

Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Perilaku *People Pleaser* Pada Mahasiswa di UNISSULA

Rani Muhana¹, Rohmatun²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan people pleaser. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Teknologi Industri yang berjumlah 122 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala people pelaser yang berjumlah 20 aitem dengan reliabilitas 0,896 dan skala kelekatan teman sebaya yang berjumlah 16 aitem dengan reliabilitas 0,834. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku people pleaser yang datanya dianalisis menggunakan Spearmans Rho dan diperoleh nilai korelasi sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, artinya hipotesis diterima.

Kata Kunci: *people pleaser, kelekatan teman sebaya*

Abstract

This study aims to determine the relationship between peer attachment and people pleasing. The method used in this study is quantitative. The population in this study consists of 122 students from the Faculty of Psychology and Industrial Technology, selected using cluster random sampling. Data collection utilized a people-pleaser scale consisting of 20 items with a reliability coefficient of 0.896 and a peer attachment scale comprising 16 items with a reliability coefficient of 0.834. The hypothesis proposed was that there is a positive relationship between peer attachment and people-pleasing, with data analyzed using Spearman's Rho, yielding a correlation coefficient of 0.350 with significance of 0.000 ($p<0.05$), indicating a significant positive relationship between the independent and dependent variables, thus accepting the hypothesis.

Keywords: *people pleaser, peer attachment*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa awal. Masa dewasa awal adalah periode di mana individu menyesuaikan diri dengan pola hidup dan harapan sosial yang baru (Putri, 2018). Masa dewasa awal ditandai dengan munculnya berbagai macam perubahan yang signifikan dalam beberapa aspek, seperti fisik, psikologis, dan sosial (Dwilianto dkk. 2024). Selama masa ini, individu mulai membangun kemandirian, mencari identitas diri, serta mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dengan lingkungan sekitar (Arnett, 2000). Erik Erikson mendefinisikan dewasa awal sebagai orang-orang pada rentang usia 20 hingga 40 tahun yang memasuki tahap perkembangan *Intimacy vs. Isolation* (Utami dkk. 2019). Pada tahap ini, mahasiswa berusaha keras untuk mengembangkan kemandirian dalam bidang akademik dan menyesuaikan diri secara sosial, terutama dengan teman sebaya.

Mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal akan mengalami perubahan sosial, seperti jumlah orang terdekat dapat menurun karena jadwal yang padat dan tanggung jawab yang berkembang (Permata & Komarudin, 2024). Hubungan pertemanan memiliki peran sangat penting dalam perkembangan sosial individu, sehingga dapat memberikan pengaruh besar terhadap orang lain. Upaya untuk diterima dalam kelompok pertemanan seringkali mendorong individu mencari validasi sebagai bentuk penerimaan sosial (Raisa, dkk. 2024). Individu akan senang ketika diterima dengan baik, namun akan tertekan dan cemas apabila merasa ditolak atau diremehkan oleh teman sebaya. Bagi sebagian individu, pandangan teman sebaya terhadap dirinya penting, bahkan lebih penting dari orang tua. Demi mendapatkan penerimaan, individu lebih cenderung mengutamakan hubungan dengan teman-temannya khususnya di perguruan tinggi (Lian, 2019).

Mahasiswa merupakan generasi muda yang dididik untuk memiliki kemampuan berpikir logis, kreatif, menguasai perkembangan teknologi dan pengetahuan, serta memiliki pandangan jauh ke depan. Mahasiswa mengembangkan harapan yang besar dari masyarakat sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Lingkungan pertemanan menciptakan hubungan sosial yang membentuk sebagian besar aspek kehidupan dalam menunjang kesejahteraan mahasiswa. Proses membangun hubungan sosial, ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dapat terjadi, yang kemudian mendorong perilaku menyenangkan orang lain, atau dikenal dengan istilah *people pleaser* (Raisa., dkk 2024).

Braiker mendefinisikan perilaku *people pleaser* sebagai suatu pola perilaku yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan, keinginan, atau harapan orang lain dengan mengabaikan kebutuhan dan keinginan diri sendiri (Herdiansyah, 2022). Perilaku *people pleaser* biasanya ditandai dengan kesulitan untuk menolak permintaan orang lain, sering meminta maaf untuk hal yang tidak perlu, merasa takut ditinggalkan, tekanan untuk bersikap baik setiap saat, selalu merasa baik-baik saja, dan lain-lain (Wee, 2021a). Perilaku ini berdampak pada keadaan psikologis dan fisik seseorang, dimana ketika dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan atau kegelisahan yang ditandai dengan perasaan panik, gugup, hingga depresi (Sari, 2024).

Penelitian dengan judul “Hubungan *Self-Boundaries* dengan Perilaku *People Pleaser* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Surakarta” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara batasan diri (*self-boundaries*) dengan perilaku *people pleaser*. Mahasiswa yang memiliki batasan diri yang rendah cenderung lebih rentan terlibat dalam perilaku menyenangkan semua orang atau *people pleaser*, sedangkan mahasiswa dengan batasan diri yang kuat cenderung mampu mempertahankan pendirian dan menolak permintaan yang tidak sesuai dengan kapasitas atau prinsip mereka. Temuan ini didasarkan pada penelitian terhadap 112 mahasiswa, dengan hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,530$ dan $p = 0,000$. Penelitian lain yang berjudul “*Behaviorm Counseling Uses Assertive Exercise Techniques in Dealing with Adolescent People Pleasers*” mempelajari bagaimana individu mengembangkan kecenderungan untuk menyenangkan orang lain, seperti munculnya keinginan untuk terus menerus setuju dengan orang lain, menghindari konflik, serta membutuhkan pujian (Iskandar dkk., 2023).

Sebuah artikel ilmiah berjudul “*How Attachment theory Can Explain People-Pleasing Behaviors*” dan diunggah di laman *Exploratiojournal.com* menyebutkan bahwa hubungan awal individu dengan pengasuh utamanya sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola hubungan interpersonal di masa dewasa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *people pleaser* dipengaruhi oleh kelekatan, karena individu cenderung merasa khawatir akan kemungkinan ditolak atau ditinggalkan. Oleh karena itu, individu berusaha keras untuk menyenangkan orang lain demi menjaga hubungan dengan teman sebaya (Li, 2022).

G. C. Armsden dan M. T. Greenberg membuat *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) pada tahun 1987 untuk menilai kelekatan remaja terhadap orang tua dan teman sebaya (Bialecka-Pikul et al., 2021). Kedekatan teman sebaya terdiri dari tiga komponen utama, antara lain kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Kepercayaan mengacu pada keyakinan bahwa teman sebaya saling memahami serta menghormati kebutuhan dan keinginan satu sama lain. Komunikasi berkaitan dengan bagaimana memandang responsivitas teman sebaya terhadap kondisi emosional. Sementara itu, keterasingan didefinisikan sebagai perasaan terisolasi, marah, serta ditinggalkan oleh dalam hubungan teman sebaya (Bialecka-Pikul dkk. 2021). Individu yang memiliki kelekatan yang terlalu tinggi dengan teman sebaya dapat terpengaruh untuk melakukan tindakan negatif, salah satunya adalah perilaku menyenangkan orang lain. Di dunia perkuliahan, mahasiswa sering kali beralih figur kelekatan dari orang tua ke teman sebaya sehingga menjadi penting bagi mahasiswa untuk tetap dekat dengan teman sebaya. Rasyid dan Suminar (2012) menyatakan bahwa semakin lekat dengan teman sebaya akan memungkinkan individu merasakan kecemasan pengabaian oleh teman sebaya. Hal tersebut yang akan membuat individu memiliki kecenderungan *people pleaser* untuk mempertahankan hubungan dengan teman sebaya.

Lingkungan akademik dan sosial yang kompetitif dapat meningkatkan tekanan untuk diterima dalam kelompok dan mendorong munculnya perilaku menyenangkan orang lain atau *people pleaser*. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena perilaku *people pleaser* yang tidak terkendali akan membawa dampak buruk bagi kesejahteraan mahasiswa. Memahami hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people*

pleaser akan membantu dalam memberikan solusi dan strategi preventif dalam mendukung perkembangan psikologis mahasiswa yang lebih sehat di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri angkatan 2022 yang berjumlah 378 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 122 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala yang digunakan yaitu skala “*Please Triangle Questionnaire*” yang disusun oleh Braiker (2001) untuk mengukur tingkat *people pleaser* ($\alpha=0,896$) dan skala kelekatan “*Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised*” yang disusun oleh Armsden & Mark T. Greenberg (1987) untuk mengukur tingkat kelekatan teman sebaya ($\alpha=0,834$). Teknik analisis data menggunakan *Spearman Rho* yang dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic* versi 27 for Mac.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	p	Keterangan
People Pleaser	12,06	4,121	0,131	0,000	<0,50	Tidak Normal
Kelekatan	58,91	8,247	0,080	0,050	>0,50	Normal
Teman Sebaya						

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* pada mahasiswa di Unissula. Pada penelitian ini dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis. Berdasarkan uji normalitas dihasilkan nilai signifikansi $>0,05$ maka sebaran data ditanyatakan normal, namun apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal. Kategori *people pleaser* dan kelekatan teman sebaya menggunakan teknik *one-sample kolmogrov-smirnov* dengan menghasilkan skala *people pleaser* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 atau berdistribusi tidak normal yang artinya tidak memenuhi standar yang diharapkan. Sedangkan skala kelekatan teman sebaya memiliki nilai signifikansi sebesar 0,050 atau berdistribusi normal yang artinya memenuhi standar yang diharapkan.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
People Pleaser	Between Groups	(Combined)	1036.902	35	29.626	2.504	.000
		Linearity	266.375	1	266.375	22.510	.000
		Deviation from Linearity	770.527	34	22.663	1.915	.008
Kelekatan Teman Sebaya	Within Groups		1017.696	86	11.834		
	Total		2054.598	121			

Hasil uji linearitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa F_{linear} pada penelitian ini sebesar 22,510 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($<0,05$) sehingga hubungan antara *people pleaser* dengan kelekatan teman sebaya termasuk linear atau membentuk garis lurus yang artinya apabila data dibuat grafik, titik-titik data cenderung membentuk garis lurus.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Kelekatan Teman Sebaya	People Pleaser
Spearman's rho	Kelekatan Teman Sebaya	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	122
People Pleaser		Correlation Coefficient	.350**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	122

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dengan *Spearman's Rho*, skor koefisien yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 0,350 ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat korelasi positif yang signifikan antara *people pleaser* dan kelekatan teman sebaya pada mahasiswa di Unissula, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kelekatan teman sebaya maka akan semakin tinggi tingkat *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan teman sebaya maka akan semakin rendah tingkat *people pleaser*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* pada mahasiswa di Unissula.

Data dekriptif variabel *people pleaser* dan variabel kelekatan keman sebaya pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Deskripsi Statistik

Descriptive Statistics					
People Pleaser	N	Min	Max	M	SD
	122	0	19	12,06	4,121
Kelekatan Teman Sebaya	N	Min	Max	M	SD
	122	32	76	58,91	8,247

Data tersebut digunakan untuk mengkategorisasikan berdasarkan rentang skor, sehingga diperoleh data pada tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Data

No	Kategorisasi	People Pleaser		Kelekatan Teman Sebaya	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	18	14,8%	20	16,4%
2	Tinggi	48	39,3%	66	54,1%
3	Sedang	31	25,4%	33	27%
4	Rendah	19	15,6%	3	2,5%
5	Sangat Rendah	6	4,9%	0	0%
Total		122	100%	122	100%

Nilai mean sebesar 12,06 maka disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki variabel *people pleaser* pada kategori tinggi. Berdasarkan nilai mean sebesar 58,91, maka disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kelekatan teman sebaya pada kategori tinggi.

Braiker dalam buku yang berjudul “*The Disease to Please Curing the People-Pleasing Syndrome*” menjelaskan bahwa *people pleasing* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kebutuhan yang berlebihan untuk mendapat penerimaan sosial, kesulitan menolak permintaan orang lain, serta kecemasan yang muncul ketika menghadapi potensi konflik. Braiker menyebutkan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleaser* sering merasa bersalah ketika tidak memenuhi harapan orang lain, sehingga memilih untuk terus melakukan segalanya meskipun hal tersebut dapat merugikan diri sendiri (Braiker, 2001).

Mahasiswa menghadapi situasi akademik dan sosial yang penuh tuntutan semakin memperkuat kecenderungan perilaku *people pelaser*. Individu menganggap bahwa menjaga hubungan dengan teman sebaya merupakan kunci untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional. Namun, perilaku ini justru dapat menimbulkan beban tersendiri karena individu kehilangan kemampuan untuk mengekspresikan kebutuhan diri secara asertif. Hal ini sesuai dengan penelitian Hayati & Haryadi (2024) yang menjelaskan bahwa *people pleaser* mudah menimpa bagi individu yang merasa belum sepenuhnya mempunyai kekuatan sosial atau mereka berfikir masih lemah untuk menghadapi lingkungan sosial.

Individu secara tidak sadar cenderung berusaha untuk menyenangkan orang lain dengan berbagai cara dan merasa memiliki tanggung jawab atas kebahagiaan orang lain. Kondisi ini dapat muncul karena individu kurang memperoleh kasih sayang maupun perhatian dari orang terdekat atau lingkungan sekitar, sehingga tanpa disadari menjadi bergantung secara emosional pada orang lain dan meyakini bahwa dirinya hanya layak dicintai ketika menyenangkan orang lain (Wee, 2021).

Konsep kelekatan teman sebaya menurut Armsden dan Greenberg menekankan bahwa kelekatan teman sebaya terdiri dari tiga dimensi, yaitu kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Kepercayaan menggambarkan rasa percaya pada teman sebaya sebagai sumber dukungan, komunikasi berkaitan dengan keterbukaan dalam berbagai pikiran maupun perasaan, sedangkan keterasingan merujuk pada perasaan terisolasi yang muncul ketika hubungan tidak berjalan dengan baik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas kelekatan teman sebaya berperan penting dalam perkembangan psikososial individu, termasuk dengan pembentukan harga diri, regulasi emosi, serta kemampuan beradaptasi dengan stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Raisa dkk., yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan batasan diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terjebak dalam perilaku *people pleasing*. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa hubungan dengan teman sebaya yang terlalu lekat tanpa diimbangi dengan batasan diri juga dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menjadi *people pleaser*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya memberikan dasar bagi terbentuknya rasa aman dan dukungan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *people pleaser* ketika individu merasa harus selalu memenuhi harapan orang lain demi menjaga hubungan. Oleh karena itu, pentingnya keseimbangan antara kebutuhan sosial dengan kebutuhan pribadi agar tetap dalam hubungan yang sehat tanpa harus kehilangan identitas dan kebutuhan pribadi masing-masing individu.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* pada mahasiswa di Unissula. Dalam hal ini, semakin tinggi tingkat kelekatan individu dengan teman sebaya maka semakin tinggi tingkat *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan individu dengan teman sebaya maka akan semakin rendah pula kecenderungan *people pleaser*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Białecka-Pikul, M., Stępień-Nycz, M., Szpak, M., Grygiel, P., Bosacki, S., Devine, R. T., & Hughes, C. (2021). Theory of Mind and Peer Attachment in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1202–1217. <https://doi.org/10.1111/jora.12630>
- Braiker, H. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill Companies.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa. 100–107.
- Herdiansyah, C. (2022). *TERAPI FEMINIS MELALUI SELF-PUZZLE CHALLENGE UNTUK Mengatasi Sikap People Pleasing PADA REMAJA DI KELURAHAN HUSEIN SASTRANEGARA KECAMATAN CICENDO KOTA BANDUNG JAWA BARAT*. UIN SUNAN AMPEL SURABAYA.
- Iskandar, I., Muzayan, Fauzi, A., & Aris, A. (2023). Behavior Counseling Uses Assertive Exercise Techniques in Dealing with Adolescent People Pleasers. *Konseling Religi*, 14, 195–214. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v14i2.23545>
- Li, X. (2022). *How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors*.
- Lian, B. (2019). Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 100–106.
- Permata, D., & Komarudin. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency. *Indonesian Journal of Social Technology*, 5(9), 3360. <http://jist.publikasiindonesia.id/>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Raisa Zalika, F., & Tamizyatur Nisa, A. (2024). *The Relationship between Self Boundaries and People Pleaser Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta*. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>

Rasyid, M., & Suminar, D. R. (2012). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(3), 1–7.

Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.431>

Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (Agni, Ed.). Laksana.