
PEMAKNAAN RASA BERSALAH PADA INDIVIDU DEWASA MUDA DENGAN KECENDERUNGAN *PEOPLE PLEASING*

Nabila Nafiisya¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan rasa bersalah pada individu dewasa muda dengan kecenderungan people pleasing. Fenomena ini berkaitan dengan dorongan untuk mempertahankan penerimaan sosial, menjaga keharmonisan hubungan interpersonal, dan menghindari penolakan dari lingkungan. Individu dengan kecenderungan people pleasing cenderung mengutamakan kebutuhan serta kenyamanan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi, sehingga rentan mengalami rasa bersalah ketika tidak mampu memenuhi harapan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap 2 partisipan dewasa muda yang memiliki kecenderungan people pleasing. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah dimaknai sebagai tekanan yang berkaitan dengan ketakutan mengecewakan orang lain dan kebutuhan untuk mempertahankan hubungan sosial. Rasa bersalah muncul tidak hanya setelah tindakan dilakukan, tetapi juga ketika individu membayangkan kemungkinan penolakan, konflik interpersonal, atau penilaian negatif dari orang lain. 2 partisipan menunjukkan kecenderungan mengalah, menyesuaikan diri, serta mengutamakan kenyamanan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi. Penelitian ini juga menemukan bahwa rasa bersalah berperan dalam mempertahankan pola relasi interpersonal tertentu dan dapat menimbulkan kelelahan emosional, konflik batin, serta kesulitan menetapkan batas diri. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai dinamika psikologis rasa bersalah pada individu dengan kecenderungan people pleasing serta menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis yang lebih adaptif.

Kata Kunci: *Rasa Bersalah, People Pleaser.*

Abstract

This study aims to explore the meaning of guilty feeling among emerging adults with people-pleasing tendencies. This phenomenon is related to the desire to maintain social acceptance, preserve harmony in interpersonal relationships, and avoid rejection from others. Individuals with people-pleasing tendencies tend to prioritize the needs and comfort of others over their own needs, making them vulnerable to experiencing guilty feeling when they are unable to meet social expectations. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design to gain an in-depth understanding of participants' subjective experiences. Data were collected through in-depth interviews and observations involving two emerging adult participants who demonstrated people-pleasing tendencies. The findings revealed that guilty feeling is perceived as a form of psychological pressure associated with the fear of disappointing others and the need to maintain social relationships. Guilty feeling emerged not only after an action was taken but also when individuals imagined the possibility of rejection, interpersonal conflict, or negative evaluations from others. Both participants demonstrated tendencies to yield, adapt themselves, and prioritize the comfort of others over their personal needs. The study also found that guilty feeling plays a role in maintaining certain interpersonal relationship patterns and may lead to emotional exhaustion, internal conflicts, and difficulties in establishing personal boundaries. These findings are expected to provide a deeper understanding of the psychological dynamics of guilty feeling among individuals with people-pleasing tendencies and serve as a basis for developing more adaptive psychological interventions.

Keywords: *Guilty Feeling, People Pleaser.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada era modern telah membawa perubahan yang signifikan terhadap kehidupan sosial masyarakat. Kehidupan yang semakin terdigitalisasi menuntut kemampuan adaptasi terhadap perubahan nilai, norma, dan ekspektasi sosial yang semakin kompleks. Kehadiran media sosial memungkinkan interaksi sosial berlangsung secara terbuka, cepat, dan tidak terbatas oleh ruang maupun waktu. Kondisi tersebut mendorong munculnya tekanan sosial untuk menampilkan citra diri yang positif serta memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial (Baumeister & Leary, 1995).

Kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial sering kali mendorong penyesuaian perilaku terhadap harapan lingkungan. Pengutamaan kebutuhan dan kepentingan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi kerap dilakukan untuk mempertahankan keharmonisan hubungan interpersonal. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan konflik psikologis berupa kecemasan, ketidaknyamanan emosional, dan rasa bersalah ketika harapan sosial tidak dapat dipenuhi (Yusainy dkk., 2023).

Rasa bersalah merupakan salah satu emosi moral yang memiliki peran penting dalam kehidupan sosial. Kemunculan rasa bersalah umumnya berkaitan dengan penilaian bahwa suatu tindakan tidak sesuai dengan standar moral atau berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi orang lain (Tangney & Dearing, 2002). Fungsi adaptif rasa bersalah ditunjukkan melalui dorongan untuk memperbaiki perilaku dan memelihara hubungan interpersonal. Sebaliknya, rasa bersalah dapat berkembang menjadi maladaptif apabila muncul secara berlebihan akibat tekanan sosial dan tuntutan untuk memenuhi kebutuhan emosional orang lain secara terus-menerus (Baumeister dkk., 1994).

Fenomena yang berkaitan dengan munculnya rasa bersalah dapat ditemukan pada individu yang memiliki kecenderungan *people pleasing*. Kecenderungan *people pleasing* ditandai oleh upaya yang berlebihan untuk menyenangkan orang lain, menghindari konflik, serta mempertahankan penerimaan sosial (Curtis, 2023). Individu dengan kecenderungan tersebut sering mengalami kesulitan untuk menolak permintaan, mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi, serta merasa bertanggung jawab terhadap kenyamanan emosional orang lain (Choi, 2022). Ketidakmampuan memenuhi harapan sosial sering kali diikuti oleh munculnya rasa bersalah yang intens dan berulang.

Penjelasan mengenai hubungan antara rasa bersalah dan kecenderungan *people pleasing* dapat dipahami melalui teori emosi moral. Tangney dan Dearing (2002) menjelaskan bahwa rasa bersalah muncul ketika suatu perilaku dipersepsikan tidak sesuai dengan standar moral yang diyakini. Pada individu dengan kecenderungan *people pleasing*, rasa bersalah tidak selalu muncul akibat pelanggaran moral yang nyata, tetapi dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap kemungkinan mengecewakan orang lain atau memperoleh penilaian negatif dari lingkungan sosial (O'Connor, 1996).

Nilai-nilai sosial yang berkembang pada masyarakat Indonesia, seperti tenggang rasa, menjaga keharmonisan, dan menghindari konflik, memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku interpersonal. Kontribusi nilai-nilai tersebut terlihat pada berkembangnya perilaku yang mengutamakan kepentingan bersama. Internalisasi nilai sosial yang berlebihan berpotensi menyebabkan kesulitan dalam menetapkan batas diri

serta meningkatkan kerentanan terhadap munculnya rasa bersalah ketika kebutuhan pribadi bertentangan dengan tuntutan sosial (Yusainy dkk., 2023).

Lazarus (1991) menjelaskan bahwa emosi muncul sebagai hasil penilaian subjektif terhadap suatu peristiwa. Penilaian terhadap kemungkinan munculnya penolakan sosial atau kekecewaan dari orang lain dapat memunculkan rasa bersalah meskipun tidak ditemukan kesalahan yang bersifat objektif. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa rasa bersalah dapat dipengaruhi oleh proses kognitif yang berkaitan dengan cara individu memaknai suatu situasi sosial.

Kajian mengenai rasa bersalah pada individu dengan kecenderungan *people pleasing* juga dapat dijelaskan melalui *Interpersonal Guilt Theory*. O'Connor (1996) menjelaskan bahwa rasa bersalah berkembang dari keyakinan mengenai tanggung jawab terhadap kesejahteraan emosional orang lain. Keyakinan tersebut menyebabkan ketidakmampuan memenuhi kebutuhan atau harapan orang lain dipersepsikan sebagai kegagalan pribadi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berlangsung secara berkelanjutan.

Penjelasan lain dapat ditemukan pada *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2002). Teori tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Individu dengan kecenderungan *people pleasing* cenderung mengutamakan kebutuhan *relatedness* sehingga kebutuhan pribadi sering kali diabaikan demi mempertahankan hubungan interpersonal. Kondisi tersebut dapat memunculkan konflik internal dan rasa bersalah ketika kebutuhan pribadi berusaha diprioritaskan.

Hasil wawancara pendahuluan menunjukkan bahwa rasa bersalah yang dialami oleh individu dengan kecenderungan *people pleasing* tidak selalu berkaitan dengan pelanggaran moral. Kemunculan rasa bersalah lebih sering dipengaruhi oleh ketakutan mengecewakan orang lain, kehilangan penerimaan sosial, atau memperoleh penilaian negatif dari lingkungan. Kondisi tersebut mendorong pengutamaan kebutuhan orang lain meskipun kebutuhan pribadi harus diabaikan. Pola tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, konflik batin, kesulitan menetapkan batas diri, serta hambatan dalam proses pembentukan identitas diri.

Fenomena tersebut penting untuk dikaji pada individu dewasa muda. Masa dewasa muda merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh proses pembentukan identitas, pengembangan hubungan interpersonal, serta pencarian kemandirian dalam pengambilan keputusan (Arnett, 2015). Konflik antara kebutuhan memperoleh penerimaan sosial dan kebutuhan mempertahankan keaslian diri cenderung muncul secara intens pada fase perkembangan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pemaknaan rasa bersalah pada individu dewasa muda dengan kecenderungan *people pleasing*. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif partisipan sehingga dinamika psikologis yang melatarbelakangi munculnya rasa bersalah dalam kehidupan sehari-hari dapat dipahami secara lebih mendalam.

2. METODE

Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Pemilihan desain fenomenologi didasarkan pada fokus penelitian yang diarahkan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pemaknaan rasa bersalah

pada individu dewasa muda dengan kecenderungan *people pleasing*. Pemahaman terhadap pengalaman subjektif serta makna yang diberikan terhadap pengalaman tersebut diharapkan dapat diperoleh melalui penggunaan pendekatan fenomenologi (Creswell & Poth, 2018).

Teknik analisis data yang digunakan berupa *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Pemilihan IPA didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada pengungkapan dan pemahaman makna pengalaman hidup yang dialami partisipan. Proses analisis dalam IPA dilakukan melalui interpretasi terhadap pengalaman yang disampaikan sehingga pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti dapat diperoleh (Smith et al., 2009; Kahija, 2017).

Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pemilihan partisipan penelitian. Pemilihan partisipan didasarkan pada kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian. Karakteristik yang ditetapkan meliputi individu dewasa muda yang memiliki kecenderungan *people pleasing* dan pernah mengalami rasa bersalah dalam hubungan interpersonal. Dua partisipan perempuan yang memenuhi karakteristik tersebut dilibatkan dalam penelitian.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi. Wawancara semi terstruktur digunakan sebagai metode utama untuk memperoleh data mengenai pengalaman, perasaan, pemikiran, dan pemaknaan terhadap rasa bersalah yang dialami. Pedoman wawancara digunakan untuk membantu proses penggalian data sesuai dengan fokus penelitian. Observasi dilakukan selama proses wawancara berlangsung untuk melengkapi data yang diperoleh melalui komunikasi verbal.

Keabsahan data diuji melalui uji kredibilitas dan uji konfirmasi. Uji kredibilitas dilakukan melalui peningkatan ketekunan, triangulasi waktu, dan *member checking*. Peningkatan ketekunan dilakukan dengan membaca, menelaah, dan memahami data secara berulang agar pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman partisipan dapat diperoleh. Triangulasi waktu dilakukan melalui pengumpulan data pada waktu yang berbeda untuk mengetahui konsistensi informasi yang disampaikan. Penggunaan triangulasi waktu bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh menunjukkan kesesuaian meskipun proses pengumpulan data dilakukan pada waktu yang berbeda. *Member checking* dilakukan melalui konfirmasi hasil wawancara dan hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian antara pengalaman yang disampaikan dan hasil pemaknaan yang diperoleh. Uji konfirmasi dilakukan untuk memastikan bahwa temuan penelitian didasarkan pada data yang diperoleh selama proses penelitian. Pemeriksaan terhadap data, hasil analisis, dan proses interpretasi dilakukan secara berkelanjutan agar objektivitas temuan dapat dipertahankan serta hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2017).

Analisis data dilakukan sesuai dengan tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Tahapan analisis diawali dengan membaca dan membaca ulang transkrip wawancara. Catatan awal kemudian disusun berdasarkan data yang diperoleh. Tema-tema emergen selanjutnya dikembangkan dan dikelompokkan ke dalam tema superordinat. Hubungan antartema kemudian diidentifikasi untuk memperoleh pola antarkasus. Pemaknaan terhadap keseluruhan pengalaman partisipan selanjutnya disusun untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai rasa bersalah pada individu dewasa muda dengan kecenderungan *people pleasing*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan memaknai rasa bersalah sebagai bentuk tekanan internal yang berkaitan dengan kebutuhan mempertahankan hubungan interpersonal dan ketakutan mengecewakan orang lain. Berdasarkan hasil analisis fenomenologi, ditemukan beberapa tema utama yang menggambarkan pengalaman subjektif partisipan terkait rasa bersalah pada kecenderungan *people pleasing*.

a Pengaruh Sosial terhadap Diri

Tema ini memperlihatkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan cara partisipan memandang diri sendiri. Kedua partisipan menunjukkan bahwa penilaian dan respon dari lingkungan menjadi acuan utama dalam menentukan tindakan, perilaku, serta keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh sosial tersebut berkembang secara perlahan melalui pengalaman interpersonal yang terus berulang sehingga membentuk keyakinan bahwa penerimaan sosial merupakan hal yang sangat penting untuk dipertahankan. Tema ini menunjukkan bahwa pengalaman kedua partisipan tidak terlepas dari kuatnya pengaruh sosial dalam membentuk cara mereka memaknai diri. Pengaruh tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan eksternal, tetapi juga telah terinternalisasi dalam cara berpikir partisipan sehingga individu cenderung menjadikan orang lain sebagai acuan utama dalam menilai diri dan bertindak.

NA mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan mengenali keinginan diri karena terbiasa mengikuti orang lain. Sementara itu, LD menunjukkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri bahkan sebelum memahami situasi secara utuh. Kedua partisipan menunjukkan bahwa penerimaan sosial menjadi hal yang sangat penting sehingga mereka cenderung menghindari konflik dan penolakan.

Tema ini memperlihatkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial memengaruhi pembentukan identitas diri partisipan. Individu lebih fokus mempertahankan hubungan interpersonal dibanding memahami kebutuhan dan keinginan pribadi. Kondisi tersebut membuat partisipan mengalami kesulitan mempertahankan keautentikan diri dalam relasi sosial.

b Perilaku *People Pleasing* dalam Relasi

Tema ini menggambarkan bahwa perilaku *people pleasing* tidak hanya muncul sebagai kebiasaan interpersonal biasa, tetapi telah menjadi pola relasi yang menetap pada kedua partisipan. Individu merasa memiliki tanggung jawab untuk menjaga kenyamanan hubungan sosial sehingga lebih memilih mengalah dibanding memunculkan konflik atau penolakan dari lingkungan. Tema ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* pada kedua partisipan muncul sebagai bentuk upaya menjaga hubungan sosial agar tetap harmonis. Partisipan cenderung mengalah, menahan diri, dan tetap memenuhi keinginan orang lain meskipun bertentangan dengan kondisi dirinya sendiri.

NA menunjukkan bahwa dirinya tetap mengikuti keinginan orang lain meskipun tidak sesuai dengan kebutuhannya sendiri. Sementara itu, LD menunjukkan kecenderungan meminta maaf dan menghindari konflik meskipun belum tentu dirinya bersalah. Kedua partisipan merasa bahwa menjaga kenyamanan orang lain lebih penting dibanding mempertahankan kebutuhan pribadi. Kondisi tersebut sejalan

dengan pendapat Cohen dan Panter (2015) yang menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleasing* sering mengalami kesulitan menetapkan batas diri dalam hubungan interpersonal. Individu cenderung menyesuaikan diri secara berlebihan demi mempertahankan penerimaan sosial dan menghindari konflik.

c. Rasa Bersalah dan Kritik Diri

Tema ini menunjukkan bahwa rasa bersalah berkembang menjadi respon emosional yang sangat dominan dalam kehidupan partisipan. Kedua partisipan menunjukkan bahwa rasa bersalah muncul secara otomatis ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan sosial atau membayangkan kemungkinan mengecewakan orang lain. Rasa bersalah tidak hanya muncul setelah melakukan kesalahan, tetapi juga hadir sebelum adanya penilaian dari orang lain. Kondisi tersebut kemudian berkembang menjadi kritik diri yang berulang.

NA mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa bersalah terlebih dahulu bahkan sebelum orang lain memberikan respon. Sementara itu, LD juga menunjukkan kecenderungan serupa di mana rasa bersalah muncul secara refleks dan tetap bertahan meskipun secara rasional dirinya belum tentu salah. Kedua partisipan cenderung menyalahkan diri sendiri ketika hubungan interpersonal tidak berjalan sesuai harapan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Tangney dan Dearing (2002) yang menjelaskan bahwa rasa bersalah berkembang melalui evaluasi terhadap dampak perilaku terhadap orang lain. Pada kedua partisipan, rasa bersalah tidak lagi hanya menjadi refleksi moral yang adaptif, tetapi berkembang menjadi tekanan internal yang memengaruhi cara individu memandang diri sendiri.

d. *Overthinking* dan Ruminasi

Tema ini menunjukkan bahwa pengalaman interpersonal tidak berhenti setelah interaksi selesai dilakukan. Kedua partisipan cenderung terus memikirkan kembali percakapan, tindakan, maupun respon orang lain secara berulang sehingga memunculkan evaluasi diri yang berlebihan. Proses ini tidak berhenti setelah interaksi selesai, tetapi terus berlanjut dalam bentuk evaluasi diri yang berlebihan dan sulit dihentikan.

Partisipan NA menunjukkan bahwa dirinya terus memikirkan kembali percakapan yang telah terjadi bahkan setelah interaksi selesai. Sementara itu, partisipan LD juga melakukan evaluasi diri secara terus-menerus terhadap tindakan dan ucapan yang telah dilakukan. Kedua partisipan menunjukkan bahwa mereka sulit melepaskan pengalaman negatif dalam hubungan sosial sehingga terus terbawa dalam pikiran dan memengaruhi kondisi emosional sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami kecemasan interpersonal dan kesulitan merasa tenang setelah melakukan interaksi sosial.

e. Dampak Psikologis dan Cara Mengatasi

Tema ini menunjukkan bahwa pengalaman rasa bersalah dan kecenderungan *people pleasing* memberikan dampak psikologis yang cukup mendalam terhadap kondisi emosional partisipan. Tekanan psikologis yang dialami tidak hanya muncul sesaat, tetapi berlangsung secara berulang dan memengaruhi kehidupan sehari-hari individu.

Kedua partisipan mengalami tekanan emosional yang muncul secara berulang akibat kecenderungan terus-menerus mengutamakan kenyamanan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi. Partisipan NA menunjukkan adanya kelelahan

emosional akibat terus berusaha menjaga kenyamanan lingkungan sosial. Partisipan merasa harus selalu hadir, membantu, dan memahami kebutuhan orang lain agar tidak dianggap egois atau tidak peduli. Keinginan untuk selalu menjadi individu yang menyenangkan membuat partisipan sering mengabaikan kondisi dirinya sendiri. Selain itu, partisipan NA juga menunjukkan kesulitan menetapkan batas diri dalam hubungan interpersonal. Partisipan merasa tidak nyaman ketika harus mengatakan “tidak” kepada orang lain karena takut mengecewakan dan merusak hubungan sosial. Akibatnya, partisipan lebih sering mengalah dan menyesuaikan diri meskipun kondisi tersebut membuat dirinya merasa lelah secara emosional. Sementara itu, partisipan LD mengalami tekanan mental berupa kecemasan interpersonal, penurunan rasa percaya diri, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Partisipan merasa sulit merasa tenang ketika berpikir telah mengecewakan orang lain. Bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak sepenuhnya menjadi kesalahannya, partisipan tetap merasa bertanggung jawab terhadap perasaan dan kenyamanan orang lain. Partisipan LD juga menunjukkan adanya kecenderungan *self criticism* yang kuat. Ketika terjadi konflik atau perubahan respon sosial dari lingkungan, partisipan langsung mengevaluasi diri secara negatif dan menyalahkan diri sendiri. Evaluasi diri yang berlebihan tersebut membuat partisipan mengalami kesulitan merasa aman dalam hubungan interpersonal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Tangney dan Dearing (2002) yang menjelaskan bahwa rasa bersalah yang muncul secara berlebihan dapat berkembang menjadi maladaptif dan menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, hasil penelitian juga mendukung pendapat Flett dkk. (2016) yang menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleasing* memiliki sensitivitas tinggi terhadap evaluasi sosial sehingga lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan penurunan harga diri.

Untuk mengatasi kondisi tersebut, kedua partisipan mencoba berbagai strategi *coping* seperti menenangkan diri sendiri, meminta maaf, menghindari konflik, memendam perasaan, serta menjaga jarak sementara dari situasi yang memicu tekanan emosional. Namun, strategi *coping* tersebut belum sepenuhnya mampu mengurangi rasa bersalah yang dialami karena partisipan masih memiliki kebutuhan kuat untuk mempertahankan penerimaan sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah pada individu dewasa muda dengan kecenderungan *people pleasing* berkembang menjadi tekanan internal yang memengaruhi identitas diri, relasi interpersonal, serta kesejahteraan emosional individu. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial dapat membentuk pola hubungan interpersonal yang tidak seimbang ketika individu terus mengorbankan kebutuhan pribadi demi menjaga kenyamanan lingkungan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan mengenali kebutuhan diri, membangun batas interpersonal yang sehat, serta meningkatkan kemampuan asertif agar tidak terus terjebak dalam pola *people pleasing* yang maladaptif.

4. KESIMPULAN

Pemaknaan rasa bersalah pada individu dewasa muda dengan kecenderungan *people pleasing* menunjukkan bahwa rasa bersalah tidak hanya berkaitan dengan

pelanggaran moral, tetapi juga berkaitan dengan ketakutan mengecewakan orang lain, kehilangan penerimaan sosial, dan munculnya kemungkinan penilaian negatif dari lingkungan. Rasa bersalah dimaknai sebagai pengalaman emosional yang mendorong penyesuaian perilaku demi mempertahankan hubungan interpersonal yang harmonis.

Lima tema superordinat ditemukan dalam penelitian ini, yaitu pengaruh sosial terhadap diri, perilaku *people pleasing* dalam relasi, rasa bersalah dan kritik diri, *overthinking* dalam interaksi sosial, serta dampak psikologis dan cara mengatasi. Pengaruh sosial ditemukan berperan dalam membentuk kebutuhan akan penerimaan dan kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap harapan lingkungan. Kecenderungan *people pleasing* ditunjukkan melalui perilaku mengutamakan kebutuhan orang lain, kesulitan menolak permintaan, dan pengorbanan kebutuhan pribadi demi menjaga hubungan interpersonal.

Rasa bersalah muncul ketika harapan sosial tidak dapat dipenuhi serta ketika muncul persepsi bahwa orang lain mengalami kekecewaan akibat tindakan yang dilakukan. Kemunculan rasa bersalah tersebut sering disertai kritik diri dan kecenderungan melakukan evaluasi diri secara berlebihan. Proses tersebut berkembang menjadi *overthinking* yang ditandai dengan munculnya pikiran berulang mengenai kemungkinan penilaian negatif dan dampak interpersonal yang mungkin terjadi.

Dampak psikologis yang ditemukan meliputi kelelahan emosional, konflik batin, kesulitan menetapkan batas diri, dan tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Upaya mengatasi kondisi tersebut dilakukan melalui peningkatan kesadaran terhadap kebutuhan pribadi, refleksi diri, serta pengembangan kemampuan untuk menetapkan batas yang lebih sehat dalam hubungan interpersonal. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi mengenai rasa bersalah dan kecenderungan *people pleasing*, serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi psikologis yang lebih adaptif bagi individu yang mengalami permasalahan serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267.
- Choi, Y. (2022). People pleasing behavior and social validation among emerging adults. *Journal of Social Psychology*, 34(2), 115–128.
- Cohen, T. R., & Panter, A. T. (2015). Guilt proneness and moral character. *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 177–182.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

-
- Curtis, M. (2023). Understanding people pleasing tendencies and emotional consequences. *Journal of Counseling Perspectives*, 15(1), 45–58.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Fitzgerald, K. (2016). Perfectionism, components of stress reactivity, and depressive symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 645–654.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852–870). Oxford University Press.
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- O'Connor, L. E. (1996). Interpersonal guilt and psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 73–89.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Yusainy, C., Anggono, C. O., & Herani, I. (2023). Nilai sosial, harmoni, dan perilaku interpersonal pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 55–69.