



Memahami Kecenderungan *People Pleaser* Pada Remaja: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama

Ishlakhatus Sa'idah¹, Moh. Ziyadul Haq Annajih², Misnawi³

¹Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

²Institut Agama Islam Miftahul Ulum Pamekasan, Indonesia

³Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

Corresponding e-mail: ishlakhatus@iainmadura.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah pertama serta faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku tersebut dalam konteks hubungan sosial di lingkungan sekolah. Menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus, penelitian ini melibatkan lima siswa kelas VIII-I SMP Negeri 2 Pamekasan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa muncul akibat tekanan sosial dari teman sebaya, keinginan untuk diterima, serta ketakutan terhadap penolakan sosial. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan menyenangkan orang lain, kesulitan menolak permintaan, dan mengabaikan kebutuhan pribadi. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi psikopedagogis untuk membantu siswa membangun batas pribadi yang sehat dan meningkatkan keberanian dalam mengekspresikan diri secara asertif

Kata Kunci: *People pleaser*, remaja, hubungan sosial, sekolah, siswa

Abstract

This study aims to explore people pleaser behavior in junior high school students and the factors that influence the formation of this behavior in the context of social relationships in the school environment. Using a qualitative case study approach, this study involved five students of class VIII-I SMP Negeri 2 Pamekasan who were selected through purposive sampling techniques. Data collection techniques included in-depth interviews, participant observation and field notes. The results showed that people pleaser behavior in students emerged due to social pressure from peers, the desire to be accepted, and fear of social rejection. This behavior is characterized by a tendency to please others, difficulty refusing requests, and ignoring personal needs. These findings emphasize the importance of psychopedagogical interventions to help students build healthy personal boundaries and increase their courage in expressing themselves assertively

Keywords: People pleaser, teenagers, social relationships, school, students

PENDAHULUAN

Perilaku *people pleaser* merupakan suatu kondisi psikologis di mana individu cenderung mengutamakan keinginan dan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. Individu dengan perilaku ini biasanya merasa sulit untuk menolak permintaan, takut mengecewakan dan selalu berusaha mendapatkan persetujuan dari lingkungan sosialnya (Dewi, 2023). Dalam konteks remaja, perilaku ini menjadi sangat penting untuk dikaji karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang sarat dengan perubahan identitas dan hubungan sosial (Erikson, 1959).

Pada usia sekolah menengah pertama, siswa memasuki tahap transisi yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin luas dan kompleks. Masa ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya sebagai bagian dari pembentukan identitas sosial (Sa'idah, dkk., 2024). Oleh karena itu, remaja sangat rentan terhadap tekanan sosial yang dapat memicu munculnya perilaku *people pleaser* sebagai strategi adaptasi untuk menghindari konflik dan penolakan.

Tekanan sosial dari teman sebaya dapat berbentuk ajakan, norma kelompok atau ekspektasi yang tidak tertulis. Remaja yang merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi ini seringkali mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadinya demi menjaga hubungan sosial yang harmonis (Dewinda, dkk., 2024). Hal ini menimbulkan dilema antara kebutuhan untuk diterima dan keinginan untuk mempertahankan integritas diri.

Perilaku *people pleaser* meskipun tampak positif karena berorientasi pada keharmonisan hubungan sosial, jika berlebihan justru menimbulkan konsekuensi negatif. Siswa yang selalu berusaha menyenangkan orang lain dapat mengalami stres, kecemasan dan penurunan harga diri karena sering kali mengabaikan suara dan kebutuhan batinnya sendiri (Sari, 2024). Keadaan ini juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengembangkan kemandirian dan kepercayaan diri.

Lebih jauh lagi, perilaku *people pleaser* dapat menghambat keterampilan sosial yang sehat seperti asertivitas yaitu kemampuan mengungkapkan pendapat dan kebutuhan secara jujur dan tepat tanpa

merugikan diri sendiri atau orang lain. Keterampilan ini penting bagi perkembangan sosial emosional remaja agar mereka mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat dan seimbang (Ermayani, 2015).

Dalam teori kebutuhan manusia Maslow (1943), kebutuhan sosial atau afiliasi menduduki posisi yang sangat penting. Remaja yang tidak mampu memenuhi kebutuhan ini secara sehat seringkali menggunakan strategi *people pleaser* sebagai upaya mempertahankan hubungan sosial dan menghindari penolakan atau isolasi sosial. Oleh karena itu, perilaku ini dapat dilihat sebagai respon adaptif namun tidak selalu sehat dalam jangka panjang.

Di lingkungan sekolah, tekanan untuk diterima dan disukai oleh teman sebaya seringkali lebih besar dibandingkan tekanan dari keluarga (Mutia & Sukmawati, 2019). Sekolah sebagai tempat interaksi sosial utama remaja memegang peranan strategis dalam mempengaruhi perilaku sosial siswa. Namun, hingga kini masih sedikit penelitian di Indonesia yang secara khusus meneliti perilaku *people pleaser* pada siswa SMP, sehingga belum banyak intervensi yang terfokus pada masalah ini.

Keterbatasan kajian ini menyebabkan kebutuhan akan penelitian yang menggali perilaku *people pleaser* secara lebih mendalam, khususnya dalam konteks sosial di lingkungan sekolah. Penelitian ini penting untuk memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana perilaku ini terbentuk, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampak yang timbul baik secara psikologis maupun sosial.

Selain itu, pemahaman yang komprehensif mengenai *perilaku people pleaser* juga dapat membantu guru, konselor dan tenaga pendidikan dalam merancang intervensi yang efektif. Intervensi tersebut diharapkan mampu membantu siswa mengembangkan batasan pribadi yang sehat, membangun asertivitas dan meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka

Studi kasus pada siswa SMP Negeri 2 Pamekasan dipilih sebagai fokus penelitian karena lingkungan sekolah tersebut dinilai representatif dalam menggambarkan dinamika sosial remaja saat ini. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK di sana menunjukkan terdapat beberapa siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *people pleaser*. Berdasarkan latar belakang

tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah pertama dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah pertama serta faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam konteks hubungan sosial di lingkungan sekolah. Subjek penelitian terdiri dari lima siswa kelas VIII-I SMP Negeri 2 Pamekasan yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu siswa yang menunjukkan indikasi perilaku *people pleaser*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, yaitu wawancara mendalam, observasi partisipatif dan pencatatan lapangan. Wawancara mendalam bertujuan menggali pengalaman, motivasi serta faktor yang mempengaruhi perilaku *people pleaser* pada siswa. Observasi partisipatif dilakukan untuk melihat secara langsung interaksi sosial siswa dalam

lingkungan sekolah, sedangkan catatan lapangan digunakan sebagai pendukung data untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai perilaku yang diamati.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yaitu dengan cara mengidentifikasi, mengkategorikan dan menginterpretasikan pola-pola perilaku dan faktor-faktor yang muncul dari data. Validitas data dijaga melalui triangulasi teknik pengumpulan data dan pengecekan kembali (*member checking*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah pertama merupakan respon adaptif yang muncul dalam konteks hubungan sosial di lingkungan sekolah. Secara spesifik, perilaku ini tampak sebagai kecenderungan siswa untuk selalu menyenangkan orang lain dengan mengutamakan kebutuhan dan harapan teman sebaya serta guru di atas kebutuhan pribadi. Siswa menunjukkan kesulitan menolak permintaan, bahkan ketika permintaan tersebut bertentangan dengan keinginan atau kemampuan mereka.

Temuan ini menguatkan pendapat Li (2022) bahwa perilaku *people pleaser* berkaitan dengan upaya individu dalam menjaga hubungan sosial yang harmonis demi menghindari konflik atau penolakan.

Lebih jauh, penelitian ini menyoroti tekanan sosial dari teman sebaya sebagai faktor utama yang mempengaruhi terbentuknya perilaku *people pleaser*. Siswa melaporkan adanya norma dan ekspektasi sosial yang tidak tertulis untuk selalu bersikap menyenangkan agar diterima dalam kelompok. Hal ini sejalan dengan temuan Sa'idah, dkk (2024) yang mengemukakan bahwa tekanan kelompok sebaya merupakan salah satu penggerak utama perilaku sosial remaja, terutama dalam konteks kebutuhan untuk diakui dan diterima. Kondisi ini membuat siswa rela mengorbankan kebutuhan pribadi untuk menjaga posisi sosialnya.

Keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok sosial juga muncul sebagai motivasi penting di balik perilaku *people pleaser* siswa. Kebutuhan akan afiliasi sosial menjadi sangat mendesak pada masa remaja karena fase ini merupakan masa pencarian identitas dan integrasi sosial (Mahmud, 2024). Dalam penelitian ini, siswa yang merasa kurang diterima

cenderung menunjukkan perilaku menyenangkan orang lain secara berlebihan sebagai strategi untuk membangun hubungan dan menghindari isolasi sosial. Temuan ini menguatkan teori kebutuhan afiliasi yang menyatakan bahwa hubungan sosial positif adalah kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi (Choiri, 2022).

Selain itu, ketakutan terhadap penolakan sosial menjadi faktor psikologis yang signifikan dalam pembentukan perilaku *people pleaser* pada siswa. Penolakan dari kelompok sebaya dianggap sebagai ancaman besar yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Mulyadi, dkk (2016) menjelaskan bahwa ketakutan terhadap evaluasi negatif mendorong individu untuk mengadopsi perilaku menyenangkan orang lain guna menghindari konflik dan rasa sakit akibat penolakan. Dalam konteks ini, siswa secara tidak sadar mengembangkan pola perilaku yang berfokus pada persetujuan eksternal.

Penelitian Hayati & Haryadi (2024) yang mengaitkan perilaku *people pleaser* dengan kecemasan sosial juga sejalan dengan temuan studi ini. Siswa yang berperilaku sebagai *people pleaser* dilaporkan memiliki tingkat kecemasan sosial yang

lebih tinggi, yang berakar dari kekhawatiran berlebihan akan penilaian negatif oleh teman sebaya dan guru. Kecemasan ini membatasi kemampuan mereka untuk mengekspresikan kebutuhan dan batasan diri secara asertif, sehingga memperkuat siklus perilaku kompulsif untuk menyenangkan orang lain.

Temuan ini menegaskan bahwa perilaku *people pleaser* tidak hanya merupakan pilihan sosial semata, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis yang kompleks, seperti kecemasan dan ketidakamanan diri. Hal ini mendukung pandangan Burma (2024) yang menilai bahwa kebutuhan berlebihan untuk diterima dapat menjadi faktor risiko berkembangnya gangguan kecemasan sosial pada remaja.

Dari segi perkembangan psikososial, perilaku *people pleaser* dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan remaja untuk menavigasi dilema antara pencarian identitas diri dan tuntutan kelompok sosial. Erikson (1959) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas, di mana remaja harus menyeimbangkan antara integrasi sosial dan pengembangan otonomi diri. Perilaku *people pleaser* bisa menjadi strategi

sementara yang efektif, namun jika berlebihan dapat menghambat proses perkembangan identitas yang sehat.

Dampak dari perilaku *people pleaser* yang berlebihan juga terlihat dari sisi kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian Marthasya, dkk (2025) menunjukkan bahwa individu yang terlalu fokus pada kepuasan orang lain rentan mengalami stres emosional, kelelahan, dan gangguan keseimbangan psikologis akibat mengabaikan kebutuhan pribadi. Dalam konteks siswa SMP, hal ini tercermin pada rendahnya harga diri, rasa tidak puas terhadap diri sendiri dan kesulitan mengambil keputusan secara mandiri yang ditemukan dalam penelitian ini.

Lebih jauh lagi, perilaku ini mempengaruhi hubungan interpersonal siswa secara lebih luas. Siswa dengan kecenderungan *people pleaser* sering kali mengalami kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan sosial, sehingga rentan dimanfaatkan atau diabaikan kebutuhannya oleh teman sebaya. Temuan ini sesuai dengan kajian Siregar, dkk (2024) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan menetapkan batas pribadi merupakan faktor utama dalam hubungan interpersonal yang tidak sehat

dan konflik sosial.

Perilaku *people pleaser* juga berdampak negatif pada kinerja akademik siswa. Fokus berlebihan pada usaha menyenangkan orang lain dan menghindari konflik sosial dapat mengalihkan perhatian siswa dari tujuan belajar dan pengembangan diri. Magee (2024) mengungkapkan bahwa remaja yang terlalu tergantung pada validasi sosial cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah dan mengalami penurunan prestasi akademik. Temuan ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus pada aspek psikososial siswa untuk menunjang keberhasilan

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa SMP merupakan fenomena yang kompleks, dipengaruhi oleh interaksi faktor sosial dan psikologis. Perilaku ini berfungsi sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tekanan sosial, namun jika tidak diimbangi dengan keterampilan sosial yang memadai dapat menimbulkan dampak negatif yang luas terhadap perkembangan psikososial dan akademik siswa.

Penelitian ini juga membuka ruang untuk kajian lebih lanjut terkait intervensi yang paling efektif untuk mengatasi

perilaku *people pleaser* pada remaja, terutama dalam konteks budaya Indonesia yang memiliki nilai kolektivisme tinggi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah pertama merupakan respons adaptif terhadap tekanan sosial dan kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya, yang ditandai dengan kecenderungan menyenangkan orang lain secara berlebihan dan mengabaikan kebutuhan pribadi. Meskipun membantu menjaga keharmonisan sosial dalam jangka pendek, perilaku ini berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam jangka panjang, seperti kecemasan sosial, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam menetapkan batasan dan mengambil keputusan mandiri.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam peran lingkungan keluarga dan pola asuh, serta mengembangkan intervensi yang efektif melalui pendekatan bimbingan di sekolah guna mendukung siswa dalam membangun kepercayaan diri dan keterampilan asertif yang sehat. Selain itu, perluasan konteks penelitian ke jenjang usia yang berbeda

juga penting untuk memahami perkembangan perilaku ini secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Burma, U. S. (2024). Kajian Literatur Dampak People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas. In *International Seminar Of Islamic Counseling And Education Series* (Vol. 1, No. 1, pp. 166-175).
- Choiri, I. M. (2022). *Hubungan antara Kebutuhan Afiliasi dengan Kesepian Pengguna Facebook pada Remaja di Desa Taja Indah Banyuwasin* (Doctoral dissertation, Universitas Bina Darma).
- Dewi, N. P. S. (2023). Melepaskan Jeratan People Pleaser Untuk Penuhan Diri Menurut Pandangan Upanisad. *WIDYALAYA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 174-181.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. SCOPINDO MEDIA PUSTAKA.
- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press. *Obtenido de <http://childdevelopment.yolasite.com/resources/theory%20of%20identity%20erikson.pdf>*.
- Ermayani, T. (2015). Pembentukan karakter remaja melalui keterampilan hidup. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 120581.
- 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.
- Li, X. (2022). How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors. *Exploratio Journal*.
- Magee, H. (2024). *Stop People Pleasing: And Find Your Power*. Simon and Schuster.
- Mahmud, A. (2024). Krisis identitas di kalangan generasi Z dalam perspektif patologi sosial pada era media sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Marthasya, A., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Perfeksionisme: Penyebab Mental Gen Z menjadi People Pleaser. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(1), 130-138.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4),

370.

Mulyadi, S., Rahardjo, W., Asmarany, A. I.,
Pranandari, K., & Widyarini, M. N.
(2016). Psikologi sosial. Jakarta:
Penerbit Gunadarma.

Mutia, A. T., & Sukmawati, I. (2019).
Relationship between peer pressure
and self-esteem in adolescents. *Jurnal
Neo Konseling*, 1(3).

Sa'idah, I., Fakhriyani, D., Aisa, A., &
Wahyuningrum, S. R. (2025).
Hedonisme: Peran Kontrol Diri dan
Konformitas Teman Sebaya.

Sa'idah, I., Wahyuningrum, S. R.,
Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2024).
Gaya Hidup Hedonis Mahasiswa:
Bagaimana Kontribusi Kontrol Diri
dan Konformitas Teman
Sebaya?. *Edu Consilium: Jurnal
Bimbingan dan Konseling Pendidikan
Islam*, 5(2), 48-60.

Sari, D. P. (2024). The Relationship
Between Coping Strategies and
Resilience for Students with People
Pleaser Tendency. *Jurnal Indonesia
Sosial Teknologi*, 5(9).