem), kesadaran kebutuhan personal, regulasi emosi, dan komunikasi asertif. Secara aplikatif, konseling dapat mencakup latihan penolakan bertahap, refleksi pengalaman interpersonal, dan evaluasi batasan diri. Intervensi tersebut tidak bertujuan menghilangkan kepedulian terhadap orang lain, tetapi membangun relasi yang seimbang, mempertahankan otonomi, dan mencegah pengorbanan diri yang merugikan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesulitan individu dewasa awal dalam menolak permintaan orang lain disebabkan oleh tingginya dorongan *people pleaser*, yang dipicu oleh rasa takut akan penolakan sosial, kecemasan keterasingan dari teman sebaya, serta tekanan ekspektasi keluarga. Kebiasaan mengesampingkan kebutuhan pribadi secara berkelanjutan ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental, memicu kelelahan emosional, *overthinking*, kecemasan relasional, hingga

pengabaian kondisi fisik dan finansial pribadi. Kendati demikian, tumbuhnya kesadaran diri (*self-awareness*) mendorong individu untuk perlahan-lahan belajar menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*) dan mengomunikasikannya secara tegas dan asertif.

Secara teoretis, temuan ini memperkaya literatur psikologi kualitatif mengenai dinamika psikologis individu *people pleaser*. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi konselor dan praktisi kesehatan mental dalam merancang program psikoedukasi, layanan konseling, serta pelatihan keterampilan asertif. Keterbatasan penelitian ini terletak pada cakupan wilayah yang terbatas di Kota Banda Aceh, jumlah partisipan yang relatif kecil (tiga responden), serta durasi wawancara yang relatif singkat (10–18 menit) sehingga kedalaman eksplorasi pengalaman partisipan mungkin belum maksimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengalokasikan waktu wawancara yang lebih panjang guna memperoleh data yang lebih kaya, serta memperluas cakupan partisipan dengan membandingkan dinamika *people pleaser* antara kelompok mahasiswa dan pekerja muda. Selain itu, penelitian mendatang disarankan untuk menguji secara empiris efektivitas intervensi psikologis spesifik dalam mereduksi perilaku *people pleaser*.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, & Rana. (2026). Between fear and favors: The influence of complex trauma on people-pleasing behavior in college students. Paper presented at the 10th World Conference on Qualitative Research.

Aziza, S. N., Iftayani, I., & Wimaswara, A. A. (2026). Kajian literatur perilaku people pleaser pada siswa. SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 5(2), 1009–1019. https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v5i2.7937

Azzahro, S., Rohtih, W. A., Mahmud, A., & Mashuri, M. M. (2026). Konsepsi self-boundaries untuk mengurangi people pleaser dalam Al-Qur'an (Analisis tafsir tematik). AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies, 9(3). https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i3.3406

Burma, U. S., Sukma, S., & Nurhayani, N. (2024). Kajian Literatur Dampak People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas. (2025). *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series Proceeding*, *1*(1), 166-175.

Fadhilla, Fauziah, M., & MY, M. Y. (2026). Dampak people pleaser terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Ameena Journal, 4. https://doi.org/10.63732/aij.v4i3.304

Fatqurhohman, F., Syam, H., & Niam, F. (2026). Kesehatan mental remaja: Tantangan psikososial, determinan, dan strategi penguatan resiliensi di era modern. JIWARA: Jurnal Psikologi, Kesehatan, dan Olahraga, 1(2), 92–95. https://doi.org/10.66031/jiwara.v1i2.593

Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi antara people pleasing dengan attachment pada siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, 8(1), 100–107. https://doi.org/10.19109/8htjfk32

Jannah, F., Ningrum, Z. B., Danendra, N. D., Yusel, M. S., & Yunita, M. (2025). Efektifitas konseling asertif dalam mengurangi tekanan sosial pada mahasiswa dengan pola people pleasing: Studi

kasus. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4), 378–387. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.37575

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-random sample strategy in qualitative art-related studies. International Journal of Creative and Arts Studies, 8(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Marthasya, A., Nur, M., Abdullah, A., Retsa, M., & Mujayapura, R. (2025). Perfeksionisme: Penyebab mental Gen Z menjadi people pleasure. SABANA (Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara), 4(1), 130–138. https://doi.org/10.55123/sabana

Munawarah, S., & Selian, S. N. (2020). Dinamika kecemasan relasional pada mahasiswa dengan neuroticism tinggi dalam relasi pertemanan: Studi kualitatif fenomenologis. Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 9(2), 147–162. https://doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390

Nabila, R., & Setianingsih, E. (2026). Perilaku pada mahasiswa yang memiliki people pleasing. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2(2), 467–474. https://doi.org/10.63822/b30kgx65

Nasywa Shabrina, I., Rismayanti, R., & Jamaluddin, M. (2026). Efektivitas teknik self-management dalam menurunkan perilaku people pleaser. Jurnal Studi Multidisipliner, 10(6), 2118–7453. https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jsm/article/view/23465

Putri, U. N., & Nababan, L. F. (2026). Hubungan harga diri dengan perilaku people pleaser pada siswa kelas VII di SMP Negeri 23 Medan T.A. 2025/2026. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(3), 265–279. https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.65812

Rizkiyani, F., & Selian, S. N. (2025). Paradigma teoretis dalam psikologi: Landasan filsafati, peluang, dan limitasi dalam penelitian dan praktik psikologi. Jurnal Filsafat Indonesia, 8(1), 15–24. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304

Sa'idah, I., Annajih, M. Z. H., & Misnawi. (2025). Memahami kecenderungan people pleaser pada remaja: Studi kasus siswa sekolah menengah pertama. ATTENDING: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2(1), 1–9. https://doi.org/10.32505/attending.v2i1.11403

Tawwab, N. (2021). Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself.

World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. BMJ, 377. https://doi.org/10.1136/bmj.o1593

Yuliza, D., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman menjadi people pleaser pada individu dengan karakter agreeableness tinggi. Intelektual: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Mahasiswa dan Akademisi, 2(3), 1–13. https://doi.org/10.64690/intelektual.v2i3.701

Zalika, F. R., & Nisa, T. A. (2024). The relationship between self boundaries and people pleaser behavior in Islamic Guidance and Counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta: Hubungan self boundaries terhadap perilaku people pleaser pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN. Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah, 12(2), 15–25. https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355