

## **Hubungan antara *Anxiety Attachment* dengan *People Pleaser* pada Siswa SMA X di Kota Semarang**

**Nabila Deffi Aulia<sup>1</sup>, Anisa Fitriani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:

[anisa.fitriani@unissula.ac.id](mailto:anisa.fitriani@unissula.ac.id)

### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara anxiety attachment dengan people pleaser pada siswa SMA X Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA X Semarang. Sampel yang digunakan adalah 208 siswa kelas X dan diperoleh melalui cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu The Disease to Please Triangle Questionnaire berjumlah 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,863 dan Anxious Attachment Scale Items berjumlah 8 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,799. Analisis data menggunakan korelasi product moment dan diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,489$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara anxiety attachment dengan people pleaser pada siswa SMA X di Kota Semarang.*

**Kata Kunci:** *Anxiety Attachment, People Pleaser*

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between anxiety attachment and people pleaser in students of SMA X Semarang. The population in this study were all students of SMA X Semarang. The sample used in was 208 students of class X and was obtained through cluster random sampling. The measuring instrument used consisted of two scales, namely The Disease to Please Triangle Questionnaire consisting of 24 items with a reliability coefficient of 0.863 and Anxious Attachment Scale Items consisting of 8 items with a reliability coefficient of 0,799. Data analysis used product moment correlation and obtained a correlation coefficient  $r_{xy} = 0,489$  with a significance level of 0,000 ( $p < 0,01$ ). These results indicate that the hypothesis is accepted and there is a positive relationship between anxiety attachment and people pleaser in students of SMA X in Semarang City.*

**Keywords:** *Anxiety Attachment, People Pleaser*

## 1. PENDAHULUAN

Masa awal remaja dimulai pada usia 13 tahun hingga 16 atau 17 tahun dan masa akhir remaja berkisar pada usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun, yang secara hukum merupakan usia matang (Hurlock, 2011). Pada masa ini, remaja juga secara emosional melepaskan diri dari orang tua. Hal ini dikarenakan untuk menjalankan peran sosial baru sebagai seorang dewasa (Ajhuri, 2019). Dengan demikian, manusia juga memiliki keinginan untuk diterima di lingkungan sosial dan cenderung menjadikan individu tersebut berupaya dalam beradaptasi serta memberikan keterlibatan pada lingkungan sekitar supaya diterima ataupun disukai. Hal ini juga dapat membuat individu tersebut tidak menyadari bahwa seolah telah kehilangan jati diri dan hal khas yang ada pada diri (Hayati dan Haryadi, 2024). Individu yang tidak dapat mengendalikan tuntutan dalam hidup serta mengupayakan untuk melakukan sesuatu dengan berbagai cara ini disebut dengan *people pleaser* (Braiker, 2001). Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di kelas X yang dilakukan oleh Ardi dan Yani menjelaskan bahwa terdapat 21 siswa yang sulit menolak ajakan teman dan pernyataan tersebut menunjukkan kategori tinggi dengan 2,26%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang termasuk dalam *people pleaser* dikarenakan takut untuk menolak ajakan teman (Pragusma dkk., 2025).

Menurut Li (2022) *people pleaser* diartikan dengan mengutamakan kebutuhan orang lain untuk memperoleh penerimaan atau mempertahankan kedekatan hubungan. Selaras dengan Dewi (2023) yang menjelaskan bahwa *people pleaser* memiliki perasaan untuk membuat orang lain bahagia dengan mengupayakan dan memenuhi kebutuhan serta keinginan orang lain. Hal ini dilakukan dengan harapan akan memiliki hubungan yang baik. Oleh karena itu, menurut seorang *people pleaser*, upaya tersebut merupakan tindakan aman untuk mempertahankan dan menjaga hubungan yang harmonis serta menghindari adanya penolakan.

Riset yang dilakukan oleh Devina dan Murdiana (2024) terhadap 134 responden menunjukkan bahwa terdapat 56,22% tergolong pada *people pleaser* tingkat tinggi, 35,07% tingkat sedang, dan 9,70% tingkat rendah. Dijelaskan bahwa remaja yang mengalami *people pleaser* dengan kategori tinggi dikarenakan kurangnya penerimaan diri. Hal ini dikaitkan dengan perceraian orang tua yang menjadi salah satu faktor dari kurangnya penerimaan diri, sehingga memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan fisik, serta kualitas hubungan dengan orang lain. Selain itu, riset yang dilakukan oleh Fernanda (2021) terhadap 328 responden perempuan ini menunjukkan bahwa terdapat 70% responden menjawab menghindari konflik sebagai alasan utama, 67% responden memiliki perasaan takut menyakiti jika menolak nasihat atau permintaan, 48% responden beranggapan bahwa *people pleaser* sudah biasa terjadi pada lingkungan keluarganya, dan 57% responden melakukan dikarenakan perasaan takut akan kehilangan serta ditinggalkan. Riset tersebut juga memberikan data terkait dampak yang dirasakan oleh seorang *people pleaser*. Sekitar 75% responden merasa bahwa dirinya dimanfaatkan oleh orang lain, 48% kesulitan dalam menyampaikan perasaannya, 35% merasa bahwa pendapatnya kurang diperhatikan serta 39% responden memiliki perasaan cemas dan stres.

Menurut Marliani (dalam Hayati dan Haryadi, 2024) hal ini rentan terjadi terhadap individu yang merasa tidak mempunyai kekuatan sosial yang cukup. Oleh

karena itu, individu tersebut mengupayakan menjadi yang diinginkan lingkungan dalam hal pemenuhan kebutuhan sosial. Selain itu, pada fase ini banyak melibatkan diri pada kegiatan sosial agar dapat tercapainya pengakuan sosial dan kematangan emosional. Terlebih untuk remaja pada fase pembentukan identitas yang merupakan masa dimana individu memiliki ciri khas unik dan peran penting di dalam kehidupan. Ketika remaja tidak mencapai tugas perkembangan ini, maka pada fase selanjutnya individu tersebut akan mengalami hambatan pada kematangan psikologis dan memungkinkan untuk menjadi *people pleaser*. Oleh karena itu, individu tersebut akan sulit dalam mengambil keputusan, mudah ragu hingga mudah terpengaruh. Salah satu dampak dari *people pleaser* yaitu adanya rasa tertekan karena terhambat atau gagalnya dalam pemenuhan kebutuhan diri sendiri, sering terluka (perasaan) di dalam hubungan, hingga merasa cemas saat mengalami penolakan (Li, 2022).

Individu yang mengalami *people pleaser* mendapatkan kepercayaan diri dan perasaan aman melalui pengakuan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut secara emosional cenderung bergantung terhadap hubungan serta merasa bahwa layak disayangi dan cintai ketika mampu memberikan semuanya kepada orang lain (Wee, 2021). Individu tersebut juga memiliki harapan untuk memiliki hubungan yang baik dan menghindari penolakan (Dewi, 2023). Selain itu, tindakan *people pleaser* ini dilakukan karena adanya perasaan takut ketika orang merasa tidak nyaman, dikucilkan hingga takut ditinggalkan (Alfahmi dkk., 2024). Hal ini berkaitan dengan *anxiety attachment* yang mengacu pada perasaan khawatir terhadap penolakan atau ditinggalkan orang lain (Campbell dan Marshall, 2011). Perasaan inilah yang menjadikan seseorang berupaya untuk selalu dekat dengan figur lekat (Khan dkk., 2022).

*Attachment style* adalah sesuatu yang mengacu pada perilaku relasional, pengaruh, hubungan emosional, dan kognisi dari pengalaman masa lalu yang diinternalisasi terkait dengan keterikatan (Khan dkk., 2022). *Anxiety attachment* merupakan salah satu dimensi dalam *attachment* yang memperkirakan sejauh mana individu merasa khawatir dan memikirkan hingga merenungkan suatu penolakan atau ditinggalkan oleh orang lain. Individu yang termasuk dalam *anxiety attachment* atau keterikatan yang cemas cenderung mengembangkan pengamatan terhadap adanya tanda-tanda yang mengancam suatu hubungan (Campbell dan Marshall, 2011). *Anxiety attachment* menggambarkan pandangan negatif terhadap diri dan pandangan yang optimis terhadap orang lain. Individu dengan tingkat *anxiety attachment* yang tinggi cenderung bergantung terhadap hubungan interpersonal. Namun, di sisi lain juga memiliki perasaan khawatir akan kesediaan orang lain saat individu tersebut berada dalam situasi yang sulit (Meier dkk., 2013).

Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa individu dengan *anxiety attachment*, dalam menjalin suatu hubungan akan memiliki komitmen yang tinggi terhadap hubungan tersebut. Hal ini dikarenakan dalam berkomitmen terdapat loyalitas yang tergambar pada keinginan untuk bersama. Selain itu, individu dengan *anxiety attachment* memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap pasangan, hal ini sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian dan rasa cinta dari pasangan (Ananda, 2022). Penelitian lain yang mengaitkan dengan kepuasan pernikahan dan menunjukkan hasil bahwa tingginya tingkat *anxiety attachment* dan/atau *avoidance attachment* berpengaruh terhadap rendahnya kepuasan pernikahan (Suryadi dan Sherly, 2022). Terdapat

penelitian oleh Hayati dan Haryadi (2024) yang telah membahas hubungan antara *people pleasing* dengan *attachment*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *attachment* anak dengan orang tua dapat memberikan ketidakstabilan terhadap perilakunya. Selain itu, tidak terpenuhinya kebutuhan emosional menjadikan anak sulit mendapatkan kepuasan terhadap kondisi atau sikap yang akan diterima. Hal ini juga mendorong anak untuk mencari dan menerima perhatian dari orang lain. Memiliki kelekatan (*attachmenet*) yang tidak aman menyebabkan seseorang merasa tidak dianggap dan berharga jika tidak dapat memuaskan ekspektasi orang lain. Oleh karena itu, seseorang cenderung akan menjadi *people pleaser*, yang digambarkan pada perilaku pengabaian kebutuhan pribadi karena memprioritaskan orang lain.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait hubungan *attachment* dengan *people pleaser*. Namun, yang membedakan dari penelitian sebelumnya adalah penggunaan variabel *attachment* yang lebih terfokus pada dimensi *anxiety attachment*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel, yaitu *people pleaser* sebagai variabel tergantung dan *anxiety attachment* sebagai variabel bebas. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa SMA X dan menggunakan *cluster random sampling* untuk mengambil sampel secara acak pada cluster yang ada, yaitu kelas-kelas sebagai populasi. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 187 siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Untuk skala *people pleaser*, menggunakan alat ukur *The Disease to Please Triangle Questionnaire* dari Braiker (2001) yang diadaptasi oleh Devina dan Murdiana (2024) serta tersusun dari 24 aitem *favorable*, yang terbagi dalam 8 aitem di setiap aspek. Aspek dari alat ukur ini meliputi *people-pleasing mindset*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Alat ukur ini telah diuji dan mendapatkan reliabilitas 0,863. Sedangkan skala *anxiety attachment*, menggunakan *Anxious Attachment Scale Items* yang dikembangkan oleh West dkk. (1993) yang diterjemahkan oleh Amelia dan Sahrani (2023) serta diuji dan mendapatkan reliabilitas 0,799 yang didapat setelah menghilangkan satu butir aitem. Aspek atau dimensi dari alat ukur ini meliputi *feared loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*. Teknik analisis data yang digunakan, yaitu korelasi *Pearson Product Moment*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai residual dan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,058, sehingga data residual terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas dan memperoleh taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,130 yang berarti terdapat hubungan yang bersifat linier antar kedua variabel. Hasil uji korelasi menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* dan setelah pengujian, memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,489$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *anxiety*

*attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Semakin tinggi *anxiety attachment* maka semakin tinggi pula *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah *anxiety attachment* maka semakin rendah pula *people pleaser*.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala *People Pleaser*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Serius	16 – 24	120	64,2%
Cukup Parah	10 – 15	62	33,2%
Sedang	5 – 9	3	1,6%
Ringan	0 – 4	2	1,1%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Skor skala *people pleaser* pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata respon berada di kategori serius dengan perolehan mean empirik sebesar 16,86. Responden yang berada pada kategori serius mencapai 120 responden (64,2%) dengan 42 responden laki-laki dan 78 responden perempuan. Seseorang dengan *people pleaser* tingkat serius dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, emosional, dan kualitas hubungan dengan orang lain. Individu yang berada pada tingkat ini perlu segera mengatasi permasalahan ini, sehingga dapat memiliki kendali atas diri sendiri (Braiker, 2001). Selain itu, terdapat 62 responden (33,2%) termasuk dalam kategori cukup parah, yang berarti diperlukan perhatian lebih dan upaya untuk mengubah sebelum menjadi lebih buruk (Braiker, 2001).

Tabel 2. Perolehan Skor Tiap Aspek *People Pleaser*

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
<i>People-Pleasing Mindsets</i>	915	29,02%
<i>People-Pleasing Habits</i>	1.105	35,05%
<i>People-Pleasing Feeling</i>	1.133	35,93%
<b>Total</b>	<b>3.153</b>	<b>100%</b>

Melihat dari hasil data responden, rata-rata skor tinggi berada pada aspek *people-pleasing feelings* (35,93%) dan *people-pleasing habits* (35,05%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari responden menjadi *people pleaser* dikarenakan menghindari hal-hal yang menimbulkan perasaan takut dan tidak nyaman serta akan berperilaku untuk menjaga atau melindungi diri dari ketakutan terhadap kesendirian atau ditinggalkan, kritikan, penolakan, kemarahan hingga ketakutan akan konflik (Braiker, 2001). Dapat dilihat dari jawaban responden, banyak dari mereka berupaya dalam memenuhi harapan orang lain agar tidak mengecewakan. Selain itu, lebih menjaga suatu hubungan agar tidak terjadi konflik, memiliki perasaan cemas ketika melakukan atau mengatakan sesuatu yang mungkin dapat membuat orang lain marah, serta memiliki keyakinan bahwa ketika mereka berbuat baik akan mendapat relasi, pengakuan dan juga afeksi dari orang lain. Selain itu, mereka yang menjadi *people pleaser* disebabkan oleh perilaku kebiasaan yang mendorong mereka untuk memenuhi kebutuhan orang lain dengan mengorbankan diri, cenderung mengatakan ‘tidak’, hingga membutuhkan persetujuan orang lain (Braiker, 2001). Dapat dilihat dari

jawaban responden yang merasa bahwa disukai banyak orang merupakan hal yang sangat penting, terbiasa melakukan sesuatu untuk orang lain dan menyenangkan mereka.

Di sisi lain, aspek *people-pleasing mindsets* memperoleh 29,02%, yang menunjukkan bahwa terdapat dorongan dari pemikiran untuk harus mengupayakan sesuatu agar dapat disukai semua orang. Selain itu, terdapat pemikiran bahwa bersikap baik dapat menghindarkan diri terhadap penolakan dari orang lain (Braiker, 2001). Hal ini dapat dilihat dari responden yang memiliki keyakinan bahwa orang baik akan memperoleh penerimaan dari orang lain, selalu bersedia untuk melakukan banyak hal kepada orang lain agar tidak mendapat penolakan dan merasa layak untuk dicintai.

Dalam Burma dkk. (2024) menjelaskan bahwa siswa SMA berada pada fase pembentukan identitas dengan banyak tantangan perkembangan dan mencari pengakuan dari orang sekitar. Adanya tuntutan akademis, harapan keluarga, dan persahabatan dapat memicu seseorang menjadi *people pleaser*. Hal ini dikarenakan tidak ingin membuat orang lain kecewa, sehingga akan selalu berusaha melakukan sesuatu untuk orang lain. Sejalan dengan temuan penelitian ini yang menjelaskan bahwa responden menjadi *people pleaser* dikarenakan takut merasa kesepian, takut kehilangan teman, takut orang lain berpikir negatif, hingga merasa bahwa akan lebih diterima jika mengikuti perkataan orang lain. Hal ini juga didorong oleh penghindaran dari perasaan tidak nyaman yang dapat muncul dari konflik, konfrontasi, dan kemarahan dari orang lain. Selain itu, jika hal ini didasarkan oleh penghindaran tersebut, individu kurang mengetahui pengelolaan konflik yang baik, sehingga merasa mudah dalam memberikan kendali kepada orang lain. Oleh karena itu, *people pleaser* cenderung untuk melindungi diri dari perasaan takut dan tidak nyaman tersebut.

**Tabel 3. Kategorisasi Skor Skala *Anxiety Attachment***

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Sangat Tinggi	$31,95 < x$	31	16,6%
Tinggi	$26,65 < x \leq 31,95$	57	30,5%
Sedang	$21,35 < x \leq 26,65$	64	34,2%
Rendah	$16,05 < x \leq 21,35$	25	13,4%
Sangat Rendah	$x \leq 16,05$	10	5,3%
<b>Total</b>		<b>187</b>	<b>100%</b>

Skor skala *anxiety attachment* pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden berada di kategori sedang dengan perolehan mean empirik sebesar 25,96 dan banyak responden yang berada pada kategori sedang mencapai 64 responden (34,2%) dengan 34 responden laki-laki dan 30 responden perempuan.

**Tabel 4. Perolehan Skor Tiap Aspek *People Pleaser***

<b>Aspek</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>Persentase</b>
		Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung   414

<i>Feared Loss</i>	1.421	29,27%
<i>Proximity Seeking</i>	1.805	37,19%
<i>Separation Protest</i>	1.628	33,54%
<b>Total</b>	<b>4.854</b>	<b>100%</b>

*Anxiety attachment* pada responden dipengaruhi oleh kebutuhan akan dukungan emosional terhadap figur lekat. Seperti ketika sedang marah, akan merasa kehilangan ketika orang terdekat tidak ada di dekatnya dan ketika sedang merasa cemas, mereka akan membutuhkan orang terdekat atau figur lekat. Dibuktikan dengan hasil pada aspek *proximity seeking* mencapai 37,19%. *Proximity seeking* mengacu pada kecendurungan untuk meminimalisir atau tidak ingin jauh dari figur lekat pada saat stres (West dan Keller, 1992). Kemudian, mereka merasa ditinggalkan ketika orang terdekat pergi beberapa hari dan tidak suka ketika orang terdekat atau figur lekat menghabiskan waktu jauh dari mereka. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian ini, aspek *separation protest* memperoleh 33,54%. Aspek ini mengacu pada situasi perpisahan yang dianggap dapat mengancam hubungan (West dan Keller, 1992). Selanjutnya, mereka memiliki perasaan takut terhadap berakhirnya hubungan dengan orang terdekat dan takut akan kehilangan cinta dari orang terdekat. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian ini, aspek *feared loss* memperoleh 29,27%. Aspek ini yaitu ketidakmampuan mempertahankan kepercayaan terhadap hubungan keterikatan (West dan Keller, 1992). Hal ini menjadikan mereka memiliki keinginan untuk berhubungan dekat namun juga takut ditinggalkan dan takut terhadap penolakan, sehingga akan mengupayakan menjaga hubungan tersebut. Selain itu, mereka takut hubungan yang dimiliki akan berakhir hingga takut kehilangan cinta dari orang terdekat.

*Anxiety attachment* ini dapat memicu untuk menjadi *people pleaser* ketika individu berusaha untuk menjaga suatu hubungan dan menghindari situasi yang menurut individu tersebut dapat mengancam kedekatan hubungan. Adanya rasa takut kehilangan, menjadikan individu untuk berupaya dengan mengorbankan dirinya agar kedekatan hubungan dengan orang lain dapat terjaga. Seperti halnya ketika akan kehilangan orang terdekat, individu akan ter dorong untuk berperilaku dengan memenuhi keinginan ataupun harapan dari orang terdekat. Seperti yang dijelaskan Hayati dan Haryadi (2024) bahwa individu dengan kelekatan tidak aman dapat menghiraukan kebutuhan diri sendiri karena adanya perasaan takut terhadap berakhirnya suatu hubungan ataupun penolakan, sehingga menjadikan individu sulit dalam menetapkan batasan. Hal ini juga dikarenakan ketika tidak dapat memenuhi harapan orang lain, individu tersebut akan merasa tidak dianggap dan tidak berharga. Selain itu, ketika mengalami penolakan, dapat memicu kecemasan hingga stres.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *anxiety attachment* dan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat *anxiety attachment* maka semakin tinggi pula tingkat *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *anxiety attachment*, maka semakin rendah pula tingkat *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakunya.
- Amelia, C., & Sahrani, R. (2023). Peranan Self-esteem Sebagai Mediator dalam Hubungan Anxious Attachment dan Life Satisfaction pada Emerging Adulthood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 128–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27319>
- Ananda, P. Z. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman dengan Komitmen pada Dewasa Awal yang Berpacaran di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.206>
- Braiker, H. B. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw Hill.
- Burma, U. S., Sukma, & Nurhayani. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series*, 160–169.
- Campbell, L., & Marshall, T. (2011). Anxious Attachment and Relationship Processes: An Interactionist Perspective. *Journal of Personality*, 79(6). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00723.x>
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The Relationship Between Self-Acceptance and People Pleaser in Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002–1010. <https://injoser.joln.org/index.php/123/article/view/136>
- Dewi, N. P. S. (2023). Melepaskan Jeratan People Pleaser Untuk Penuhan Diri Menurut Pandangan Upanisad. *Widyalaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2).
- Fernanda, E. (2021, November 21). Sulit Berkata Tidak, Ini 4 Ciri People Pleaser di Lingkungan Keluarga - Parapuan. Parapuan. <https://www.parapuan.co/read/533005283/sulit-berkata-tidak-ini-4-ciri-people-pleaser-di-lingkungan-keluarga>
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/8htjfk32> Published
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 5<sup>th</sup> Ed.. Erlangga.
- Khan, S., Ali, Z. B., & Riaz, R. (2022). Childhood Attachment with Parents as Predictor of Subjective Wellbeing in Young Adults. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 4(2). <https://doi.org/10.32350/ccpr.42.04>

- 
- Li, X. (2022). How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors. *Exploratio Journal*.
- Meier, A. M., Carr, D. R., & Currier, J. M. (2013). Attachment Anxiety and Avoidance in Coping with Bereavement: Two studies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 315–334.
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, L. R., Sugian, U., & Fitriyanti, E. (2025). Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Sikap People Pleaser dengan Pendekatan REBT Teknik Role Playing. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27307>
- Suryadi, & Sherly, D. (2022). Pengaruh Adult Attachment Style Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 386–392. <https://doi.org/10.24912>
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (I). Laksana.
- West, M., & Keller, A. S. (1992). The Assessment of Dimensions Relevant to Adult Reciprocal Attachment. *Canadian Journal of Psychiatry*, 37(9), 600–606. <https://doi.org/10.1177/070674379203700902>
- West, M., Rose, M. S., & Sheldon, A. (1993). Anxious Attachment as a Determinant of Adult Psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(7).