

# PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS DALAM KONTEKS KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Oleh :Ni Putu Nandini Dewi Dasi<sup>1</sup>

## Abstrak

Fenomena people pleaser merupakan perilaku individu yang cenderung mengutamakan kepuasan dan kebutuhan orang lain secara berlebihan dengan mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Perilaku ini semakin banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa dan remaja, terutama dalam konteks komunikasi interpersonal. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep people pleaser, faktor penyebab, serta dampak psikologis yang ditimbulkan berdasarkan kajian literatur dari berbagai penelitian sebelumnya. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menganalisis hasil penelitian kualitatif dan kuantitatif terkait people pleaser dalam ranah psikologi, komunikasi interpersonal, bimbingan konseling, serta kajian media. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku people pleaser berkaitan erat dengan rendahnya batasan diri (self-boundaries), kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pengalaman relasi interpersonal yang tidak seimbang. Dampak psikologis yang muncul antara lain stres, kelelahan emosional, kecemasan, hingga penurunan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, pemahaman mengenai people pleaser menjadi penting sebagai dasar pengembangan intervensi psikologis dan edukasi komunikasi yang sehat.

**Kata Kunci:** *People Pleaser, Komunikasi Interpersonal, Kesehatan Mental, Batasan Diri.*

---

<sup>1</sup> *Ni Putu Nandini Dewi Dasi adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sosial, kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang harmonis merupakan aspek penting bagi individu dalam membangun relasi yang sehat dan berkelanjutan. Hubungan interpersonal yang efektif tidak hanya ditandai oleh kemampuan berkomunikasi secara terbuka, tetapi juga oleh keseimbangan antara kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain. Namun, dalam praktiknya tidak sedikit individu yang menunjukkan kecenderungan untuk selalu menyenangkan orang lain secara berlebihan atau dikenal dengan istilah people pleaser. Perilaku ini sering kali dipersepsikan sebagai bentuk empati, kepedulian,

dan sikap prososial, padahal pada tingkat tertentu justru dapat menimbulkan permasalahan psikologis yang serius bagi pelakunya.

Fenomena *people pleaser* muncul ketika individu merasa memiliki kewajiban moral atau emosional untuk memenuhi harapan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan, keinginan, dan batasan dirinya sendiri. Individu dengan kecenderungan ini cenderung sulit mengatakan “tidak”, menghindari konflik, serta memiliki ketakutan berlebih terhadap penolakan sosial. Dalam jangka panjang, pola perilaku tersebut berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan dalam hubungan interpersonal, di mana individu lebih berperan sebagai pihak yang memberi tanpa menerima secara proporsional.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi Pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, melainkan melalui analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, artikel akademik serta hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang layanan konseling pribadi sosial dan pengembangan rasa percaya diri pada remaja. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menguraikan, menafsirkan, serta mengaitkan berbagai teori dan temuan dari literatur yang ada guna membangun pemahaman yang utuh mengenai implementasi layanan konseling pribadi sosial. Analisis deskriptif ini digunakan untuk menyoroti konsep-konsep utama, menjelaskan hubungan antarvariabel serta merumuskan kesimpulan secara logis dan sistematis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan Gambaran komprehensif mengenai peran dan efektivitas layanan konseling pribadi sosial.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa dan remaja, yang berada pada fase perkembangan psikososial penting, khususnya dalam pencarian jati diri dan penguatan relasi sosial. Pada fase ini, individu cenderung memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan, pengakuan, dan afiliasi sosial. Panjaitan dan Natasha (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa di Kota Medan menunjukkan kecenderungan *people pleaser* dalam komunikasi interpersonal akibat dorongan untuk menjaga keharmonisan hubungan, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta rasa takut terhadap konflik dan penilaian negatif dari lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses interaksi sosial yang kompleks dan berkelanjutan.

Selain faktor lingkungan sosial, kajian psikologis juga menyoroiti adanya keterkaitan antara *people pleaser* dengan kondisi psikologis individu. Rahman Alfahmi dkk. (2024) menegaskan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleaser* berisiko mengalami berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan berlebih, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), stres kronis, serta rendahnya harga diri. Individu dengan karakteristik ini sering kali mengalami konflik batin antara keinginan untuk menyenangkan orang lain dan kebutuhan pribadi yang terabaikan. Kondisi tersebut semakin diperparah oleh ketidakmampuan individu dalam menetapkan batasan diri (*self-boundaries*) yang sehat, sehingga mereka rentan terhadap tekanan psikologis dan relasi yang tidak seimbang.

Lebih lanjut, perilaku *people pleaser* tidak hanya dapat diamati dalam kehidupan sosial sehari-hari, tetapi juga direpresentasikan dalam berbagai media, termasuk film. Media visual memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman masyarakat terhadap fenomena psikologis tertentu. Fathonah dan Samsurrohman (2026), melalui analisis semiotika Roland Barthes, menunjukkan bahwa karakter *people pleaser* dalam film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* merefleksikan realitas sosial individu yang terjebak dalam tuntutan emosional lingkungan dan ekspektasi sosial yang menekan. Representasi tersebut memperlihatkan bagaimana perilaku

people pleaser dapat menjadi simbol dari ketidakberdayaan individu dalam mengekspresikan emosi dan kebutuhan dirinya sendiri.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa fenomena people pleaser merupakan isu yang relevan dan penting untuk dikaji secara lebih mendalam, khususnya dalam konteks komunikasi interpersonal dan kesehatan mental. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji fenomena people pleaser secara komprehensif melalui pendekatan kajian pustaka, dengan menelaah konsep, karakteristik, faktor penyebab, serta dampak psikologis yang ditimbulkan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi dan komunikasi, serta menjadi dasar bagi upaya edukasi dan intervensi dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan seimbang.

Fenomena people pleaser merupakan isu psikologis dan sosial yang semakin relevan dalam konteks kehidupan modern, khususnya di kalangan mahasiswa dan remaja. People pleaser merujuk pada kecenderungan individu untuk selalu menyenangkan orang lain dengan cara mengorbankan kebutuhan, kepentingan, dan kesejahteraan pribadi. Perilaku ini sering kali dipandang sebagai sikap empati, kepedulian, dan keinginan menjaga keharmonisan sosial. Namun, pada tingkat yang berlebihan, people pleaser justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis dan ketidakseimbangan dalam hubungan interpersonal.

Rahman Alfahmi dkk. (2024) mengemukakan bahwa karakteristik utama people pleaser meliputi kesulitan mengatakan “tidak”, rasa bersalah yang berlebihan ketika menolak permintaan orang lain, serta ketergantungan yang tinggi terhadap validasi eksternal. Individu people pleaser cenderung menilai harga dirinya berdasarkan sejauh mana ia diterima dan disukai oleh lingkungan sosial. Ketika penerimaan tersebut berkurang, individu akan mengalami kecemasan, ketidakpuasan diri, dan perasaan tidak berharga. Kondisi ini menunjukkan bahwa people pleaser bukan sekadar perilaku sosial, melainkan pola psikologis yang berkaitan erat dengan konsep diri dan kesehatan mental.

Dalam perspektif perkembangan psikososial, people pleaser sering kali muncul sebagai strategi adaptasi sosial. Individu mengembangkan perilaku ini untuk memperoleh penerimaan, menghindari konflik, serta menjaga stabilitas hubungan interpersonal. Strategi tersebut mungkin efektif dalam jangka pendek

karena membantu individu diterima dalam kelompok sosial. Namun, ketika dilakukan secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan kebutuhan pribadi, strategi ini justru berdampak negatif dalam jangka panjang. Individu berisiko kehilangan kendali atas kehidupannya sendiri dan terjebak dalam relasi sosial yang tidak seimbang.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, perilaku *people pleaser* tercermin melalui gaya komunikasi yang pasif dan tidak asertif. Individu cenderung menyetujui pendapat orang lain, menghindari perbedaan pandangan, serta menekan ekspresi emosi negatif demi menjaga keharmonisan hubungan. Panjaitan dan Natasha (2024) menemukan bahwa mahasiswa di Kota Medan menunjukkan kecenderungan *people pleaser* dalam komunikasi interpersonal akibat kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa takut terhadap konflik. Mahasiswa sering kali menahan pendapat pribadi dan memilih untuk mengalah agar tidak dianggap sebagai individu yang bermasalah atau sulit diajak bekerja sama.

Pola komunikasi seperti ini menciptakan hubungan interpersonal yang tampak harmonis di permukaan, tetapi rapuh secara emosional. Ketika individu terus-menerus menekan perasaan dan kebutuhan pribadi, hubungan yang terjalin menjadi tidak autentik. Komunikasi tidak lagi berfungsi sebagai sarana pertukaran makna yang setara, melainkan sebagai alat penyesuaian diri yang melelahkan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu konflik laten, kekecewaan, dan ketidakpuasan dalam hubungan sosial. Perilaku *people pleaser* juga berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan komunikasi asertif.

Komunikasi asertif menuntut individu untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain. Individu *people pleaser* cenderung menghindari komunikasi asertif karena takut dianggap egois atau tidak peduli. Akibatnya, individu kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat dan saling menghargai. Hubungan yang terbentuk menjadi timpang, di mana satu pihak lebih dominan sementara pihak lain terus mengalah. Salah satu faktor kunci yang memperkuat perilaku *people pleaser* adalah lemahnya batasan diri (*self-boundaries*). Batasan diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan apa yang dapat diterima dan apa yang perlu ditolak demi menjaga keseimbangan emosional. Individu dengan batasan diri yang sehat mampu

memahami bahwa memenuhi kebutuhan pribadi bukanlah tindakan egois, melainkan bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri. Sebaliknya, individu *people pleaser* sering kali memiliki batasan diri yang kabur atau tidak jelas.

Zalika dan Nisa (2024) menegaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara rendahnya *self-boundaries* dengan perilaku *people pleaser*. Individu yang tidak memiliki batasan diri yang jelas cenderung merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan orang lain dan menginternalisasi kegagalan memenuhi ekspektasi sebagai kegagalan moral. Kondisi ini membuat individu sulit menolak permintaan orang lain, meskipun permintaan tersebut melampaui kapasitas emosional dan fisik yang dimiliki.

Rendahannya batasan diri menyebabkan individu rentan mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Individu terus-menerus memberikan energi emosional tanpa memiliki ruang pemulihan yang memadai. Dalam jangka panjang, kelelahan emosional ini dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Hubungan sosial yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru berubah menjadi sumber tekanan. Dampak psikologis dari perilaku *people pleaser* telah banyak dikaji dalam literatur akademik. *Literature review* yang dilakukan oleh Burma dkk. (2024) menunjukkan bahwa *people pleaser* berdampak pada meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah.

Dampak serupa juga ditemukan pada mahasiswa dan dewasa muda. Tekanan untuk selalu memenuhi harapan orang lain membuat individu sulit mengelola emosi secara adaptif dan meningkatkan kerentanan terhadap stres kronis. Individu *people pleaser* cenderung menekan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan frustrasi karena khawatir emosi tersebut akan merusak hubungan sosial. Penekanan emosi yang berlangsung dalam jangka panjang dapat memicu gangguan kecemasan dan menurunkan kualitas hidup. Selain itu, harga diri individu *people pleaser* sering kali rendah karena bergantung sepenuhnya pada penilaian eksternal. Ketika individu gagal memenuhi ekspektasi lingkungan, ia akan mudah merasa gagal dan tidak berharga.

Dampak psikologis *people pleaser* juga berimplikasi pada aspek akademik dan profesional. Individu cenderung kesulitan menetapkan batasan kerja, menerima

beban tugas yang berlebihan, dan enggan menolak permintaan tambahan. Kondisi ini meningkatkan risiko burnout, menurunkan produktivitas, serta mengurangi kepuasan hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, people pleaser perlu dipahami sebagai isu kesehatan mental yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Fenomena people pleaser tidak dapat dilepaskan dari konteks budaya. Dalam masyarakat dengan nilai kolektivistik, seperti Indonesia, perilaku menyenangkan orang lain sering kali dinormalisasi dan bahkan dianggap sebagai bentuk moralitas yang luhur. Nilai-nilai seperti rukun, sungkan, dan menjaga perasaan orang lain dapat memperkuat kecenderungan people pleaser. Dalam konteks ini, menolak permintaan atau menyampaikan ketidaksetujuan sering dipersepsikan sebagai tindakan tidak sopan atau egois.

Normalisasi budaya terhadap pengorbanan diri membuat people pleaser sulit dikenali sebagai masalah psikologis. Individu yang mengalami kelelahan emosional sering kali tidak menyadari bahwa sumber tekanan berasal dari perilaku menyenangkan orang lain secara berlebihan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai people pleaser perlu mempertimbangkan konteks budaya agar tidak terjadi bias dalam interpretasi perilaku sosial.

Selain dalam kehidupan nyata, fenomena people pleaser juga direpresentasikan dalam media, khususnya film. Media memiliki peran penting dalam merefleksikan realitas sosial dan membentuk pemahaman masyarakat terhadap isu psikologis. Fathonah dan Samsurrohman (2026), melalui analisis semiotika Roland Barthes, menunjukkan bahwa film *Bolehkah Sekali Saja Kumenangis* merepresentasikan karakter people pleaser sebagai individu yang terjebak dalam tuntutan emosional lingkungan dan ekspektasi sosial yang menekan.

Melalui pendekatan semiotika, film tersebut mengungkap makna denotatif dan konotatif dari perilaku people pleaser. Pada level denotatif, karakter digambarkan sebagai individu yang selalu mengalah dan mengutamakan orang lain. Pada level konotatif, perilaku tersebut merepresentasikan tekanan sosial yang menuntut individu untuk terus berkorban demi menjaga citra moral. Representasi ini menjadi kritik terhadap budaya yang menormalisasi pengabaian diri dan menutup ruang bagi ekspresi emosi individu. Dengan demikian, media film berfungsi tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium refleksi

dan edukasi sosial. Representasi people pleaser dalam film dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental, batasan diri, dan komunikasi interpersonal yang sehat. Media memiliki potensi besar untuk membuka ruang diskusi publik mengenai isu-isu psikologis yang selama ini dianggap wajar atau bahkan terpuji.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku people pleaser merupakan fenomena psikososial yang bersifat kompleks dan multidimensional. Fenomena ini berkaitan erat dengan pola komunikasi interpersonal yang tidak seimbang, lemahnya kemampuan individu dalam menetapkan batasan diri (self-boundaries), serta tingginya kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan sosial. Perilaku people pleaser tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui proses interaksi sosial yang berkelanjutan, pengalaman relasi interpersonal, serta internalisasi nilai-nilai sosial dan budaya yang menekankan keharmonisan dan penghindaran konflik.

Meskipun dalam praktik sosial perilaku people pleaser kerap dipersepsikan sebagai sikap empati, kepedulian, dan perilaku prososial yang positif, hasil kajian ini menunjukkan bahwa kecenderungan tersebut justru berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis negatif apabila dilakukan secara berlebihan dan tanpa kesadaran diri yang memadai. Dampak psikologis yang dapat muncul antara lain kelelahan emosional, stres, kecemasan, penurunan harga diri, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan hubungan sosial yang dijalani. Selain itu, individu dengan kecenderungan people pleaser berisiko membangun hubungan interpersonal yang tidak setara dan kurang autentik karena kebutuhan pribadi sering kali terabaikan demi memenuhi ekspektasi lingkungan.

Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi psikologis yang terarah dan berkelanjutan untuk membantu individu memahami pentingnya keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri. Penguatan keterampilan komunikasi asertif, peningkatan kesadaran akan pentingnya batasan diri yang sehat, serta pengembangan harga diri yang tidak bergantung sepenuhnya pada validasi eksternal menjadi langkah strategis dalam

mencegah dampak negatif perilaku people pleaser. Selain itu, peran keluarga, institusi pendidikan, praktisi psikologi, serta media massa sangat diperlukan dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental dan hubungan interpersonal yang sehat, setara, dan berkelanjutan dalam kehidupan sosial.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Burma, U. S., Sukma, & Nurhayani. (2024). Literature review on the impact of people pleasers on the mental health of upper secondary students. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fathonah, R. H., & Samsurrohman, S. (2026). People pleaser dalam film Bolehkah Sekali Saja Kumenangis: Analisis semiotika Roland Barthes. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 778–788.
- Panjaitan, B., & Natasha, J. G. (2024). Analisis fenomena komunikasi interpersonal “people pleaser” di kalangan mahasiswa Kota Medan. Universitas Medan Area.
- Rahman Alfahmi, R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian mendalam mengenai people pleaser dan dampak psikologis pada pelakunya. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). The relationship between self boundaries and people pleaser behavior in Islamic guidance and counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15–25.