
Hubungan antara *Personal Boundaries* (Batasan Pribadi) Dengan Perilaku *People Pleaser* Pada Remaja Kelas 12 Di SMA N 1 Gubug

Itsna Fadila¹, Joko Kuncoro²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

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

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara personal boundaries dengan perilaku people pleaser pada siswa kelas 12 di SMA N 1 Gubug. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 12 SMA N 1 Gubug, dengan jumlah sampel sebanyak 120 siswa yang diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala yaitu skala people pleaser dengan reliabilitas 0,875 dari 24 aitem dan skala personal boundaries dengan reliabilitas 0,800 dari 36 aitem. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai 0,04 untuk variable people pleaser dan 0,69 untuk variable personal boundaries. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik Korelasi Pearson Product Moment memperoleh koefisiensi korelasi sebesar -0,559 dengan taraf signifikansi 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara personal boundaries dengan perilaku people pleaser. Hal ini menunjukkan bahwa semakin personal boundaries yang dimiliki siswa, maka semakin rendah perilaku people pleaser yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah personal boundaries yang dimiliki siswa maka semakin tinggi perilaku people pleaser yang ditunjukkan.

Kata Kunci: *People Pleaser, Personal Boundaries*

Abstract

This study aims to examine whether there is a relationship between personal boundaries and people-pleasing behavior among 12th-grade students at SMA N 1 Gubug. The population for this study consists of all 12th-grade students at SMA N 1 Gubug, with a sample size of 120 students selected using cluster random sampling. Research data were collected using two scales, namely the people-pleaser scale with a reliability of 0.875 based on 24 items, and the personal boundaries scale with a reliability of 0.800 based on 36 items. The results of the normality test showed a value of 0.04 for the people-pleaser variable and 0.69 for the personal boundaries variable. The results of the hypothesis test using the Pearson Product-Moment Correlation technique yielded a correlation coefficient of -0.559 at a significance level of 0.001. These results indicate a negative relationship between personal boundaries and people-pleasing behavior. This suggests that the stronger a student's personal boundaries, the lower their people-pleasing behavior. Conversely, the lower a student's personal boundaries, the higher their people-pleasing behavior.

Keywords: *People Pleaser, Personal Boundaries*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode krisis dalam proses pembentukan identitas dan penyesuaian sosial, sebagaimana yang ditegaskan oleh Erikson (1968) dalam model perkembangan psikososial. Tugas utama bagi remaja yaitu mencapai identitas diri (*identity vs role confusion*).

Dalam proses membangun identitas ini lingkungan sosial dan kelompok teman sebaya berperan sebagai tempat utama untuk bereksperimen serta mendapatkan pengakuan. Kebutuhan alamiah untuk mempunyai rasa memiliki (*belongingness*) dan mendapatkan penerimaan sosial (*peer acceptance*) mencapai tingkat tertinggi pada tahap ini (Brown & Klute, 2003).

Kebutuhan akan terciptanya penerimaan merupakan motivasi dasar, tetapi tekanan berlebihan agar menyesuaikan diri sering kali membuat remaja mengesampingkan kepentingan pribadi demi keselarasan sosial. Menurut Santoso (2017) setiap interaksi sosial antarindividu dapat memberikan pengaruh, perubahan, dan perbaikan yang mengarah pada hal positif atau negatif pada perilaku individu. Ardi dan Yani melakukan Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada kelas X dan menemukan bahwa terdapat 21 siswa mengalami kesulitan menolak ajakan teman, dengan kategori tinggi (presentase 2,26%). Temuan ini mengindikasikan banyak siswa yang termasuk dalam golongan *people pleaser* karena takut untuk menolak ajakan teman (Pragusma, dkk., 2025).

Hal ini juga seringkali menyebabkan individu tidak menyadari bahwa ia telah kehilangan identitas dan kekhasannya Hayati & Haryadi (2024). *People pleaser* Braiker (2021) adalah mereka yang tidak dapat mengendalikan tuntutan hidup dan akan melakukan apa saja untuk membuat siapa pun bahagia.

Sebuah studi oleh Devina & Murdiana (2024) menemukan bahwa dari 134 responden, 56,22% responden adalah individu yang tergolong pada *people pleaser* tinggi, dan 35,07% individu pada tingkat sedang, dan hanya 9,07% yang berada pada tingkat rendah. Studi ini bahkan lebih jauh menyatakan bahwa tingkat keparahan perilaku *people pleaser* pada remaja disebabkan karena dibentuk dengan kurangnya penerimaan diri. Hal ini dikaitkan dengan perceraian kedua orang tua yang menjadi salah satu faktor dari kurangnya penerimaan diri, sehingga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik maupun emosional.

Dalam memenuhi kebutuhan tersebut sering kali berbenturan dengan kebutuhan individu untuk mempertahankan integritas diri. Aspek terpenting yang dapat mempengaruhi kualitas hubungan serta kesehatan mental individu yaitu kemampuan untuk membangun dan mempertahankan *personal boundaries*.

Whitfield (1993) *personal boundaries* adalah batasan fisik, mental, dan emosional yang diciptakan individu untuk melindungi diri supaya tidak dimanipulasi, ditipu, atau dilanggar individu lain. Batasan ini berfungsi sebagai sistem penyaringan yang dapat digunakan untuk menentukan siapa saja yang diizinkan masuk ke dalam ruang personal seorang individu dan sejauh mana boleh terlibat di dalamnya.

Perilaku *people pleaser* merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan apa pun demi menyenangkan orang lain agar dirinya diterima atau terhindar dari konflik. Fenomena ini menjadi sangat krusial jika dilihat pada konteks remaja,

hususnya siswa di tingkat SMA. Masa remaja adalah fase transisi di mana kebutuhan akan pengakuan kelompok (*peer acceptance*) berada pada puncaknya. (Bottos & Dewey, 2004) dalam penelitiannya menekankan bahwa kegagalan individu dalam menetapkan batasan yang jelas berkaitan erat dengan masalah interpersonal dan penyesuaian diri.

Di lingkungan sekolah, siswa yang memiliki *personal boundaries* yang rendah cenderung terjebak dalam perilaku *people pleaser* demi menjaga konformitas kelompok. Mereka mungkin merasa terpaksa mengerjakan tugas temannya, meminjamkan barang yang sebenarnya ingin mereka pakai, atau menyetujui pendapat kelompok meski bertentangan dengan prinsip pribadi, hanya karena takut dikucilkan. Jika dibiarkan, hal ini tidak hanya menghambat perkembangan identitas diri siswa di SMA N 1 Gubug, tetapi juga dapat memicu stres akademik dan kelelahan emosional.

Seltzer (2008) melalui konsep *approval addiction* memberikan penjelasan mengenai akar permasalahan terkait perilaku *people pleaser*, di mana individu merasa mempunyai kebutuhan yang mendesak untuk mendapatkan persetujuan dari individu lain sebagai cara untuk menutupi tidak adanya rasa aman yang bersumber dari masa lalu. Dorongan internal ini kemudian termanifestasi dalam bentuk *people pleaser*.

Braiker (2021) *people pleaser* didefinisikan sebagai perilaku yang mendorong seseorang untuk menyenangkan individu lain dengan cara mengorbankan kebutuhan diri sendiri. Penjelasan ini selaras dengan pendapat (Alfahmi et al., 2024) yang mendefinisikan bahwa individu *people pleaser* sering kali memprioritaskan keinginan serta kebutuhan individu lain, sehingga mengorbankan keinginan dan kebutuhan pribadi.

Selaras dengan Wee (2021), *people pleaser* diartikan sebagai perilaku yang didorong oleh keinginan kuat untuk selalu menyenangkan individu di sekitar, sehingga cenderung melakukan segala cara supaya individu tersebut tidak kecewa. *People pleaser* juga tercermin pada individu yang mengalami kesulitan untuk menolak permintaan individu lain, melayani tanpa kesadaran penuh, serta cenderung meminta maaf atas kesalahan yang bukan tanggung jawabnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, disimpulkan bahwa *people pleaser* merupakan perilaku atau tindakan individu yang dilakukan untuk menyenangkan dan membahagiakan individu lain, memenuhi harapan individu lain dengan mengorbankan keinginan dan kebutuhan pribadi.

Wee (2021) perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yakni sebagai berikut: a. Pengalaman Masa Kecil dan Pola Asuh (*Childhood Experiences and Parenting Style*), b. Gaya Kelektan (*Attachment Style*), c. Harga Diri Rendah (*Low Self-Esteem*), d. Pengaruh Budaya (*Cultural Influences*). Selain itu, menurut Gazipura (Herdiansyah, 2022), perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut: a. Pengalaman dalam Hubungan yang Toxic, b. Pola Asuh pada Masa Kanak-kanak, c. Respon Negatif dari Orang Tua atau Pengasuh.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *people pleaser* mencakup gaya keterikatan, rendahnya harga diri, dampak budaya, pengalaman di masa kanak-kanak, serta pola pengasuhan. Individu dengan kecenderungan ini berupaya memuaskan orang lain guna memperoleh persetujuan dan menghindari penolakan.

Perilaku *people pleaser* menurut (Braiker, 2021) didasari oleh beberapa aspek utama, yaitu: a. *People Pleasing Mindsets* (pola pikir) Pola pikir perilaku *people pleaser* cenderung didasarkan pada keyakinan internal yang tidak akurat, di mana nilai diri dan identitas personal diukur secara eksklusif berdasarkan kontribusi atau tindakan yang diberikan kepada orang lain. Aspek ini memotivasi individu untuk terus mencari validasi sosial dan persetujuan universal. b. *People Pleasing Habits* (kebiasaan atau perilaku) Kebiasaan *people pleaser* yaitu individu yang memiliki kecenderungan untuk memprioritaskan kebutuhan, keinginan, dan harapan individu lain di atas kebutuhan dan kesejahteraan pribadi. Individu sering kali terjebak dalam siklus mengorbankan diri sendiri demi memenuhi tuntutan eksternal, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk menetapkan batasan atau menolak permintaan secara efektif (jarang mengucapkan "tidak"). c. *People Pleasing Feelings* (perasaan) Motivasi utama di balik perilaku *people pleaser* sering kali bersifat afektif, yaitu sebagai mekanisme penghindaran diri dari emosi negatif seperti kecemasan, ketidaknyamanan interpersonal, konflik, kemarahan, dan konfrontasi.

Wee (2021) dalam bukunya yang berjudul “Tegas Membangun Batas” mengartikan privasi sebagai keinginan pribadi untuk tidak diganggu oleh apa pun dan siapa pun yang berkaitan dengan kebutuhan, nilai, serta kepercayaan pribadi. Privasi bukan hanya sekadar menarik diri dari lingkungan sosial, melainkan sebuah proses regulasi batas diri yang dinamis (Altman, 1975). Privasi berfungsi untuk mengatur interaksi antara diri sendiri dengan individu lain guna mencapai tingkat keterbukaan yang diinginkan. Dalam konteks *personal boundaries*, privasi yang gagal diatur akan menyebabkan individu merasa terinvasi atau kehilangan kendali atas informasi pribadi.

Altman (1975) juga mengemukakan mengenai teritorialitas, yaitu sebagai mekanisme yang digunakan individu untuk menunjukkan adanya kepemilikan atau kontrol terhadap suatu area fisik, objek, atau ide. Teritorial dalam *personal boundaries* berfungsi sebagai pemberi identitas dan ruang aman bagi individu. *Personal boundaries* didefinisikan oleh Brown (2006) sebagai *psychological boundaries* (batasan psikologis), yaitu sebuah struktur internal yang berfungsi sebagai sistem regulasi antara diri individu dengan lingkungan sosialnya. Sedangkan, menurut Wee (2021) *personal boundaries* diartikan sebagai sebuah batasan, pedoman, atau aturan yang dibuat seseorang dalam mengidentifikasi cara yang masuk akal, aman, dan diperbolehkan bagi individu lain untuk berperilaku terhadap dirinya dan bagaimana ia akan merespon ketika individu lain melewati batasan tersebut.

Melalui konsep *psychological boundaries*, Brown (2006) menekankan bahwa batasan adalah refleksi dari kekuatan internal individu. Faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu: harga diri (self-esteem), kecemasan akan penolakan, kesadaran diri (self-awareness). Sedangkan, menurut Hartmann (1991), dalam penelitiannya mengenai *Boundaries in the Mind*, mengungkapkan bahwa terdapat faktor biologis dan temperamen yang mempengaruhi batasan seseorang; Sensitivitas Tipis vs. Tebal (*Thin vs. Thick Boundaries*) dan pengalaman traumatis.

Terri Cole mendefinisikan seorang *Boundary boss* sebagai seseorang yang memiliki kesadaran, kejelasan, dan strategi untuk dapat menegaskan dan menetapkan batas yang sehat. Berikut aspek-aspek utama dari batasan diri yang diuraikan dalam bukunya, Cole (2021): a. Batasan Fisik (*Physical Boundaries*) Aspek ini berkaitan erat

dengan tubuh, ruang pribadi, serta kedekatan fisik. Aturan mengenai siapa yang diizinkan untuk menyentuh, di mana, kapan, dan bagaimana. Ini juga mencakup batas mengenai ruang pribadi dan jarak fisik yang nyaman saat berinteraksi. b. Batasan Emosional (*Emotional Boundaries*) Aturan yang memisahkan perasaan individu dari perasaan orang lain. Batasan emosional yang sehat memastikan bahwa individu bertanggung jawab atas emosi, reaksi, dan kebahagiaan individu itu sendiri, dan tidak bertanggung jawab atas emosi, *mood*, atau kebahagiaan orang lain. c. Batasan Waktu dan Energi (*Time and Energy Boundaries*) Batasan yang ditetapkan mengenai bagaimana individu mengalokasikan waktu dan energi. Ini mencakup kemampuan untuk mengatakan "tidak" terhadap permintaan yang akan mengganggu prioritas individu, dan menetapkan durasi (misalnya, batas jam kerja). d. Batasan Seksual (*Sexual Boundaries*) Batasan yang sangat jelas mengenai persetujuan, tingkat keintiman, dan aktivitas seksual yang diterima atau ditolak. Batasan seksual yang sehat adalah indikator kemampuan seseorang untuk menegaskan persetujuan dan melindungi integritas diri dalam situasi interpersonal yang paling rentan. e. Batasan Material/Finansial (*Material/Financial Boundaries*) Menjelaskan mengenai aturan pinjaman, pemberian, atau penggunaan harta benda dan sumber daya finansial individu. Ini juga mencakup batasan mengenai *sharing* barang-barang pribadi. f. Batasan Mental/Intelektual (*Mental/Intellectual Boundaries*) Batasan yang melindungi otonomi pikiran dan keyakinan individu. Ini berarti seseorang menghormati pendapat orang lain tanpa merasa harus mengadopsinya, dan seseorang dapat mempertahankan pendapat sendiri tanpa merasa harus memenangkan perdebatan atau disetujui.

Hubungan antara *personal boundaries* dan perilaku *people pleaser* bersifat korelatif dan saling memengaruhi secara fundamental. Batasan diri merupakan garis demarkasi fisik, emosional, dan mental yang dibangun individu untuk melindungi integritas dirinya. Dalam konteks ini, perilaku *people pleaser* sering kali muncul sebagai manifestasi dari batasan diri yang tidak jelas atau berpori (*porous boundaries*). Individu dengan batasan yang lemah cenderung sulit membedakan antara kebutuhan pribadi dengan ekspektasi individu lain, sehingga merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan atau kenyamanan individu di sekitar, bahkan dengan mengorbankan kesejahteraan diri sendiri.

Ketidakmampuan untuk berkata "tidak" merupakan titik temu utama antara kedua konsep ini. Seorang *people pleaser* menganggap penetapan batasan sebagai ancaman terhadap hubungan interpersonal atau pemicu konflik yang menakutkan. Akibatnya, individu cenderung membiarkan individu lain melanggar ruang personal yang dimiliki demi mendapatkan validasi eksternal atau menghindari penolakan. Pola ini menciptakan siklus di mana rendahnya ketegasan dalam menjaga batasan memperkuat dorongan untuk terus menyenangkan orang lain, yang pada akhirnya mengakibatkan pengabaian terhadap nilai-nilai dan kebutuhan personal (*self-neglect*).

Secara psikologis, keberhasilan seseorang dalam mengatasi perilaku *people pleaser* sangat bergantung pada kemampuannya untuk merekonstruksi batasan diri yang sehat (*healthy boundaries*). Batasan yang sehat memungkinkan individu untuk bersikap altruis tanpa kehilangan jati diri. Sebaliknya, tanpa batasan yang kokoh, perilaku *people pleaser* akan terus berkembang sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menutupi rasa tidak aman (*insecurity*). Kegagalan dalam menetapkan privasi dan teritorial merupakan indikator utama *personal boundaries* yang lemah. Individu yang

mengalami *approval addiction* cenderung membiarkan batasan privasi dan teritorialnya dilanggar oleh individu lain untuk menghindari timbulnya konflik atau penolakan. Individu akan merasa bahwa penetapan batas fisik (teritorial) atau batas informasi (privasi) akan dianggap sebagai tindakan yang tidak sopan atau tidak membantu, sehingga individu tersebut membiarkan individu lain mengintrusi ruang pribadi demi mendapatkan penerimaan sosial. Oleh karena itu, dalam literatur psikologi, penguatan *personal boundaries* sering kali dianggap sebagai intervensi utama dalam mereduksi kecenderungan *people pleaser* yang maladaptif.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian kuantitatif dengan strategi penelitian yang korelasional. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert dari skala *personal boundaries* dan *people pleaser*. Skala likert merupakan jenis skala yang dikembangkan oleh Rensis Likert Budiastuti & Bandur (2018), terdiri atas sejumlah pernyataan yang bersifat deklaratif, yaitu subjek bebas untuk memilih apakah diri subjek setuju atau tidak setuju dengan sejumlah pernyataan tersebut. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada subjek penelitian dalam bentuk link *google form* yang telah disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Penyebaran ini dilakukan secara langsung mendatangi kelas subjek setelah mendapatkan izin dari masing-masing kelas. Skala penelitian yang disebarkan diisi dengan memilih salah satu pilihan respon. Populasi dalam penelitian ini ada seluruh siswa kelas 12 di SMA N 1 Gubug, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *people pleaser* dan skala *personal boundaries*. Skala *People pleaser* menggunakan alat ukur *The Disease to Please Triangle Questionnaire* dari Braiker (2021) yang diadaptasi oleh Devina & Murdiana (2024). Aspek dari alat ukur ini meliputi *people-pleasing mindset*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Alat ukur ini tersusun dari 24 aitem yang terbagi dalam 8 aitem pada tiap aspek. Pada penelitian ini terdapat modifikasi dalam proses pemberian skor, yang semula pemberian skor pada jawaban 0 sebagai skor terendah dan 1 sebagai skor tertinggi. Pada jawaban benar (B) akan diberi skor 1 dan pada jawaban salah (S) akan diberi skor 0. Menjadi skala likert dengan rentang nilai dari 1-4 (sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, sangat sesuai). Sedangkan skala *personal boundaries* diukur menggunakan Skala *Personal Boundaries* yang disusun berdasarkan enam aspek utama dari *personal boundaries* oleh (Cole, 2021). Keenam aspek tersebut dijadikan peneliti sebagai aspek skala penelitian *personal boundaries* ini, meliputi batasan fisik, batasan emosional, batasan waktu, batasan seksual, batasan material, dan batasan mental.

Sebelum pengujian hipotesis, data dianalisis menggunakan uji asumsi statistik, meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil perhitungan uji coba daya pembeda aitem, 24 aitem pada skala *people pleaser*, 18 memiliki indeks daya beda tinggi dan 6 aitem memiliki indeks daya

beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki koefisien korelasi dalam rentang 0,425 hingga 0,714, sementara aitem dengan daya beda rendah berada pada kisaran 0,092 hingga 0,175. Uji reliabilitas skala *people pleaser* yang dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,875 dari 24 aitem. Sedangkan hasil perhitungan uji coba daya pembeda aitem, 36 aitem pada skala *personal boundaries* diperoleh 26 aitem yang memiliki indeks daya beda tinggi dan 10 aitem yang menunjukkan indeks daya beda rendah. Aitem dengan daya beda tinggi memiliki koefisien korelasi dalam rentang 0,250 hingga 0,514, sementara aitem dengan daya beda rendah berada pada kisaran 0,016 hingga 0,228. Uji reliabilitas skala *personal boundaries* yang dilakukan menggunakan teknik Alpha Cronbach menghasilkan koefisien reliabilitas sebesar 0,800 dari 36 aitem.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian terlebih dahulu diuji asumsi normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket
<i>Personal Boundaries</i>	78,7417	8,77783	0,78	0,69	>0,05	Normal
<i>People Pleaser</i>	38,5250	9,96798	0,83	<0,05	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan pengujian normalitas *One Sample Kolmogorov Smirnov Test*, dengan jumlah 120 responden pada variabel *personal boundaries* memperoleh nilai signifikansi $0,69 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel *people pleaser* $0,04 < 0,05$, dengan kata lain data tidak berdistribusi normal. Dikarenakan salah satu variabel tidak normal, maka dilakukan uji normalitas residu sehingga diperoleh nilai signifikansi $0,60 > 0,05$ sehingga dinyatakan normal.

Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara modal psikologis dan keterikatan kerja bersifat linear ($F = 61,547$; $p < 0,05$).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Flinier	Sig.	Keterangan
<i>People Pleaser</i> dengan <i>Personal Boundaries</i>	61,547	<0,001	Linier

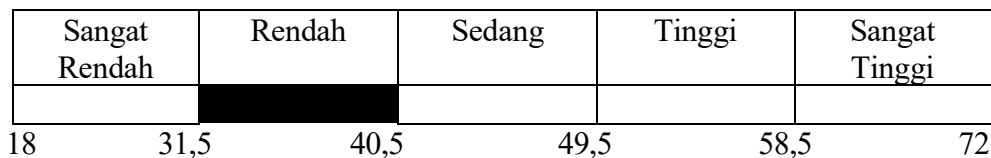
Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson's Product Moment mendapatkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,559$ serta nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan pada taraf kepercayaan 99%. Tanda negatif korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif atau berlawanan. Hal ini berarti semakin tinggi *personal boundaries* yang dimiliki siswa kelas XII SMA N 1 Gubug, maka semakin rendah perilaku *people pleaser* yang ditunjukkan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *personal boundaries* maka semakin tinggi perilaku *people*

pleaser pada siswa. Sehingga hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima.

Berikut ini disajikan deskripsi keseluruhan data variabel *people pleaser* berdasarkan klasifikasi kategori tersebut:

Tabel 3. Kategorisasi Norma Skala *People Pleaser*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$58.5 < x \leq 72$	Sangat Tinggi	3	2,5%
$49.5 < x \leq 58.5$	Tinggi	12	10%
$40.5 < x \leq 49.5$	Sedang	32	26,7%
$31.5 < x \leq 40.5$	Rendah	50	41,7%
$18 \leq x \leq 31.5$	Sangat Rendah	23	19,2%
Total		120	100%

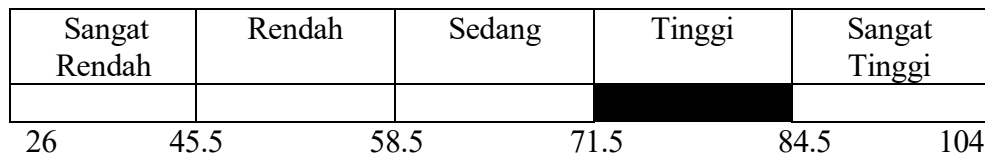


Gambar 1. Norma Persebaran Data Variabel *People Pleaser*

Berikut ini disajikan deskripsi keseluruhan data variabel *personal boundaries* berdasarkan klasifikasi kategori tersebut:

Tabel 4. Kategorisasi Norma Skala *Personal Boundaries*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84.5 < x \leq 104$	Sangat Tinggi	29	24,2%
$71.5 < x \leq 84.5$	Tinggi	69	57,5%
$58.5 < x \leq 71.5$	Sedang	20	16,7%
$45.5 < x \leq 58.8$	Rendah	2	1,7%
$26 \leq 45.5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		120	100%



Gambar 2. Norma Persebaran Data Variabel *Personal Boundaries*

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengidentifikasi hubungan antara *personal boundaries* dengan perilaku *people pleaser* pada remaja kelas 12 di SMA N 1 Gubug. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara *personal boundaries* dengan perilaku *people pleaser*. Koefisien korelasi $r = -0,559$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$ yang diperoleh dari uji hipotesis.

Arah hubungan negatif berarti semakin tinggi *personal boundaries* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah perilaku *people pleaser* yang ditunjukkan. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas 12 SMA N 1 Gubug memiliki *personal boundaries* pada kategori tinggi dan perilaku *people pleaser* pada kategori rendah. Berdasarkan nilai

koefisien determinasi ($r^2 = 0,3125$), dapat diketahui bahwa *personal boundaries* memberikan sumbangan 31,25% terhadap perilaku *people pleaser*. Sisanya 68,75% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, seperti harga diri, pola asuh orang tua, kebutuhan penerimaan sosial, dan pengalaman penolakan.

4. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dikarenakan di antara remaja kelas 12 di SMA N 1 Gubug, *personal boundaries* dengan perilaku *people pleaser* memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan *personal boundaries* berkorelasi dengan penurunan perilaku *people pleaser*. Di sisi lain, perilaku *people pleaser* juga akan lebih tinggi jika *personal boundaries* nya rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., & Febia Lestari, S. H. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser Dan Dampak Psikologis Pada Pelakunya.
- Altman, I. (1975). *The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory, crowding*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Bottos, S., & Dewey, D. (2004). Personal Boundaries and Psychopathology. *Journal of Clinical Psychology*, 60(1)(hlm. 85-97).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.10235>
- Braiker, H. B. (2021). *The Disease to Please : Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw Hill.
- Brown, B. B., & Klute, C. (2003). *Friendships, cliques, and crowds*. (M. D. Adams, G. R.; Berzonsky, Ed.) (Blackwell). Blackwell Publishing.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS PENELITIAN*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Cole, T. (2021). *Boundary Boss: The Essential Guide to Talk True, Be Seen, and (Finally) Live Free*. Sounds True.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The Relationship Between Self-Acceptance And People Pleaser In Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce, 2(4), 1002–1010.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Hartmann, E. (1991). *Boundaries in the mind: A new psychology of personality*. New York: Basic Books.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin, 100–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/8htjfk32>
- Herdiansyah, C. U. (2022). *Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nina W, B. (2006). *Coping with infuriating, mean, critical people : the destructive narcissistic pattern* (1st ed.). Westport: Praeger.
- 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, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>.

Santoso, M. B. (2017). Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya, 4(1), 104–109.

Seltzer, L. F. (2008). The power of approval: Why it's so hard to say no. *Psychology Today*. Wee, D. (2021). Tegas Membangun Batas. In Agni (Ed.) (1st ed., p. 33). Yogyakarta: Laksana. Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self* (1st ed.). Baltimore: Health Communications, Inc.