

**PENGARUH PERILAKU *PEOPLE PLEASER* TERHADAP
SELF-ESTEEM MAHASISWA S1 DI KOTA MAKASSAR**



**WINDA MAHARANI
C021211026**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025**

**PENGARUH PERILAKU *PEOPLE PLEASER* TERHADAP
SELF-ESTEEM MAHASISWA S1 DI KOTA MAKASSAR**

**WINDA MAHARANI
C021211026**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2025**

**PENGARUH PERILAKU *PEOPLE PLEASER* TERHADAP
SELF-ESTEEM MAHASISWA S1 DI KOTA MAKASSAR**

WINDA MAHARANI

C021211026

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana

Program Studi Psikologi

pada

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2025

Halaman Pengesahan Skripsi

SKRIPSI

PENGARUH PERILAKU *PEOPLE PLEASER* TERHADAP *SELF-ESTEEM* MAHASISWA S1 DI KOTA MAKASSAR

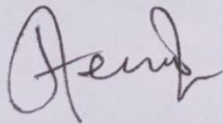
Winda Maharani
C021211026

Skripsi,

telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Psikologi pada
tanggal 21 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat
kelulusan pada

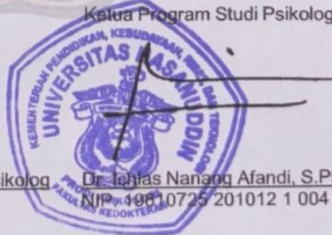
Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
Makassar

Mengesahkan:
Pembimbing Tugas Akhir



Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 19811111 201012 2 003

Mengetahui:
Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Jhlias Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul Pengaruh Perilaku *People Pleaser* Terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa S1 di Kota Makassar adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing, Andi Tenrii Pada Rustham, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog sebagai Pembimbing Utama. Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, 21 Januari 2025



WINDA MAHARANI
NIM. C021211026

ABSTRAK

WINDA MAHARANI. **Pengaruh Perilaku *People Pleaser* terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa S1 di Kota Makassar** (dibimbing oleh Andi Tenri Pada Rustham)

Latar belakang. Mahasiswa diharapkan memiliki *self-esteem* yang tinggi dengan kemampuan menghargai diri sendiri dan mampu mengambil keputusan berdasarkan keinginan pribadi. Akan tetapi, saat ini banyak mahasiswa yang merasa perlu untuk menyenangkan dan akan melakukan segala hal untuk orang lain agar dapat diterima di lingkungan sosialnya. Hal tersebut dikenal dengan istilah perilaku *people pleaser*. Perilaku tersebut akan berdampak pada *self-esteem*, kesulitan mengungkapkan keinginan pribadi, dan kurangnya kepercayaan diri dalam mengambil keputusan. Fenomena *People Pleaser* pada mahasiswa akan menghambat pengembangan *self-esteem* yang sehat dan identitas diri yang kuat serta memengaruhi kesejahteraan psikologis. **Tujuan.** penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* mahasiswa S1 di kota Makassar. **Metode.** penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear sederhana. **Hasil.** Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh perilaku *people pleaser* terhadap *self-esteem* dengan arah negatif, yaitu semakin tinggi perilaku *people pleaser*, maka semakin rendah *self-esteem* mahasiswa S1 di Kota Makassar. Adapun pengaruh *people pleaser* terhadap *self-esteem*, yaitu sebesar 13,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat 86,6% faktor lain yang memengaruhi *self-esteem* pada mahasiswa S1 di Kota Makassar di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. **Kesimpulan.** terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku *people pleaser* dengan *self-esteem* mahasiswa S1 di Kota Makassar dengan besar pengaruh 13, 4%.

Kata Kunci: *people pleaser*; *self-esteem*; mahasiswa

ABSTRACT

WINDA MAHARANI. **The Effect of People Pleaser Behavior on Self-Esteem of Undergraduate Students in Makassar City** (supervised by Andi Tenri Pada Rustham)

Background. Students are expected to have high self-esteem with the ability to respect themselves and be able to make decisions based on personal desires. However, today many students feel the need to please and will do everything for others in order to be accepted in their social environment. This is known as people pleaser behavior. This behavior will have an impact on self-esteem, difficulty expressing personal desires, and lack of confidence in making decisions. The phenomenon of people pleaser in college students will hinder the development of healthy self-esteem and strong self-identity and affect psychological well-being. **Aim.** This study was conducted to determine whether there is an effect of people pleaser behavior on the self-esteem of undergraduate students in Makassar city. **Method.** This research is a type of quantitative research using descriptive analysis and simple linear regression. **Results.** The results showed that there was an influence of people pleaser behavior on self-esteem with a negative direction, namely the higher the people pleaser behavior, the lower the self-esteem of undergraduate students in Makassar City. The effect of people pleaser on self-esteem, which is 13.4%. This shows that there are 86.6% factors that affect self-esteem. **Conclusion.** There is a significant influence between people pleaser behavior and self-esteem of undergraduate students in Makassar City with a large influence of 13, 4%.

Keywords: *people pleaser; self-esteem; student*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya kepada semua makhluk-Nya. Shalawat serta salam juga semoga tetap tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW. Sebuah anugrah yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Perilaku *People Pleaser* Terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa S1 di Kota Makassar**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin. Selama penyusunan skripsi ini, banyak pelajaran dan pengalaman yang bermanfaat. Selesaiannya skripsi ini pastinya tidak terlepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Orang tua dan saudara peneliti yang selalu memberikan dukungan, sehingga peneliti selalu bersemangat dalam mengatasi setiap tantangan yang hadir selama proses perkuliahan di Prodi Psikologi FK Unhas dan dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Papa dan Mama yang senantiasa memberikan arahan, dukungan material dan psikologis, serta kasih sayang yang tak pernah berujung. Terima kasih atas segala hal yang

telah diusahakan dan diberikan kepada peneliti, terima kasih atas segala doa-doa yang dipanjatkan, kesabaran yang luas, dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan peneliti. Ucapan terima kasih juga kepada kedua saudara peneliti yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, baik semangat maupun bantuan kecil yang sangat berarti. Tiada kata ataupun materi yang dapat peneliti berikan untuk membalas segala hal yang telah peneliti terima selain rasa syukur dan terima kasih yang sebesar-besarnya.

2. Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membantu dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala arahan, masukan, umpan balik, dan saran yang telah diberikan kepada peneliti yang sangat berharga dan bermanfaat bagi perkembangan skripsi ini. Terima kasih atas segala ilmu dan pengalaman yang Ibu bagikan selama proses bimbingan yang dapat menjadi bekal bagi peneliti, baik dalam penyusunan skripsi maupun dalam perjalanan akademis ke depannya. Peneliti sangat bersyukur mendapatkan kesempatan untuk dibimbing oleh Ibu, semoga segala kebaikan, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti selama ini akan kembali menjadi kebaikan yang lebih besar, kesehatan,

kebahagiaan, kelancaran dalam berbagai hal, dan perlindungan dari Allah SWT.

3. Ibu Grestin Sandy, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku dosen Pendamping Akademik yang telah mendampingi peneliti sejak awal menjadi mahasiswa di Prodi Psikologi FK Unhas hingga tahap penyelesaian skripsi ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, ilmu, saran, dan berbagai apresiasi yang senantiasa Ibu berikan selama peneliti berproses sebagai mahasiswa. Kehadiran dan perhatian Ibu menjadi salah satu dorongan penting bagi saya untuk terus melangkah dan menyelesaikan setiap tantangan yang ada.
4. Ibu Susi Susanti, S.Psi., M.A , selaku dosen Pembahas I dan Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Si, selaku dosen Pembahas II sejak seminar proposal pada *Area Concern*. Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala umpan balik, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan selama proses seminar proposal hingga tahap penyusunan skripsi ini. Arahan dari Ibu dan Bapak telah membantu saya untuk memahami berbagai aspek penting dalam penelitian, sehingga peneliti dapat memperbaiki skripsi ini dengan lebih baik. Terima kasih atas kesabaran dan perhatian yang telah diberikan selama proses ini berlangsung. Semoga segala kebaikan yang telah Ibu dan Bapak berikan dibalas

dengan limpahan rahmat, kesehatan, dan kesuksesan dalam segala hal.

5. Teman-teman yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis:
 - Syahiqah Murtafiah Syahrir, Fikra Rusli, Ardelia Eka Nurzalzabila, Nurmimie Kharina, dan Andi Tutut Eka Resky Alfian. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat penulis, yaitu “Ambis Hoax” yang telah menjadi teman seperjuangan peneliti sejak semester awal. Terima kasih atas semangat dan energi positif yang selalu diberikan, terima kasih atas setiap diskusi panjang yang penuh dengan pemikiran kritis, dan tawa yang selalu hadir di tengah kepenatan tugas dan jadwal kuliah yang cukup padat selama beberapa tahun terakhir. Terima kasih karena selalu mengingatkan kepada penulis untuk tidak menyerah dan selalu saling mendukung ketika ada yang mulai merasa lelah. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.
 - Fachry Rahmansyah, Ghina Anisah Awra, Zahra Cesarini Maulidiawati, A. Azizah Mardhiyah Ramlan, Muh. Afif Thabbarah, Muhammad Rafli Ramadhan, dan Mursalim. Terima kasih yang tak terhingga untuk teman-teman dan sahabat-sahabat yang telah menjadi bagian penting dalam proses perkuliahan penulis. Teman-teman telah menjadi “keluarga baru” di lingkungan perkuliahan yang selalu ada di setiap fase

perjalanan penulis. Terima kasih atas *effort* yang diberikan, kebersamaan dalam belajar bersama hingga larut malam, berdiskusi tentang berbagai materi yang rumit, dan saling membantu memahami konsep-konsep yang sulit. Lebih dari itu, terima kasih atas momen-momen sederhana namun berharga seperti nongkrong bersama untuk melepas penat, saling mengingatkan ketika ada yang mulai kehilangan fokus, serta nasihat dan motivasi yang selalu hadir di waktu yang tepat. Dukungan dari teman-teman tidak hanya terasa dalam aspek akademis, tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup selama masa kuliah yang penuh tekanan ini. Terima kasih sudah menjadi bagian dari cerita ini, dan semoga kesuksesan selalu menyertai langkah kita masing-masing di masa depan.

- Iis Putri Dayna Pratiwi dan Ikram Anugrah Hasnibar. Terima kasih yang tulus saya berikan kepada dua rekan luar biasa yang penulis temui saat berada di semester akhir. Terima kasih karena telah hadir sebagai tempat untuk bertukar pikiran dan memberikan warna baru di hidup penulis. Terima kasih atas kesabaran dalam memahami diri penulis, atas setiap dukungan yang tak henti-hentinya diberikan, dan atas kehadiran yang selalu memberi rasa nyaman di tengah keraguan yang penulis

rasakan. Terima kasih telah menjadi *support system* yang berarti bagi penulis.

- Sahabat peneliti sejak SMP, yaitu Putri Wijayati. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu hadir di berbagai fase hidup saya, sejak masa sekolah hingga akhirnya berada di titik ini. Terima kasih atas segala dukungan, kesabaran, dan pengertian yang tak pernah putus.
6. Teman-teman BPH Periode 2023/2024, khususnya Divisi Relekat (Viona Aryela Br Perangin Angin, Nurafia Khusnul Syawaliah, Afida Nurul Amalia, dan Andi Nasywa Fatimah Batarii Ulung). Terima kasih kepada teman-teman Divisi Relekat, yang telah memberikan banyak kesempatan berharga selama saya berproses di dalamnya. Melalui divisi ini beserta dengan bantuan serta dukungan dari teman-teman, saya belajar banyak hal, mulai dari keberanian untuk keluar dari *comfort zone*, membangun relasi dengan orang lain, hingga mengasah berbagai *soft skill* yang sangat bermanfaat. Terima kasih atas setiap dukungan, kolaborasi, dan semangat yang diberikan sepanjang perjalanan ini. Semoga setiap pengalaman dan kenangan yang telah dilalui dapat menjadi bekal berharga bagi kita semua di masa depan.
7. Teman-teman INSPI21NG Angkatan 2021. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada teman-teman yang telah berproses bersama sejak awal perjalanan sebagai mahasiswa di tahun 2021

hingga saat ini. Terima kasih atas segala dukungan, semangat, keceriaan, serta kebersamaan yang telah kita bagikan sepanjang perjalanan ini. Begitu banyak momen berharga yang telah dilalui bersama, baik suka maupun duka. Seluruh pengalaman tersebut telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh dan belajar, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari sebuah angkatan yang luar biasa. Semoga setiap langkah yang kita ambil ke depannya senantiasa dipenuhi kesuksesan dan kebahagiaan.

8. Apresiasi dan terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih kepada diri sendiri karena telah memilih untuk tidak menyerah, tetap bertahan, dan terus berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai, meskipun perjalanan ini tidak selalu berjalan mulus. Terima kasih karena tetap yakin dan percaya pada kemampuan diri sendiri bahwa semuanya bisa diselesaikan dengan baik. Terima kasih karena telah berani menjalani setiap proses, menghadapi setiap tantangan, dan menerima setiap konsekuensi dari keputusan yang diambil. Semoga rasa syukur ini menjadi pengingat bahwa setiap langkah yang diambil adalah wujud dari kekuatan dan keberanian yang luar biasa.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan umpan balik dari berbagai untuk perbaikan di

masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Makassar, 21 Januari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Winda Maharani', written in a cursive style.

Winda Maharani

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Pernyataan Pengajuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi.....	xv
Daftar Tabel	xix
Daftar Gambar	xx
Daftar Lampiran.....	xxi

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
1.3.1. Maksud Penelitian	11
1.3.2. Tujuan Penelitian.....	11
1.3.3. Manfaat Penelitian.....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1. Self-Esteem.....	13
2.1.1. Definisi Self-Esteem	13
2.1.2. Aspek Self-Esteem.....	14
2.1.3. Faktor-faktor <i>Self-Esteem</i>	16

2.1.4. Tingkatan Self-Esteem	17
2.2. People Pleaser	18
2.2.1. Definisi People Pleaser	18
2.2.2. Dimensi People Pleaser	20
2.2.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>People Pleaser</i>	21
2.2.4. Dampak dari Perilaku <i>People Pleaser</i>	22
2.3. Keterkaitan People Pleaser dan Self-Esteem	24
2.4. Kerangka Konseptual	25
2.5. Hipotesis	26
 BAB III METODE PENELITIAN	 27
3.1. Jenis Penelitian	27
3.2. Desain Penelitian	27
3.3. Variabel Penelitian	28
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.4.1. Variabel Independen: <i>People Pleaser</i>	28
3.4.2. Variabel Dependen: <i>Self-Esteem</i>	29
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.5.1. Populasi	29
3.5.2. Sampel	30
3.6. Teknik Pengumpulan Data	30
3.6.1. Skala <i>Self Esteem</i>	31
3.6.2. Skala People Pleaser	33
3.7. Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.7.1. Validitas Instrumen Penelitian	35
3.7.1.1. Validitas Intrumen Self-Esteem	35
3.7.1.2. Validitas Instrumen People Pleaser.....	36
3.7.2. Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	36

3.7.2.1. Reliabilitas Instrumen Self-Esteem.....	37
3.7.2.2. Reliabilitas Instrumen People Pleaser	37
3.8. Teknik Analisis Data	37
3.8.1. Analisis Data Deskriptif.....	37
3.8.2. Uji Asumsi	38
3.8.2.1. Uji Normalitas.....	38
3.8.2.2. Uji Linearitas	38
3.8.2.3. Uji Hipotesis	39
3.9. Prosedur Penelitian	39
3.9.1. Tahap Penyusunan Proposal Penelitian.....	39
3.9.2. Tahap Persiapan Penelitian	39
3.9.3. Tahap Pengumpulan Data.....	39
3.9.4. Tahap Estimasi Pelaksanaan	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1. Hasil Penelitian.....	41
4.1.1. Demografi Responden	41
4.1.1.1. Demografi Responden berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.1.2. Demografi Responden berdasarkan Usia.....	42
4.1.2. Analisis Deskriptif	42
4.1.2.1. Karakteristik Responden berdasarkan Variabel People Pleaser.....	42
4.1.2.2. Karakteristik People Pleaser berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.2.3. Karakteristik Responden berdasarkan Variabel Self-Esteem.....	46
4.1.2.4. Karakteristik Self-Esteem berdasarkan Jenis Kelamin	48
4.1.3. Uji Asumsi	49

4.1.3.1. Uji Normalitas.....	49
4.1.3.2. Uji Linearitas	49
4.1.3.3. Uji Hipotesis	49
4.2. Pembahasan	50
4.3. Limitasi Penelitian	60
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
5.1. Kesimpulan	61
5.2. Saran.....	61
5.2.1. Mahasiswa	61
5.2.2. Peneliti Selanjutnya.....	62
 DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue print Self-Esteem.....	33
Tabel 3. 2 Blue print People Pleaser.....	34
Tabel 3. 3 Kriteria Koefisien Reliabilitas Cronbach's Alpha.....	37
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik People Pleaser.....	43
Tabel 4. 2 Karakteristik Penormaan People Pleaser	43
Tabel 4. 3 Deskriptif Statistik Self-Esteem	46
Tabel 4. 4 Karakteristik Penormaan Self-Esteem.....	46
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	25
Gambar 3. 1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
Gambar 4. 1 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Gambar 4. 2 Data Demografi Responden Berdasarkan Usia.....	42
Gambar 4. 3 Persentase Skor People Pleaser Responden	44
Gambar 4. 4 Persentase Skor People Pleaser Responden berdasarkan Jenis Kelamin	45
Gambar 4. 5 Persentase Skor Self-Esteem Responden	47
Gambar 4. 6 Karakteristik Self-Esteem Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Izin Penelitian

Lampiran 2 – Kuesioner Penelitian (*Google Form*)

Lampiran 3 – Uji Validitas dan Reliabilitas

Lampiran 4 – Uji Deskriptif

Lampiran 5 – Uji Asumsi

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 telah memasuki tahap dewasa awal. Sebagai individu, mahasiswa memiliki kebutuhan yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, sehingga 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, dapat mengalami kecemasan, kelelahan emosional, bahkan kesulitan untuk 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 memiliki karakteristik pesimis dan tidak puas akan dirinya (Febrina et al, 2018). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa *self-esteem* pada individu 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 pleaser*.

Mahasiswa selalu merasa bahwa hidup akan lebih baik dan sempurna 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, sulit menolak permintaan orang lain padahal dirinya kesusahan, menuruti hal yang sebenarnya tidak membuat bahagia hanya untuk menghindari 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 masyarakat Indonesia memiliki sikap *people pleaser* yang cukup tinggi (Katarina, 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 wawancara yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 orang mahasiswa mengatakan merasa segan untuk mengatakan “tidak” apabila ada 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 unruk 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 & Sanitioso, 2015). Oleh karena itu, kondisi idealnya adalah individu diharapkan memiliki rasa percaya diri yang kuat, yakin dengan kemampuan dirinya, dan mampu untuk menghargai serta menghormati diri sendiri.

Beberapa 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 perkuliahan dengan lebih percaya diri, menghadapi tantangan, dan memaksimalkan 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

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh perilaku *people 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 dampak 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 penghargaan dari orang lain (Maslow, 1954, dalam Salsabila et al, 2022). *Self-esteem* adalah salah satu faktor yang dapat menentukan cara individu 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 serta 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 & Izzati, 2022). Kemampuan ini meningkatkan self-esteem seseorang, terutama pada masa remaja, bila mereka telah melakukan 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 bagaimana 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 positif, berani mengambil risiko dan lebih mampu untuk mengekspresikan 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 kebahagiaan orang lain dengan mengorban kebutuhan dan keinginan pribadinya, 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 penilaian yang rendah terhadap dirinya sendiri. Bahkan ada beberapa individu yang 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 selalu 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* karena merasa cemas apabila menerima, menolak, atau menyebabkan orang lain tersinggung. Individu yang memiliki kecemasan tinggi mungkin 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):

1. Gangguan Kecemasan dan Stres

Tugas dan tanggung jawab individu untuk menyenangkan orang lain, dapat 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.

4. Memendam Amarah

Menjadi *people pleaser* akan membuat individu memendam amarah karena 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

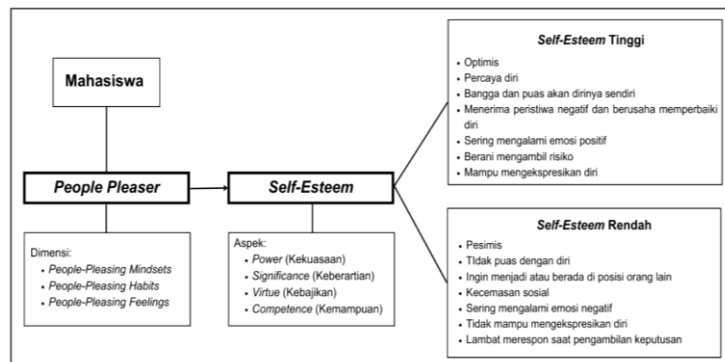
Pada masa dewasa awal, individu biasanya mengalami tekanan untuk memenuhi harapan sosial dan ekspektasi orang lain agar dapat diterima dengan baik di lingkungan sekitarnya. Dalam usaha untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang lain, beberapa individu mungkin akan mengadopsi perilaku "*people pleaser*". *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 positif dan negatif (Santrock, 2003, dalam Salsabila et al, 2022). Hal tersebut dapat terjadi karena individu akan merasakan perasaan rendah diri yang mendalam 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.

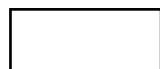
Dampak dari individu yang memiliki perilaku *people pleaser* dan akan membuat *self-esteem* individu menjadi rendah karena individu kurang menghargai dirinya sendiri. Selain itu, hal tersebut juga dapat membuat individu tidak sejahtera dan akan mengganggu prestasi individu karena *self-esteem* yang rendah 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.