

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian tanpa adanya interaksi dan bantuan dari orang lain. Dalam proses perkembangan dan pembentukan identitas diri, individu senantiasa membutuhkan keberadaan serta peran dari individu lainnya. Melalui proses interaksi sosial, individu dapat membentuk jaringan sosial yang lebih luas sehingga memungkinkan untuk mendapatkan dukungan sosial (Fadhilah et al., 2025). Kebutuhan untuk diterima dan dihargai menjadi bagian penting dari pembentukan hubungan sosial tersebut, termasuk mahasiswa. Sebagai makhluk sosial, mahasiswa cenderung berupaya membangun hubungan sosial dengan orang lain demi memperoleh penerimaan di lingkungannya. Oleh sebab itu, mahasiswa akan menyesuaikan diri agar disukai dan diterima oleh orang lain di sekitarnya (Fatan et al, 2021; Maharani, 2025).

Dalam teori kebutuhan manusia, William Schutz (Muhibbin & Marfuatun, 2020) mengemukakan bahwa setiap individu memiliki tiga kebutuhan utama, yaitu *inclusion* (rasa diterima), *control* (pengaruh dan kendali dalam hubungan), dan *affection* (kasih sayang). Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi secara sehat, maka individu akan mencari cara untuk memperoleh pengakuan dan rasa memiliki. Hal ini kemudian menjadi dasar munculnya kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan demi memenuhi kebutuhan tersebut (Marliani, 2016; Hayati & Haryadi, 2024). Salah satu bentuk strategi perilaku yang muncul akibat kebutuhan

penerimaan yang tidak terpenuhi secara adaptif adalah kecenderungan *people-pleasing* (Tanghana et al., 2025).

Survei awal yang dilakukan oleh Tanghana et al (2025) menunjukkan bahwa sebesar 81% mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada tingkat sedang hingga tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam menolak permintaan dari orang lain (81%) dan merasakan perasaan bersalah ketika menolak permintaan tersebut (78%). Selain itu, sebanyak 74% mahasiswa menunjukkan dorongan yang kuat untuk menyenangkan orang lain, sedangkan 79% mahasiswa cenderung menghindari konflik dalam interaksi sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *people-pleasing* digunakan sebagai sarana untuk menjaga keharmonisan relasi dan menghindari penolakan sosial. Meskipun demikian, temuan dalam survei tersebut juga mengungkapkan ambivalensi emosi, dimana 69% mahasiswa merasakan perasaan senang, lega, dan puas setelah menuruti keinginan orang lain, namun disisi lain banyak juga yang merasa menyesal, terbebani, terpaksa, sedih, dan marah kepada diri sendiri setelah menyenangkan orang lain.

Sejalan dengan survei awal yang dilakukan oleh Tanghana et al (2025), kecenderungan perilaku *people-pleasing* juga dialami oleh mahasiswa di Jember yang tercermin dalam aspek *mindset*, *habits*, dan *feelings*. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan fenomena bahwa subjek takut ditolak dan diasingkan oleh teman-temannya/teman sebayanya jika tidak menuruti permintaan dari teman sebayanya sehingga sulit menetapkan batasan dalam menolak permintaan dan berakhir pada kecenderungan untuk melakukan perilaku *people-pleasing*. Siklus

people-pleasing yang terbentuk bersifat maladaptif karena perilakunya dipertahankan bukan atas dasar pilihan yang sehat, melainkan sebagai mekanisme penghindaran terhadap konflik dan penolakan dengan mengorbankan dirinya sendiri.

Mahasiswa dengan kecenderungan *people-pleasing* umumnya mengalami kesulitan dalam menetapkan batasan pribadi dan merasa bersalah ketika menolak permintaan orang lain (Braiker, 2001), sedangkan mahasiswa tanpa kecenderungan *people-pleasing* lebih mampu menetapkan batasan dan menolak dengan mengatakan “tidak” tanpa rasa bersalah (Zalika & Nisa, 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa dengan kecenderungan *people-pleasing*, kebutuhan akan penerimaan dan penghargaan eksternal menjadi sumber utama pembentukan harga diri. Mahasiswa merasa puas ketika mendapat pujian atau pengakuan, dan menjadikan hal tersebut sebagai sumber harga diri (Stefani, 2020) dan mulai mengaitkan nilai dirinya dengan sejauh mana mereka mampu memenuhi harapan orang lain, sehingga harga diri pun bergantung pada validasi eksternal (Braiker, 2001).

Kerentanan terhadap ketergantungan pada validasi eksternal yang dijelaskan oleh Braiker (2001) menjadi semakin relevan jika dikatkan dengan karakteristik perkembangan mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal. Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun dan sedang berada dalam masa peralihan dari remaja ke fase dewasa awal, ditandai dengan penguatan prinsip dan tujuan hidup (Nur & Fitriana, 2023; Tanghana et al., 2025). Selain itu, mahasiswa juga termasuk dalam generasi Z atau juga sering disebut sebagai

generasi *strawberry* yang lahir pada rentang tahun 1995-2012 (Effendy et al., 2024). Generasi ini tumbuh di tengah kemajuan teknologi, media sosial, serta tuntutan dan harapan yang besar dari lingkungan sekitarnya. Istilah generasi *strawberry* digunakan untuk menggambarkan karakteristik generasi muda yang cenderung dianggap lebih sensitif, rentan terhadap tekanan, serta memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan (Kasali, 2017; Effendy et al., 2024).

Menurut Effendy et al (2024) kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada generasi *strawberry* berkaitan erat dengan fase pencarian dan pembentukan jati diri yang sedang dijalani. Proses pengembangan identitas yang dihadapkan pada tekanan sosial yang intens dapat memengaruhi perilaku generasi *strawberry*. Berbagai tekanan dan ekspektasi eksternal yang tinggi, seperti lingkungan keluarga (Lusiane & Garvin, 2019; Effendy et al., 2024), lingkungan sekolah (Rahayu & Baiduri, 2023; Effendy et al., 2024), tekanan ekonomi (Fatimah et al., 2020; Effendy et al., 2024), serta gaya hidup (Kristinova, 2022; Effendy et al., 2024) dapat menjadi faktor pendorong. Selain itu, belum terbentuknya identitas diri yang stabil dan adanya tekanan eksternal tersebut dapat membuat mahasiswa dari generasi *strawberry* lebih rentan memiliki kecenderungan menjadi seorang *people-pleaser* (Effendy et al., 2024).

Secara konseptual, *people-pleasing* merupakan perilaku dimana seseorang terdorong untuk menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan, perasaan, dan kesejahteraan diri sendiri (Braiker, 2001). Sedangkan *people-pleaser* merupakan kondisi ketika individu memprioritaskan kebutuhan orang lain untuk mendapatkan persetujuan atau mempertahankan hubungan dengan

orang lain (Li, 2022). Menurut Susan Newman, individu dengan kecenderungan *people-pleasing* memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial, sehingga rela melakukan berbagai hal untuk memenuhi harapan orang lain (Wee, 2021). Seorang *people-pleaser* sering merasa kesulitan memahami dan menyuarakan keinginannya sendiri karena terlalu fokus pada orang lain, sehingga cenderung tidak mampu mengenali dirinya dengan baik dan kesulitan untuk menolak permintaan orang lain (Safitri, 2023). Menurut Ooms (2023; Kuang et al., 2025), mengatakan “tidak” menjadi tantangan besar karena kepatuhan sering dipandang sebagai cara untuk melindungi diri dari penolakan dan keterasingan. Dengan demikian, *people-pleasing* bukan hanya tentang keinginan untuk menjadi baik, tetapi merupakan bentuk ketergantungan terhadap persetujuan (*approval*) dan ketakutan terhadap penolakan (*disapproval*) yang seringkali didorong oleh rasa takut akan penolakan, pengabaian, konflik, kritik, kesendirian, dan kemarahan (Braiker, 2001).

Perilaku *people-pleasing* seringkali dipandang sebagai sifat prososial, karena melalui perilaku baik tersebut, individu seringkali dapat meningkatkan koneksi sosialnya, mendapatkan dukungan yang dianggap penting, dapat meningkatkan karir, bahkan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Kuang et al., 2025). Meskipun perilaku *people-pleasing* seringkali dipandang positif karena berfokus pada terciptanya keharmonisan dalam hubungan sosial, namun apabila dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak yang merugikan (Sa'idah et al., 2025). Individu bisa mengalami kelelahan emosional, kehilangan identitas diri, serta kesulitan menjalin hubungan yang autentik (Kuang et al., 2025). Kecenderungan ini juga dapat memicu kecemasan dan stres dalam diri

sendiri (Afrisantika & Yusuf, 2024; Sari & Komarudin, 2024), kelelahan emosional, kehilangan identitas diri, serta mudah dimanfaatkan oleh orang lain (Alfahmi et al., 2024). Dampak tersebut dapat terjadi jika individu sulit menetapkan batasan yang sehat, sehingga membuat individu mudah terluka dan dimanfaatkan orang lain, sehingga hubungan yang dibangun menjadi tidak seimbang dan rapuh (Li, 2022).

Pola pikir dan kecenderungan perilaku *people-pleasing* tidak terbentuk begitu saja, melainkan berkembang sejak masa kanak-kanak hingga remaja melalui pengalaman relasional yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan psikologis akan penerimaan dan afeksi. Braiker (2001) menjelaskan bahwa proses pembentukan perilaku *people-pleasing* bermula ketika individu berada pada fase perkembangan awal dalam posisi ketergantungan emosional dan relasional, khususnya dalam hubungan dengan orang tua, anggota keluarga, atau figur otoritas lainnya seperti teman sebaya. Ketika individu berulang kali menghadapi situasi dimana mengekspresikan kebutuhan, perbedaan pendapat, atau emosi negatif direspons dengan penolakan, kritik, atau penarikan afeksi, individu akan belajar & membentuk pemikiran bahwa kepatuhan dan pengorbanan diri merupakan cara yang paling aman untuk menghindari kehilangan relasi. Melalui penguatan berulang, individu kemudian menginternalisasi skema kognitif-emosional, sehingga terbawa hingga fase dewasa dan cenderung teraktivasi dalam situasi interpersonal yang melibatkan risiko penolakan atau konflik dengan pihak yang dianggap penting, termasuk pada figur teman sebaya.

Banyak *people-pleaser* merasa kesulitan menolak permintaan karena khawatir akan dijauhi oleh teman sebaya atau dipandang negatif (Wee, 2021). Untuk mengatasi kekhawatiran atau ketakutan yang dirasakan dalam mempertahankan hubungan sosialnya, individu terus berupaya memenuhi ekspektasi orang lain sehingga terjebak dalam pola relasi yang tidak setara. Dimana dalam hal ini, kebutuhan pribadi dikorbankan demi menjaga citra diri dan rasa aman secara emosional (Braiker, 2001). Dalam situasi seperti ini, perilaku *people-pleasing* menjadi cara bertahan demi merasa layak dicintai dan diterima. Seiring waktu dan tanpa disadari, pola tersebut tertanam kuat hingga individu merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan orang lain (Wee, 2021) dan mengabaikan kebutuhan, perhatian, dan kebahagiaan dirinya sendiri demi relasi yang dianggap penting (Zalika & Nisa, 2024). Jika dilihat secara keseluruhan, faktor-faktor perkembangan individu menunjukkan bahwa *people-pleasing* bukan sekedar karakteristik kepribadian, melainkan reaksi yang dipelajari terutama dari pengalaman relasional eksternal yang tidak memberikan persetujuan tanpa syarat dan tidak mendukung ekspresi yang tulus (Georgescu & Bodislav, 2025).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada subjek berkembang dari adanya penolakan sosial, perundungan, serta relasi yang tidak aman di masa lalu sehingga memunculkan ketakutan yang kuat akan ditinggalkan dan diasingkan kembali oleh teman sebayanya. Ketakutan tersebut kemudian membentuk *mindset* bahwa penerimaan dan keberlangsungan hubungan sosial hanya dapat dipertahankan jika selalu bersikap membantu, menyenangkan, dan tidak mengecewakan orang lain. *Mindset*

ini tercermin dari kecenderungan subjek yang berpikir harus selalu mengatakan “iya”, menganggap dirinya sendiri tidak berguna ketika menolak permintaan orang lain, serta meyakini bahwa dengan menolak permintaan dapat membuat orang lain menjauh atau tidak lagi membutuhkan subjek. Pola pikir dan keyakinan tersebut kemudian termanifestasi dalam kebiasaan menyenangkan orang lain (*people-pleasing habits*) berupa kesediaan membantu secara berlebihan meskipun dalam kondisi lelah, tertekan, atau tidak mampu yang dilakukan secara otomatis demi mempertahankan relasi sosial dengan teman sebayanya. Selain itu, secara emosional subjek juga mengalami *people-pleasing feelings* berupa rasa bersalah, cemas, takut mengecewakan, serta perasaan tidak nyaman ketika berusaha menolak atau mengungkapkan kebutuhan pribadinya. Perilaku menuruti orang lain kemudian dipertahankan sebagai upaya untuk meredakan rasa tidak nyaman, perasaan bersalah, maupun kecemasan yang muncul ketika menolak permintaan, sehingga subjek lebih memilih menghindari konflik, penolakan, serta ketakutan akan ditinggalkan oleh teman sebayanya. Pola kognitif, perilaku, dan emosional ini membentuk siklus *people-pleasing* yang bersifat maladaptif karena dipertahankan bukan atas dasar pilihan yang sehat, melainkan sebagai mekanisme penghindaran terhadap konflik dan penolakan.

Kecenderungan *people-pleasing* ini tidak hanya terbentuk dari pengalaman masa lalu, tetapi juga diperkuat oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang mempengaruhi cara individu memandang dirinya serta relasi sosial yang dijalaninya. Wee (2021) menjelaskan bahwa budaya yang membentuk sikap patuh dapat bersumber dari berbagai lingkungan, salah satunya adalah pergaulan dengan

teman sebaya. Wulansari (2023) juga mengatakan bahwa pengaruh dari teman dekat atau sahabat juga salah satu faktor lingkungan yang berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku *people-pleasing*. Pada konteks relasi pertemanan, interaksi yang diwarnai dengan komentar negatif, pembatasan dalam berpendapat, atau pola relasi yang manipulatif dapat membentuk persepsi individu mengenai penerimaan dan penolakan sosial dapat menimbulkan rasa takut dan keraguan dalam diri individu. Pola relasi yang terjadi kemudian membuat individu rentan menerapkan *people-pleasing* dalam membentuk relasinya, termasuk dalam membangun kelekatan dengan teman sebaya (*peer attachment*) (Zhang, 2025). Dengan demikian, *peer attachment* yang tidak aman menjadi mediator penting antara pengalaman relasi pertemanan yang buruk dan munculnya perilaku *people-pleasing* (Adamayora et al., 2024).

Terbentuknya kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa umumnya mulai terbentuk sejak masa kanak-kanak hingga remaja kemudian cenderung teraktivasi kembali pada fase dewasa awal (Braiker, 2001), khususnya saat individu berada dalam situasi transisi dan pembentukan relasi sosial yang intens. Teori kelekatan (*attachment theory*) yang dijelaskan oleh John Bowlby menyediakan kerangka konseptual untuk memahami bagaimana pengalaman relasional awal membentuk pola individu dalam memaknai penerimaan dan penolakan sosial (Bretherton, 1990). Dalam konteks *peer attachment*, kualitas keterikatan dengan teman sebaya dipengaruhi oleh model mental yang membimbing individu dalam menafsirkan penerimaan dan penolakan sosial. Menurut Bowlby (1980; Delgado et al., 2022), keterkaitan antara pengalaman

kelekatan dan kualitas hubungan dengan teman sebaya dapat dijelaskan melalui *internal working models* (IWM). *Internal working models* (IWM), yaitu representasi mental mengenai diri dan orang lain yang terinternalisasi dari pengalaman awal dengan figur pengasuh (Bretherton, 1990).

Konsep *internal working models* (IWM) dalam *peer attachment* dapat dipahami sebagai mekanisme kognitif-afektif internal yang menjembatani pengalaman kelekatan dengan teman sebaya dan pola perilaku interpersonal individu (Bowlby dalam Greenberg et al., 1984; Bees & Prasetya, 2016). Model kerja internal berkembang dari skema yang merepresentasikan upaya individu dalam memperoleh rasa aman dan nyaman, yang kemudian disederhanakan menjadi keyakinan dan ekspektasi mengenai sejauh mana orang lain bersikap hangat dan responsif serta sejauh mana diri dipandang berharga dan layak diterima (Main et al., 1985; Collins, 1996).

Bowlby (1978; Idriyani, 2020) menjelaskan bahwa *internal working models* tersusun atas dua komponen yang saling berkaitan, yaitu *working model of self* dan *working model of others*. Kombinasi dari kedua komponen tersebut akan membentuk pola kelekatan tertentu dalam hubungan interpersonal. Ketika individu memiliki pengalaman afektif/kognitif yang tidak konsisten atau kurang responsif dari figur lekat, maka terbentuk kombinasi *working model of others* yang memandang penerimaan sebagai sesuatu yang tidak pasti dan *working model of self* yang memandang diri kurang layak dicintai tanpa usaha tertentu (Bowlby, 1978; Idriyani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Collins (1996) menemukan bahwa

individu dengan *attachment working model* yang berbeda akan cenderung berpikir, merasakan, dan bertindak secara berbeda dalam hubungan interpersonal.

Dalam konteks hubungan dengan teman sebaya, individu dengan pola keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung memiliki *working models* yang positif tentang dunia sosial, melihat orang lain sebagai dapat dipercaya, dapat diandalkan, dan altruistik, sehingga mampu mengkomunikasikan kebutuhan secara asertif tanpa bergantung secara berlebihan pada persetujuan sosial (Collins & Read, 1990; Collins, 1996). Sebaliknya, pada pola keterikatan yang tidak aman (*insecure attachment*), khususnya keterikatan cemas, *working models* yang terbentuk cenderung negatif dan memandang penerimaan orang lain sebagai sesuatu hal yang tidak pasti, dan disertai dengan kekhawatiran yang tinggi terhadap kemungkinan ditolak atau ditinggalkan (Collins, 1996). Kekhawatiran tersebut mendorong individu untuk terus mencari persetujuan dan pengakuan dari orang lain yang dianggap penting (Bartholomew & Horowitz, 1991). Kondisi ini menunjukkan bahwa *internal working models* yang tidak aman atau negatif dapat memunculkan strategi regulasi relasi yang berorientasi pada pencarian penerimaan, yang dalam konteks hubungan dengan teman sebaya dapat termanifestasi dalam kecenderungan perilaku *people-pleasing*.

Menurut Armsden & Greenberg (1987), *peer attachment* adalah sebuah persepsi individu tentang seberapa jauh mereka bersama teman sebayanya bisa saling memberikan pemahaman satu dengan yang lainnya, sama-sama melakukan komunikasi dengan baik, serta memperoleh kenyamanan juga keamanan melalui teman sebayanya tersebut. *Peer attachment* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu

kepercayaan (*trust*) yang mencerminkan sejauh mana individu merasa aman dan nyaman dalam membangun hubungan dengan teman sebayanya; komunikasi (*communication*) yang berkaitan dengan kualitas komunikasi yang terjalin antara individu dengan teman sebayanya; dan keterasingan (*alienation*) yang menunjukkan perasaan terasing atau tidak terhubung dalam relasi. Keterikatan teman sebaya dapat terbentuk dari persahabatan, kemudian terjadi komunikasi dua arah yang intens sehingga kepercayaan antar individu, ditambah dengan tidak adanya keterasingan akan membuat individu merasa diterima oleh teman sebayanya (Lestari & Satwika, 2018; Adamayora et al., 2024). Mengembangkan keterikatan individu dengan teman sebaya dapat dilakukan di banyak tempat atau lingkungan. Lingkungan yang paling berpengaruh sebagai tempat bersosialisasi dengan teman sebaya adalah lingkungan sekolah atau pendidikan (Adamayora et al., 2024).

Booker, Dunsmore dan Fivush (2021; Adzkiah, 2024) menyatakan bahwa kelekatan memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesejahteraan individu pada masa dewasa awal. Hubungan kelekatan yang terbentuk dengan orang tua maupun teman sebaya dapat mendorong munculnya emosi positif serta mendukung individu dalam menghadapi stres, sehingga individu mampu membangun pandangan yang optimis selama masa transisi menuju kedewasaan (McGinley & Evans, 2020; Adzkiah, 2024). Armsden & Greenberg (1987) menjelaskan bahwa individu yang memiliki hubungan aman (*secure*) dengan figur lekat memiliki harga diri yang tinggi dan kesejahteraan emosi yang lebih baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Allen et al (2003; Noviana & Sakti, 2015), hubungan *secure attachment* dengan teman sebaya berkaitan dengan aspek psikososial serta

kesuksesan dalam membangun kemandirian. Ketika individu tidak membentuk kelekatan pada masa dewasa awal, hal ini dapat menyebabkan penggunaan strategi koping stres yang tidak efektif, sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu (Stevenson, Millings, & Emerson, 2019; Adzkiah, 2024).

Apabila relasi sosial dibentuk atas dasar rasa takut ditolak atau keinginan untuk terus menyenangkan, maka hubungan tersebut akan berpotensi memunculkan pola perilaku *people-pleasing* dan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Braiker, 2001). Jika perilaku *people-pleasing* terus berlanjut, maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, seperti meningkatnya stres, kecemasan, hingga menurunnya harga diri. Sebagai makhluk sosial, mahasiswa juga memiliki kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya. Dalam pergaulan pastinya dihadapkan oleh penolakan maupun penerimaan dari teman sebaya, kadang seseorang rela melakukan berbagai cara agar diterima oleh anggota kelompoknya (Rahmasari, 2021). Kualitas *peer attachment* berperan dalam munculnya perilaku *people-pleasing*, dimana keterikatan yang tidak aman dengan teman sebaya dapat membuat individu menjadi lebih rentan mengorbankan dirinya demi memperoleh penerimaan sosial.

Secara empiris, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *people-pleasing* dapat berkaitan dengan berbagai faktor interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh Muhana (2025) menemukan bahwa kelekatan teman sebaya berhubungan positif secara signifikan dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa, yang menunjukkan bahwa kualitas relasi dengan teman sebaya berperan dalam munculnya kecenderungan menyenangkan orang lain. Tanghana et

al (2025) juga melaporkan bahwa *attachment style* berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *people pleasing*, dimana individu dengan pola kelekatan yang lebih aman cenderung memiliki tingkat *people-pleasing* yang lebih rendah. Selain itu, Aulia (2025) menemukan bahwa *anxiety attachment* berkorelasi positif dengan perilaku *people pleaser* pada siswa, yang mengindikasikan bahwa kecemasan terhadap penolakan interpersonal dapat mendorong individu untuk lebih berupaya memperoleh penerimaan sosial.

Temuan-temuan dari penelitian terdahulu menegaskan bahwa perilaku *people-pleasing* berkaitan dengan kualitas kelekatan interpersonal, dimana pola *attachment* yang kurang adaptif cenderung meningkatkan kecenderungan *people-pleasing*. Namun kajian yang ada masih terbatas pada hubungan antar variabel dan belum spesifik menguji pengaruh *peer attachment* terhadap kecenderungan perilaku *people-pleasing*, khususnya pada mahasiswa di Jember yang berada dalam fase pembentukan relasi sosial yang intens. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena tidak hanya menawarkan kebaruan pada aspek analisis pengaruh, tetapi juga memberikan implikasi praktis dalam memahami bagaimana kualitas keterikatan dengan teman sebaya berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan perilaku *people-pleasing*, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi preventif guna menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Pengaruh *Peer Attachment* Terhadap Kecenderungan Perilaku *People-Pleasing* Pada Mahasiswa di Jember”. Selain itu, beberapa penelitian terkait dengan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa masih sangat

terbatas dan/atau belum ada di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bidang kajian dan penelitian baru mengenai variabel-variabel yang memiliki keterkaitan dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *peer attachment* terhadap kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa di Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *peer attachment* terhadap kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa di Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian dalam bidang psikologi, khususnya dalam ranah psikologi sosial. Dengan mengkaji hubungan antara *peer attachment* dan perilaku *people-pleasing*, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai bagaimana dinamika hubungan sosial di masa dewasa awal mempengaruhi kecenderungan individu untuk mencari penerimaan melalui perilaku menyenangkan orang lain. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan teori-teori yang berkaitan dengan keterikatan sosial dan pembentukan identitas diri dalam konteks hubungan sebaya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga pendidik, konselor, dan praktisi psikologi dalam memahami faktor-faktor sosial yang mempengaruhi perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa. Dengan demikian, intervensi yang lebih tepat sasaran dapat dirancang untuk membantu individu yang cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain. Selain itu, mahasiswa juga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya membangun keterikatan yang sehat dengan teman sebaya sebagai bagian dari proses pengembangan diri yang positif dan seimbang.

E. Keaslian Penelitian

Berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini secara spesifik meneliti *pengaruh peer attachment terhadap kecenderungan perilaku people-pleasing pada mahasiswa di Jember* dengan fokus pada mahasiswa dalam konteks hubungan pertemanan menjadi penting mengingat pada masa dewasa awal, individu mengalami peningkatan intensitas relasi dengan teman sebaya yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menyenangkan orang lain. Selain itu, hubungan dengan teman sebaya kerap menjadi sumber dukungan utama ketika individu menghadapi tuntutan akademik maupun sosial di masa perkuliahan. Penelitian ini juga mencoba melihat bagaimana kualitas keterikatan terhadap teman sebaya berkontribusi terhadap munculnya perilaku *people-pleasing* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Beberapa penelitian terdahulu yang relevan menjadi dijadikan acuan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rani Muhana (2025) dengan judul “Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa di UNISSULA” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2022 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah 732 mahasiswa, sedangkan sampel yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Teknologi Industri dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 378 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random* sampling, namun hanya 122 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dan perilaku *people pleaser*, artinya semakin kuat kelekatan mahasiswa dengan teman sebayanya maka akan semakin besar pula kecenderungan untuk menunjukkan perilaku menyenangkan orang lain. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada proses pengambilan data yang dilakukan secara daring sehingga kontrol terhadap kondisi pengisian kuesioner tidak dapat dilakukan dengan optimal, serta jumlah sampel yang relatif terbatas karena rendahnya tingkat respons responden dan hanya mencakup mahasiswa angkatan 2022 dari beberapa fakultas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian ini bersifat korelasional dan terbatas pada satu fakultas di satu universitas, sedangkan penelitian selanjutnya dirancang untuk menguji pengaruh dan cakupan populasi yang lebih luas, dimana penelitian melibatkan mahasiswa dari berbagai

perguruan tinggi tanpa membatasi fakultas tertentu sehingga dapat menghasilkan temuan yang lebih representatif terhadap populasi mahasiswa secara umum.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Melisa Soligracia Tanghana, Mernon Yerlinda Carlista Mage, & Feronika Ratu (2025) dengan judul “Pengaruh *Attachment Style* Terhadap Kecenderungan Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswa di Kota Kupang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa sebagai individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan metode regresi linear sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Kupang dengan jumlah 79.544 mahasiswa dan sampel yang digunakan berjumlah 382 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *attachment style* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* ($\beta = -0,103$; $p < 0,05$), artinya semakin tinggi kualitas *attachment style* (cenderung aman), maka semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan *people pleasing*. Keterbatasan dari penelitian ini terletak pada metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring sehingga menyebabkan distribusi partisipan antar universitas tidak proporsional dan kontribusi *attachment style* yang relatif kecil ($R^2 = 3,6\%$) sehingga masih terdapat faktor lain diluar *attachment style* yang berpotensi mempengaruhi kecenderungan perilaku *people pleasing*. Penelitian ini berfokus pada *attachment style* secara umum (*secure, ambivalent-anxious*,

dan *avoidant attachment*), sedangkan penelitian yang akan digunakan berfokus pada *peer attachment*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nabila Deffi Aulia (2025) dengan judul “Hubungan Antara *Anxiety Attachment* dengan *People Pleaser* Pada Siswa SMA X di Kota Semarang” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *anxiety attachment* dan perilaku *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dimana populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA X di Kota Semarang dengan sampel sebanyak 208 siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*, namun hanya 187 siswa yang mengisi kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *anxiety attachment* dan *people pleaser* ($r_{xy} = 0,489$; $p < 0,01$), artinya semakin tinggi tingkat *anxiety attachment* maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *people pleaser* pada siswa. Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada proses pengumpulan data, dimana tidak semua sampel berpartisipasi dengan memberikan respons pada kuesioner. Selain itu, hasil uji normalitas awal menunjukkan bahwa variabel tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji normalitas residual. Perbedaan dari penelitian ini dan penelitian selanjutnya terdapat pada perbedaan variabel, sifat penelitian, dan subjek yang digunakan. Penelitian selanjutnya menggunakan variabel *peer attachment* sebagai variabel independen, meneliti pengaruh, dan subjek yang digunakan adalah mahasiswa.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, secara umum ditemukan bahwa perilaku *people-pleasing* berkaitan dengan faktor interpersonal seperti *peer attachment* (Muhana, 2025) , *attachment style* (Tanghana et al., 2025) serta *anxiety attachment* (Aulia, 2025). Meskipun sudah ada penelitian yang secara spesifik meneliti pada variabel *peer attachment* dan *people-pleasing* pada mahasiswa, namun penelitian tersebut terbatas pada mengkaji hubungan antar kedua variabel. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan mengkaji secara khusus terkait bagaimana pengaruh *peer attachment* terhadap kecenderungan perilaku *people-pleasing* pada mahasiswa di Jember yang berada pada kelompok usia dewasa awal yang berada dalam fase pembentukan relasi sosial yang intens dan sangat dipengaruhi oleh dinamika hubungan dengan teman sebaya.