

## **Kajian Literatur Dampak People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas**

Ulyatus Sufi Burma<sup>1, a)</sup>, Sukma<sup>1</sup>, Nurhayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) [ulyatussufiburma0621@gmail.com](mailto:ulyatussufiburma0621@gmail.com)

**Abstract.** *The phenomenon of being a people pleaser is increasingly common among students, particularly at the upper secondary level. This research aims to propose effective intervention strategies for guidance and counselling teachers in addressing students who exhibit people pleaser behaviour. It is hoped that guidance and counselling teachers can help maintain a balance between personal needs and social expectations, thus improving students' mental well-being. This research utilises the systematic literature review (SLR) method to analyse the impact of people pleaser behaviour on the mental health of upper secondary students. People pleasers often hide feelings of discomfort and anger, are easily taken advantage of by others, feel pressured, consider themselves unimportant, and feel frustrated with themselves. One approach that counsellors or guidance teachers can use with students exhibiting people pleaser characteristics is to apply assertiveness training. It is concluded that people pleaser behaviour among upper secondary students has a significant impact on their mental health. Students who tend to be people pleasers display a pattern of difficulty in refusing others' requests, fear of rejection, and a constant pursuit of social approval, which leads to mental health issues such as anxiety, depression, stress, and low self-esteem. Some recommended strategies include an individualised approach to understanding the root of the problem, assertive communication skills training, and collaboration with parents and the surrounding environment.*

**Keywords:** *People pleaser; impact; upper secondary student; mental health; assertive training*

**Abstrak.** Fenomena people pleaser merupakan salah satu perilaku yang semakin marak terjadi di kalangan siswa, terutama pada jenjang menengah ke atas. Penelitian ini bertujuan untuk menyimpulkan penyusunan rekomendasi strategi intervensi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang menunjukkan perilaku people pleaser. diharapkan guru bimbingan konseling dapat menjaga keseimbangan kebutuhan pribadi dan ekspektasi sosial, meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur atau systematic literature review (SRL) untuk menganalisis dampak perilaku people pleaser terhadap kesehatan mental siswa menengah ke atas. Tingkah laku people pleaser seringkali menyembunyikan perasaan tidak nyaman dan marah pada individu, sering dimanfaatkan orang lain, merasa tertekan, merasa dirinya tidak penting, merasa kesal kepada dirinya sendiri. salah satu penanganan yang dapat dilakukan konselor atau guru bk terhadap siswa dengan karakteristik people pleaser adalah menerapkan latihan asertif. disimpulkan bahwa perilaku people pleaser pada siswa menengah ke atas memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Siswa yang cenderung bersikap people pleaser menunjukkan pola perilaku yang sulit menolak permintaan orang lain, takut akan penolakan, serta terus mencari pengakuan sosial, yang berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Beberapa strategi yang direkomendasikan meliputi pendekatan individu untuk memahami akar masalah, latihan keterampilan komunikasi asertif, serta kolaborasi dengan orang tua dan lingkungan sekitar.

**Kata kunci:** People pleaser; dampak; siswa menengah keatas; kesehatan mental; latihan asertif

## PENDAHULUAN

Fenomena *people pleaser* merupakan salah satu perilaku yang semakin marak terjadi di kalangan siswa, terutama pada jenjang menengah ke atas. Siswa dengan kecenderungan ini memiliki sifat yang ingin selalu menyenangkan orang lain, bahkan sampai mengorbankan kebutuhan dan kepentingan pribadinya. Mereka cenderung sulit mengatakan "tidak," lebih memilih menghindari konflik, dan terus-menerus mencari pengakuan dari orang lain. Hal ini sering kali berakar pada ketakutan akan penolakan dan kecemasan sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental. Berdasarkan studi pada tahun 2020 yang telah dilakukan oleh Veronica Stefani kemudian menemukan bahwa hingga 86% remaja, termasuk 78,9% mahasiswa, ingin mengetahui seberapa besar orang menyukai mereka. Hasilnya ditemukan bahwa 43,9% responden percaya bahwa hidup akan lebih baik dan memuaskan jika dinilai oleh orang lain, diikuti oleh 21,1% yang memberikan jawaban netral (antara ya dan tidak) dan 35% setuju untuk menjawab tidak (Stefani, V., 2020). Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja atau siswa menengah ke atas yang ingin menyenangkan orang lain karena merasa puas ketika orang lain menghargai dan memujinya.

Siswa menengah ke atas berada dalam fase perkembangan remaja yang penuh tantangan, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan mencari pengakuan dari lingkungannya. Tuntutan akademis, pertemanan, dan ekspektasi keluarga dapat menjadi pemicu bagi perilaku *people pleaser* ini. Namun, perilaku tersebut dapat berdampak negatif bagi kesehatan mental siswa, seperti menimbulkan kecemasan, depresi, kelelahan emosional, serta hilangnya rasa percaya diri. Mengingat pentingnya kesehatan mental pada usia remaja dalam mendukung perkembangan psikologis dan sosial yang sehat, penelitian mengenai dampak *people pleaser* terhadap kesehatan mental siswa menengah ke atas menjadi relevan.

Penelitian ini akan menjawab beberapa pertanyaan penting terkait dengan fenomena *people pleaser* pada siswa menengah ke atas. Pertama, penelitian akan mengkaji dampak dari perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental siswa. Dampak tersebut dapat berupa munculnya kecemasan, stres, depresi, dan berkurangnya rasa percaya diri akibat tekanan yang terus-menerus untuk menyenangkan orang lain. Kedua, penelitian ini akan mengeksplorasi upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa *people pleaser* menjaga kesehatan mental mereka. Hal ini meliputi strategi intervensi seperti pemberian dukungan emosional, peningkatan keterampilan asertif, serta penerapan teknik relaksasi untuk mengurangi stress. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik siswa menengah ke atas yang cenderung memiliki perilaku *people pleaser*, termasuk ciri-ciri psikologis dan sosial yang mendasari kecenderungan tersebut. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi

perilaku ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai latar belakang dan motivasi siswa dalam upaya menyenangkan orang lain. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental siswa menengah ke atas. Dampak tersebut dapat meliputi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, stres yang berlebihan, serta gangguan kepercayaan diri. Penelitian ini juga berfokus pada penyusunan rekomendasi strategi intervensi yang efektif bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang menunjukkan perilaku *people pleaser*. Dengan adanya rekomendasi ini, diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan ekspektasi sosial, serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur atau *systematic literature review* (SRL) untuk menganalisis dampak perilaku *people pleaser* terhadap kesehatan mental siswa menengah ke atas. Kajian literatur merupakan langkah pertama yang penting dalam mengembangkan rencana penelitian. Kajian literatur adalah pencarian dan pengkajian kepustakaan dengan cara membaca berbagai jurnal, buku, dan terbitan lain yang berkaitan dengan topik penelitian guna menyusun suatu artikel mengenai suatu topik atau persoalan tertentu (Asbar, R. F., & Witarsa, R., 2020). Kajian literatur dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian dan teori yang relevan dengan topik yang dibahas. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk menganalisis dan mensintesis temuan dari berbagai sumber literatur yang relevan.

Kajian literatur menyadari bahwa pengetahuan akan terus berkembang (berakumulasi), bahwa topik penelitian kita, masyarakat kita, dan wilayah penelitian kita sudah dieksplorasi oleh masyarakat, dan bahwa kita melakukan hal ini dengan kesadaran dengan belajar dari pencapaian dan pendapat orang lain. Jadi penulis bukanlah orang pertama yang mempelajari topik ini. Kajian literatur memiliki dua tujuan utama. Pertama, kajian literatur dilakukan dengan tujuan untuk menulis makalah yang memperkenalkan penelitian baru tentang topik tertentu yang perlu diketahui oleh mereka yang mempelajari topik ilmiah tersebut. Penelitian ini dapat dipublikasikan kapan saja untuk kepentingan umum. Contoh penelitian jenis ini misalnya dapat ditemukan pada *Annual Review of Anthropology*, *Annual Review of Sociology*, dan sebagainya. Mereka yang baru melakukan penelitian tentang topik tertentu dapat menggunakan terbitan annual review ini sebagai bahan bacaan. (Tjahjono, H., 2018).

Tujuan kedua dari tinjauan literatur adalah untuk kepentingan proyek penelitian itu sendiri. Dalam konteks ini, melakukan tinjauan pustaka membantu memperdalam pengetahuan tentang topik penelitian, merumuskan pertanyaan penelitian, dan menemukan teori yang sesuai. Dengan mempelajari karya orang lain, penulis dapat memutuskan apakah akan meniru,

mengulangi, atau mengkritik penelitian tertentu. Penulis menggunakan penelitian orang lain sebagai dasar perbandingan penelitian sendiri. Dengan mengkritik tulisan orang lain, kita menciptakan sesuatu yang baru. Artikel ini khusus menguraikan kajian literatur untuk kepentingan penelitian sendiri, khususnya bagi mahasiswa yang menulis karya akademik (disertasi, tesis, tesis) (Marzali, 2016). Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menggunakan studi literatur dengan menganalisis artikel ilmiah yang diterbitkan dari tahun 2020 sampai 2024 di jurnal nasional maupun Internasional.

Secara teknis langkah-langkah kajian literature dilakukan sebagai berikut: (1) persiapan, identifikasi variabel tetap dan terikat, identifikasi data yang akan dianalisis dan identifikasi artikel berdasarkan judul variabel, (2) pengaturan pelaksanaan, pencarian. dan pengumpulan artikel, mengambil intisari artikel yang diperoleh dan mencocokkannya dengan topik yang dibahas, (3) tahap analisis data dengan analisis *cluster*, tahap ini digunakan untuk mengumpulkan persamaan atau perbedaan untuk menyimpulkan keterkaitan setiap artikel, jurnal ataupun buku (Silvi, F. *et al.*, 2020).

Data penelitian dalam kajian literatur ini berasal dari berbagai sumber sekunder yang relevan, seperti artikel ilmiah, laporan penelitian, jurnal, buku, dan dokumen terkait yang dapat diakses melalui database akademik dan perpustakaan digital. Data yang dikumpulkan meliputi hasil penelitian empiris terkait perilaku *people pleaser* dan kesehatan mental remaja, serta panduan atau rekomendasi intervensi konseling dalam konteks pendidikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***People Pleaser***

*People pleaser* adalah seseorang yang selalu berusaha melakukan atau mengatakan sesuatu yang baik kepada orang-orang di sekitarnya, meskipun hal itu bertentangan dengan apa yang mereka pikirkan atau rasakan. Mereka melakukan ini agar orang lain tidak kecewa terhadap mereka. Orang dengan sikap baik hati cenderung mendahulukan kepentingan orang lain di atas kepentingannya sendiri agar bisa populer. Mereka membentuk diri mereka sendiri sesuai dengan harapan orang lain (Shofawati, D. Z. K, 2023). Di permukaan, Anda mungkin tersenyum dan berkata, “Iya”, namun di dalam hati, berbagai keberatan menumpuk sehingga menimbulkan perasaan kecewa, marah, bahkan benci (Newman.S, 2005). Arintya (2021) dalam Kompas.com menyatakan, berdasarkan penelitian tentang faktor adanya *people pleaser* yang dilakukan Parapuan bertajuk *People Pleaser* terhadap 328 responden perempuan dari berbagai latar belakang, ditemukan bahwa 68% ingin menghindari konflik dengan lingkaran pergaulannya. Sementara itu, dari data tersebut ditemukan bahwa 58% responden takut menyakiti perasaan atau emosi orang di sekitarnya, dan 46% orang merasa tidak nyaman berada di dekat orang lain. Hingga 45% responden

merasa sulit untuk menolak karena merasa tidak nyaman jika menolak dan hingga 40% responden mengaku ingin berguna dan dihargai orang lain.

Menurut Merriam Webster & Susan Newman (2023), *People Pleaser* atau orang yang suka menyenangkan orang lain, adalah seseorang yang selalu berusaha melakukan sesuatu untuk membahagiakan orang lain tanpa memikirkan dirinya sendiri. Faktanya, hal ini bertentangan dengan apa yang dipikirkan orang. Definisi lain dari *people pleaser* adalah seseorang yang mendahulukan kebutuhan dan keinginan orang lain di atas kebutuhannya sendiri. Ini merupakan fenomena yang kompleks dan menimbulkan tantangan yang signifikan bagi kehidupan seseorang. Salah satu permasalahan utama yang muncul dari perilaku tersebut adalah sulitnya mencapai tujuan pribadi, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Meskipun saling menghargai merupakan aspek positif, perilaku *people pleaser* sering kali mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi, mengakibatkan kerugian bagi diri sendiri (Alfahmi, R.R., *et al*, 2024). Sedangkan menurut Guntur Ramadhan (2023), *people pleaser* adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada orang yang cenderung melakukan sesuatu untuk menyenangkan dan menyenangkan orang lain, meskipun itu berarti mengabaikan kebutuhan dan keinginan pribadinya. Orang yang suka menyenangkan orang lain juga mengalami kesulitan mengatakan apa yang mereka inginkan atau tidak sukai yang bertentangan dengan keinginan. Orang yang suka menyenangkan orang lain mungkin meminta maaf ketika mereka tidak melakukan kesalahan apa pun atau merasa bersalah karena mengubah rencana mereka. Orang yang suka menyenangkan orang mungkin juga adalah orang yang lebih mudah mengatakan ya daripada menjelaskan alasan mengatakan tidak (Turrell. E.R, 2021). Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *people pleaser* adalah seseorang yang selalu berusaha memenuhi ekspektasi orang lain dan merasa tidak bisa berkata "tidak" agar mendapat pengakuan dan merasa populer.

### **Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas**

Survei *Health Behavior in School-aged Children* (HBSC) yang dilakukan oleh Kantor Regional WHO untuk Eropa menemukan bahwa perilaku kesehatan dan sosial anak sekolah berusia 11, 13, dan 15 tahun di 45 negara memengaruhi kesehatan mental kaum remaja dan ditemukan bahwa kesehatan mental keadaannya semakin menurun di berbagai negara dari tahun 2014 hingga 2018 (WHO, 2020). Jumlah anak laki-laki dan perempuan di seluruh wilayah yang melaporkan kesehatan mental yang buruk, rendah diri, gugup atau mudah tersinggung semakin meningkat, menurut Direktur Regional WHO untuk Eropa (Al Yasin, R. *et al.*, 2020).

## **Dampak *People Pleaser* Terhadap Kesehatan Mental Siswa**

Perilaku *people pleaser* adalah perilaku individu yang takut mengatakan “tidak”, dimana individu takut melakukan kesalahan sehingga menyebabkan individu sering menyendiri, yang membuat individu tidak pernah mengutarakan pendapat dan setiap kali seseorang berani berbicara, mereka terganggu karena takut. Selain itu, perilaku yang terlihat pada orang yang diajak berkonsultasi seperti selalu mengangguk, selalu tersenyum ketika berbicara dan sering menundukkan kepala dan badan ketika berbicara merupakan ciri-ciri individu yang mempunyai rasa takut jika menyinggung perasaan orang lain. Dia adalah orang yang mencintai orang lain dan tidak mau menolak permintaan orang lain sehingga dia akan selalu menyetujui apa yang diinginkan orang disekitarnya, dia akan selalu menerima ajakan bepergian meskipun dia mempunyai pekerjaan karena dia tidak ingin teman-temannya meninggalkannya. Orang yang *people pleaser* menikmati dunia persahabatan yang damai dimana individu akan menghindari konflik agar tidak disalahkan. Perilaku yang muncul adalah individu ini akan selalu berteman dengan semua orang (Wulansari, N.E., 2023).

Tingkah laku *people pleaser* seringkali menyembunyikan perasaan tidak nyaman dan marah pada individu, sehingga membuat individu tersebut tidak mau membebani orang lain, sehingga individu tersebut sering berkata “itu tidak benar”, ditampilkan dengan ekspresi yang membuat berpikir dan memegang tangannya erat-erat. Selain itu, individu takut dianggap aneh atau tidak bahagia, yang ditunjukkan dengan kemarahan dan geraman di dalam ruangan, wajah datar, dan senyuman tipis di hadapan orang di sekitarnya. Orang juga sering berkata “Kamu benar” atau “Saya butuh nasihat ” dan “Apa pendapat Anda tentang saya?” yang mana mencerminkan kurangnya rasa percaya diri dan ketidakmampuan menemukan prinsip hidup. Hal inilah yang ditunjukkan oleh Harriet Braiker dalam bukunya , dimana orang yang berperilaku baik harus berbuat apa saja, harus patuh dan harus mendengarkan, baik kita menerimanya atau tidak (Braiker, H.B., 2002). Adapun menurut Shalihah dalam Kompas.com menyatakan beberapa dampak kesehatan mental yang dapat di alami siswa akibat dari *people pleaser* adalah sebagai berikut :

a. Sering di manfaatkan orang lain

Bersikap baik justru memberi peluang bagi orang lain untuk memanfaatkan Anda. Jika Anda mengatakan ya setiap kali Anda meminta bantuan atau sesuatu, orang lain tidak akan ragu atau memikirkan perasaan Anda. Orang lain akan memanfaatkan Anda untuk keuntungan mereka sendiri, dan mereka yang menyukainya akan bosan dengan apa yang mereka lakukan.

b. merasa tertekan

korban *people pleaser* sering merasa mereka tidak dapat mengubah situasi yang mereka hadapi. *people pleaser* sering lebih mengutamakan orang lain daripada dirinya sendiri. Mereka bahkan

makan rasa tertekan sendiri setiap hari. korban *people pleaser* sering merasa mereka tidak dapat mengubah situasi yang mereka hadapi.

c. Merasa dirinya tidak penting

Karena pecahnya keluarga, anak *people pleaser* pasti merasa bahwa masalah yang dialami sebabnya dari diri sendiri

d. Merasa Kesal kepada Diri Sendiri

Tidak ingin merepotkan orang lain dan faktor lainnya, membuat *people pleaser* menjadi tidak bisa menolak setiap kali orang lain meminta pertolongan atau hal lainnya

Pada akhirnya, sikap tidak enakan tersebut akan membuatnya kesal atau jengkel. Selain itu, karena selalu mementingkan orang lain daripada diri sendiri, hal ini dapat menyulitkan kita untuk hidup dengan kebahagiaan. (Shalihah, Kompas.com, 2019). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Desy Wee mengenai perilaku yang selalu ingin menyenangkan orang lain sehingga berdampak pada sosialnya (Wee, D., 2021).

### **Upaya Konselor Dalam Menangani Siswa Yang Mengalami *People Pleaser***

Berdasarkan permasalahan mengenai *people pleaser* dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa menengah keatas, maka penulis telah merangkum dari beberapa sumber mengenai upaya yang dapat dilakukan oleh konselor ataupun guru BK untuk menangani siswa yang mengalami *people pleaser*, yang dilakukan untuk menurunkan perilaku *people pleaser* dikalangan remaja atau siswa, yaitu sebagai berikut :

1. Pendekatan Individu: Guru BK harus terlebih dahulu melakukan penilaian mendalam mengenai akar masalah yang dihadapi siswa, termasuk perasaan siswa terhadap tekanan sosial dan ketakutan akan penolakan (Fadli, R., 2023). Sesi konseling individu dapat membantu siswa lebih menyadari perilakunya dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka sendiri.
2. Mendorong Pengambilan Keputusan yang Otonom : Guru BK dapat membantu siswa untuk belajar membuat keputusan yang didasarkan pada kebutuhan dan keinginan mereka sendiri, alih-alih selalu mengutamakan orang lain. Pendekatan ini dapat dimulai dengan memberikan kebebasan kepada mereka dalam memilih kegiatan atau menyusun jadwal yang tidak membebani.
3. Teknik Konseling Khusus (misalnya, Teknik Kursi Kosong) : Teknik ini memungkinkan siswa untuk lebih memahami konflik batin mereka. Misalnya, mereka dapat berdialog dengan "diri imajiner" mereka yang selalu ingin menyenangkan orang lain, sehingga membantu mereka menyadari kebutuhan pribadi yang selama ini diabaikan (Muthohharoh, M., & Karneli, Y., 2020).

4. Kerja Sama dengan Orang Tua dan Guru Lain : Mengatasi masalah ini memerlukan dukungan dari lingkungan terdekat siswa, termasuk orang tua dan guru lain. Guru BK dapat membantu mengomunikasikan permasalahan ini kepada orang tua agar siswa mendapatkan dorongan yang tepat di rumah untuk lebih percaya diri dan mandiri (Mysch.id, 2023).
5. Membangun Keterampilan Komunikasi Asertif : Salah satu pendekatan penting adalah melatih siswa untuk berkomunikasi secara asertif, yaitu kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan kebutuhan mereka tanpa merasa takut atau bersalah. Ini membantu mereka menolak permintaan yang tidak sesuai dengan kapasitas mereka tanpa merasa cemas atau tertekan (Supini. E., 2021). Menurut Riyadi. S., Purwanto. T (2009) dalam bukunya “Asuhan Keperawatan Jiwa”, latihan asertif adalah latihan yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan tanpa menyakiti orang lain. Assertive training juga merupakan suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sosial individu. Asertif sendiri merupakan kemampuan untuk mengekspresikan atau mengungkapkan pendapat, perasaan, kebutuhan dan keinginan pribadi individu (Prabowo. A.S., & Asni).

Dalam mempraktikkan latihan asertif, individu mempunyai hak untuk mengungkapkan perasaan, keyakinan, dan pendapatnya kepada orang lain dengan tetap menghormati dan menghargai hak masing-masing individu. Pelaksanaan pelatihan asertif pada individu diawali dengan menjalin hubungan dan kesatuan pikiran antara konselor dan konseli, mengidentifikasi situasi dalam diri konseli yang memunculkan masalah, melatih individu membedakan perilaku yang baik dan buruk , dan kemudian bermain peran dengan konselor untuk memberikan umpan balik kepada konseli. Setelah *role play*, konselor dan konseli mencoba melakukan latihan dan praktek di lapangan, kemudian memulai lagi hingga konseli merasa yakin dengan apa yang dipelajari dan terakhir memberikan penilaian dan penguatan kepada konseli agar menjadi lebih berani tanpa kehilangan rasa hormat. Dari langkah tersebut, pelatihan asertif pada hakikatnya juga bertujuan untuk meningkatkan perilaku asertif, namun dapat juga digunakan untuk kebutuhan pribadi lainnya seperti meningkatkan rasa percaya diri (Suwito, 2022). Dengan melaksanakan Pada saat melaksanakan pelatihan asertif, konselor perlu memberikan dorongan tambahan agar subjek dapat meningkatkan perilaku asertif, lebih termotivasi untuk mengurangi perilaku *people pleaser* melalui motivasi spiritual.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa menengah ke atas memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Siswa yang cenderung bersikap *people pleaser* menunjukkan pola perilaku yang sulit menolak permintaan orang lain, takut akan penolakan, serta terus mencari pengakuan sosial, yang berujung pada

masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan rendahnya rasa percaya diri. Fenomena ini lebih sering muncul pada siswa yang berada di tengah tekanan akademis, pertemanan, serta ekspektasi keluarga yang tinggi. Studi ini juga menunjukkan bahwa upaya untuk mengurangi dampak negatif *people pleaser* pada siswa memerlukan intervensi yang tepat dari guru bimbingan dan konseling. Beberapa strategi yang direkomendasikan meliputi pendekatan individu untuk memahami akar masalah, latihan keterampilan komunikasi asertif, serta kolaborasi dengan orang tua dan lingkungan sekitar. Dengan langkah-langkah tersebut, siswa dapat lebih mengutamakan kesejahteraan diri mereka tanpa harus merasa terbebani oleh ekspektasi orang lain, sehingga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial dapat tercapai, serta kesehatan mental mereka tetap terjaga.

## REFERENSI

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., & Syarifatulmillah, W. P. (2024). KAJIAN MENDALAM MENGENAI PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PELAKUNYA
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: a systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83-90..
- Asbar, R. F., & Witarsa, R. (2020). Kajian literatur tentang penerapan pembelajaran terpadu di sekolah dasar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 3(2), 225-236.
- Arintya,. (2021). Apa Itu People Pleaser? Psikolog Ungkap Penyebab Sulitnya Berkata Tidak (kompas.com) diakses pada tanggal 24 Oktober 2024, pukul 14.23 WIB
- Fadli. R., (2023). Mengenal People Pleaser : Ciri Dampak dan Cara Mengatasinya. Halodoc. Diakses pada 24 Oktober 2024. <https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-people-pleaser-ciri-dampak-dan-cara-mengatasinya>
- Harriet B. Braiker. (2002),, The Diases to Please – Curing the People. 1st Edition 0071385649 · 9780071385640
- Marzali, A. (2016). Menulis Kajian Literatur. *Jurnal Etnosia*, 1(2), 27–36.
- Muthohharoh, M., & Karneli, Y. (2020). Layanan konseling perorangan dengan teknik kursi kosong untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17(01), 14-19.
- Mysch.id., (2023). Cara Guru BK Mengatasi Masalah Siswa. Diakses pada 24 Oktober 2024. <https://mysch.id/blog/detail/190/cara-guru-bk-mengatasi-masalah-siswa>
- Newman. S. (2005). *The Book of No: 250 Ways to Say It-And Mean It and Stop People-Pleasing Forever* (Amerika: weekly
- Prabowo. A.S., & Asni, (2018). "Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 07, No. 01, Tahun 2018, hal. 118
- Ramadhan, G. (2023). *SIKAP PEOPLE PLEASER TOKOH IRUMA DALAM ANIME MAIRIMASHITA! IRUMA-KUN KARYA OSAMU NISHI* (Doctoral dissertation, KODEPT043131# SekolahTinggiBahasaAsingJIA).

- Riyadi, S., & Purwanto, T., (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hal. 182
- Shalihah, Nur Fitriatus. (2019). Apa itu People Pleaser : Ciri, Dampak dan Cara Mengatasinya?. Kompas.com. desember 5, 2019. Diakses pada 23 Oktober 2024. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/10/26/210154965/apa-itu-people-pleaser-ciri-dampak-hingga-bagaimana-mengatasinya?page=all>
- Shofawati, D. Z. K. (2023). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Sikap People Pleaser Pada Mahasiswa IAIN Kudus* (Doctoral dissertation, IAIN Kudus).
- Silvi, F., Witarsa, R., & Ananda, R. (2020). Kajian Literatur tentang Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika dengan Model Problem Based Learning pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3360-3368.
- STEFANI, V. (2020). *Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang*. (Doctoral dissertation, UNIKA SOEGIJAPRANATA).
- SUPINI, E., (2021). Strategi Tepat Yang Mesti Dilakukan Guru Bk Untuk Mengatasi Permasalahan Pada Siswa. KejarCita. Diakses pada 23 Oktober 2024. <https://blog.kejarcita.id/strategi-tepat-yang-mesti-dilakukan-guru-bk-untuk-mengatasi-permasalahan-pada-siswa/>
- Suwito, (2022). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Pelatihan Asertif Pada Siswa Kelas VIII A Semester Ganjil SMP Negeri 4 Comal Tahun Pelajaran 2020/2021. *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia* Vol. 02, No. 04, April 2022, hal. 552
- Tjahjono, H., K. (2018). Studi Literatur Pengaruh Keadilan Distributif dan Keadilan Prosedural Pada Konsekuensinya Dengan Teknik Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 35(1), 21–40.
- Turrell, E.R. (2021). *Please Yourself: How to Stop People-Pleasing and Transform the Way You Live*. United Kingdom: Fourth Estate
- Wee, D., (2021). Tegas membangun batas : karena menyenangkan semua orang bukan kewajibanmu. *Laksana : Edisi Agni Pertama*, hal. 34, 978-623-327-203-2
- WHO (2020) WHO report on health behaviours of 11–15-year-olds in Europe reveals more adolescents are reporting mental health concerns. Copenhagen, Denmark. Available at: <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/press-releases/2020/who-report-on-health-behaviours-of-1115-year-olds-in-europe-reveals-more-adolescents-are-reporting-mental-health-concerns>.
- Wulansari, N.E., (2023). *LATIHAN ASERTIF UNTUK MENGURANGI PERILAKU PEOPLE PLEASING PADA REMAJA DI DESA PLIPIR SEKARDANGAN SIDOARJO*. Uin Sunan Ampel. Surabaya