



PERFEKSIONISME: PENYEBAB MENTAL GEN Z MENJADI PEOPLE PLEASURE

Aulia Marthasya¹, Mirna Nur Alia Abdullah², Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura³

^{1,2,3}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, Bnadung, Indonesia

Email: ¹auliamarthasya@upi.edu, ²alyamirna@upi.edu, ³retsa98@upi.edu

ABSTRAK

Artikel ini mengkaji fenomena "People Pleasure" di kalangan Generasi Z, yaitu kecenderungan untuk menyenangkan orang lain yang berakar dari perfeksionisme. Melalui kerangka teori interaksi simbolik, penelitian ini berfokus pada bagaimana individu membentuk makna dari interaksi sosial dan komunikasi, serta pentingnya menetapkan batas diri untuk menghadapi perilaku tersebut. Temuan menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menjadi pemicu ketidakpuasan mental, karena individu merasa tertekan untuk memenuhi harapan mereka sendiri dan harapan orang lain. Kecenderungan ini berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penerapan konsep "Self Boundaries" atau batasan diri dianggap krusial untuk menjaga keseimbangan antara memenuhi keperluan orang lain dan menjaga kesehatan mental. Penelitian ini mengusulkan beberapa strategi, seperti meningkatkan kesadaran diri, menetapkan batasan yang jelas, serta berkomunikasi secara efektif untuk membantu individu mengatasi perilaku "People Pleasure." Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan wawasan yang bermanfaat mengenai dampak perfeksionisme dan media sosial terhadap perilaku "People Pleasure," serta menawarkan pendekatan praktis untuk meningkatkan kesehatan mental Generasi Z dalam menghadapi tekanan sosial yang kompleks. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan intervensi dalam konteks psikologi dan sosiologi.

Kata Kunci: Generasi Z, People Pleasure, Perfeksionisme, Interaksi Simbolik, Self Boundaries

ABSTRACT

This article examines the phenomenon of "People Pleasure" among Generation Z, which is the tendency to please others rooted in perfectionism. Through the framework of symbolic interaction theory, this research focuses on how individuals shape meaning from social interaction and communication, as well as the importance of setting self-limits to deal with such behavior. Findings suggest that perfectionism can be a trigger for mental dissatisfaction, as individuals feel pressured to meet their own and others' expectations. This tendency contributes to various mental health problems, such as anxiety and depression. Therefore, applying the concept of "Self Boundaries" is crucial to maintain a balance between meeting the needs of others and maintaining mental health. This study proposes several strategies, such as increasing self-awareness, setting clear boundaries, and communicating effectively to help individuals overcome the behavior of "People Pleasure." Overall, this study provides useful insights into the impact of perfectionism and social media on "People Pleasure" behavior, and offers practical approaches to improve Generation Z's mental health in the face of complex social pressures. It is hoped that the results of this study can serve as a reference for the development of interventions in the context of psychology and sociology.

Keywords: *Generation Z, People Pleasure, Perfectionism, Symbolic Interaction, Self Boundaries*

A. PENDAHULUAN

Seseorang yang memiliki sifat atau perilaku "*People Pleasure*" adalah mereka yang lebih memperhatikan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan pribadi mereka sendiri (Rivasya dkk., 2024). [1]

Remaja yang memiliki sifat "*People Pleasure*" biasanya menunjukkan perilaku yang sulit untuk menolak permintaan orang lain, merasa takut akan penolakan, dan selalu mencari pengakuan dari lingkungan sosial mereka, hal tersebut dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, serta meningkatnya rasa tidak percaya diri (Ulyatus dkk., 2024). [2]

Generasi Z seringkali dianggap memiliki ketahanan mental yang kurang kuat dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga penting bagi mereka untuk meningkatkan kemampuan mental (Mas Ayu dkk., 2024). [3]

Sebagian anggota generasi Z mengalami kecemasan terkait kesehatan mental mereka, seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental lainnya yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan dari lingkungan keluarga, pekerjaan, serta masalah pribadi (Sidiq, 2024). [4]

Fenomena kesehatan mental yang sering kali terjadi di kalangan Generasi Z ini merupakan respon terhadap tekanan-tekanan yang ada untuk memenuhi ekspektasi dan standar oleh orang-orang sekeliling mereka baik itu secara langsung maupun dari media sosial. Terdapat bukti hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial di kalangan remaja dengan dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, keputusasaan, dan kesepian akibat kecanduan, serta masalah kesehatan fisiku aku, termasuk pening tekanan darah yang dapat berakhir pada dan penurunan hipertensi aktivitas fisik yang berkontribmenggunakan pada obesitas, ditambah lagi dengan risiko insomnia dan gangguan tidur juga masalah kesehatan mata sebagai konsekuensi dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol (Haqila dkk., 2024). [5]

Dalam hal ini, teori interaksi simbolik perspektif yang berguna untuk memahami bagaimana bentuk makna sosial dan simbol yang digunakan dalam komunikasi. Generasi Z yang cenderung memiliki sifat "*People Pleasure*" selalu merasa perasaan yang tidak berharga dan hanya fokus untuk menyenangkan orang lain, dalam banyak studi kasus, upaya yang terfokus untuk menyenangkan orang lain bisa berujung pada kehilangan identitas diri dan mengesampingkan kebutuhan atau keinginan diri sendiri.

Ditegaskan bahwa dalam ilmu sosial, terutama dalam komunikasi, adalah teori fundamental yang memiliki berbagai varian dan dapat digunakan untuk menganalisis fenomena masyarakat, karena berfokus pada manusia sebagai makhluk yang saling terhubung dan memerlukan simbol-simbol tertentu, sehingga mengharuskan individu untuk lebih kritis, peka, aktif, dan kreatif dalam menginterpretasikan simbol-simbol yang muncul selama interaksi sosial (Abdur dkk., 2022). [6]

Memahami dan menerapkan "*Self Boundaries*" menjadi elemen yang penting untuk individu dalam mengatasi sifat "*People Pleasure*" dan membuat mental diri sendiri lebih sehat, karena "*Self Boundaries*" sendiri memiliki aspek penting dalam kesehatan mental yang membantu individu untuk mengenali dan memenuhi

kebutuhan serta keinginan mereka, sambil menjaga keseimbangan emosional dan psikologis serta mempertahankan integritas diri (Taras, 2024). [7]

Dalam penelitian ini, akan dibahas mengenai beberapa hal yaitu: [1]Apa hubungan antara perfeksionisme dan pengaruhnya terhadap individu yang memiliki sifat *"People Pleasure"*?, [2]Bagaimana teori simbolik melihat fenomena *"People Pleasure"* di kalangan generasi Z?, [3]Bagaimana Penerapan *"Self Boundaries"* untuk mengatasi perilaku *"People Pleasure"*?. Tujuan dari penelitian ini adalah [1]Menganalisis hubungan antara perfeksionisme dan pengaruhnya terhadap individu yang memiliki sifat *"People Pleasure"*, [2]Menganalisis teori simbolik melihat fenomena *"People Pleasure"* di kalangan generasi Z, [3]Menganalisis strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi *"People Pleasure"* dan membangun integritas diri.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah manfaat, antara lain: [1]Menambah wawasan tentang kondisi psikologis individu yang memiliki sifat *"People Pleasure"* dan pengaruh perfeksionisme dalam konteks sosial, [2]Memperdalam pemahaman mengenai teori interaksi simbolik serta aplikasinya dalam memahami perilaku sosial Generasi Z, [3]Menawarkan solusi praktis melalui konsep batasan diri sebagai cara untuk meningkatkan integritas diri dan membangun hubungan yang lebih sehat serta seimbang, [4]Menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi di bidang psikologi dan sosiologi untuk memahami dinamika perilaku *"People Pleasure"* dan implikasinya dalam konteks sosial, dan [5]Dengan memahami kondisi psikologis dan sosial yang terkait dengan fenomena *"People Pleasure"*, diharapkan dapat muncul langkah-langkah yang lebih baik dalam mendukung kesejahteraan individu di era yang semakin kompleks ini.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan cara kajian studi literatur. Literatur dapat diakses melalui berbagai metode, seperti membaca, memahami, menganalisis, mengkritisi, atau mereview karya-karya yang berasal dari sumber-sumber tertentu (Muannif dkk., 2021). [8]

Menurut Selviana dan Aska (2021) Ada pula langkah-langkah penelitian kajian studi literatur diantaranya "[1] Pengumpulan data, [2] Reduksi data, [3] Display data, [4] Pembahasan, dan [5] Kesimpulan". [9]

Penelitian ini menggunakan metode kajian studi literatur yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dan penelitian yang relevan dari sumber-sumber yang telah terverifikasi. Proses penelitian ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah berikut:

1. Tentukan Kriteria Pencarian Literatur
 - a. Relevansi: Literatur yang dikumpulkan harus berkaitan langsung dengan topik penelitian. Kriteria relevansi ini mencakup penelitian yang membahas teknik pengumpulan data, analisis, dan evaluasi dalam konteks yang sejenis.
 - b. Kualitas Sumber: Literatur hanya diambil dari sumber yang diakui, seperti jurnal terakreditasi, buku akademik, dan artikel yang ditinjau sejawat
 - c. Tahun Publikasi: Prioritaskan literatur yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, kecuali untuk teori atau model yang sudah mapan dan diakui.
 - d. Bahasa: Hanya literatur yang ditulis dalam bahasa yang dipahami peneliti, yaitu bahasa Indonesia dan Inggris, akan dipertimbangkan.

2. Pengumpulan Data

- a. Menggunakan Google Scholar sebagai instrumen utama dalam pencarian literatur, penulis akan menggunakan kombinasi kata kunci seperti “metode pengumpulan data”, “analisis data”, dan “evaluasi penelitian” untuk menemukan artikel dan bahan bacaan yang relevan.
- b. Seleksi dilakukan dengan membaca ringkasan (abstract) dan kesimpulan dari setiap literatur yang ditemukan untuk memastikan kecocokan dengan topik penelitian.
- c. Menggunakan referensi yang terdapat dalam literatur yang relevan untuk memperluas pencarian dan menemukan karya lain yang mungkin memiliki relevansi lebih tinggi.

3. Reduksi Data

Setelah mengumpulkan literatur, peneliti akan melakukan reduksi data dengan memilih artikel yang paling relevan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

4. Display Data

Selanjutnya, peneliti akan mengorganisir informasi dari literatur yang terpilih dengan membuat tabel atau diagram yang memuat kategori utama dari teknik pengumpulan data, analisis, dan evaluasi yang terdapat dalam literatur.

5. Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari penelusuran literatur akan disajikan terlebih dahulu dalam bentuk narasi sistematis yang menjelaskan mitigasi yang diperoleh dari teknik pengumpulan data yang dianalisis. Dan kemudian Penulis kemudian akan membahas penemuan dengan merujuk pada literatur yang ada, melakukan analisis untuk menilai kekuatan dan kelemahan setiap pendekatan yang diusulkan, serta menarik evaluasi yang relevan berdasarkan temuan tersebut.

6. Kesimpulan

Kesimpulan akan disusun berdasarkan sintesis informasi dari literatur yang telah dianalisis, merangkum temuan penting dan memberikan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut atau aplikasi praktis dari hasil temuan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dan pembahasan dari penelitian oleh penulis, terdapat kondisi psikologis dari individu yang memiliki sifat People Pleasure, teori Sosiologi yang berkaitan dengan People Pleasure, dan solusi dari permasalahan People Pleasure itu sendiri. Hal tersebut akan dibahas lebih dalam sebagai berikut.

Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah kecenderungan aktualisasi diri yang ditandai dengan standar sempurna yang tinggi, ambisi yang kuat dan tujuan yang tidak realistis, serta ketidakinginan untuk menerima semua hal yang tidak sempurna (Siti, 2023). [10]

Orang yang Perfeksionis seringkali menaruh harapan pada ekspektasi yang tinggi untuk diri sendiri serta memiliki kecenderungan takut akan hal konsekuensi dari tidak memenuhi standar tersebut (Silmi dkk., 2024). [11]

Identitas diri subjek yang dilandasi pada bagian diri yang tidak diinginkan membuat para individu merasa perlu untuk menyembunyikan diri yang di evaluasi secara negatif dengan cara mengembangkan sebuah perilaku perfeksionis, *People Pleasure* dan sabotase hubungan romantis (Alexandra dkk., 2022). [12]

Dalam konteks hubungan antara perfeksionisme dan sifat "*People Pleasure*", hasil studi literatur menunjukkan bahwa perfeksionisme dapat menjadi pemicu independen dari perilaku menyenangkan orang lain.

1. Definisi Perfeksionisme: Perfeksionisme didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis bagi diri sendiri, yang sering kali disertai ambisi yang kuat serta ketidakmampuan untuk menerima ketidaksempurnaan (Siti, 2023). Individu yang perfeksionis merasa tertekan untuk memenuhi harapan yang mereka tetapkan, sehingga menimbulkan rasa cemas atau takut menghadapi konsekuensi dari kegagalan memenuhi standar tersebut (Silmi dkk., 2024).
2. Identitas Diri dan Rasa Takut: Individu perfeksionis seringkali memiliki bagian dari diri mereka yang mereka anggap tidak diinginkan. Akibatnya, mereka merasa perlu untuk menyembunyikan sisi tersebut melalui perilaku perfeksionis (Alexandra dkk., 2022). Dalam pencarian untuk menghindari evaluasi negatif, mereka mungkin mengadopsi perilaku *People Pleasing* sebagai cara untuk mendapatkan persetujuan orang lain dan menutupi rasa kurang percaya diri.
3. Analisis Hubungan: Keduanya, perfeksionisme dan "*People Pleasure*", berakar dari ketidakamanan dan kebutuhan untuk diterima. Individu perfeksionis merasakan tekanan untuk tampil sempurna, yang berkontribusi pada perilaku *People Pleasing*, di mana mereka berupaya untuk memenuhi harapan orang lain untuk menghindari penilaian negatif. Ini menciptakan siklus di mana individu terus-menerus menempatkan kebutuhan orang lain di atas diri mereka sendiri, berpotensi merugikan kesehatan mental mereka.
4. Evaluasi: Hubungan ini menunjukkan bahwa perfeksionisme bukan hanya masalah individu, tetapi juga berpengaruh pada dinamika sosial dan hubungan interpersonalisme. Sifat perfeksionis dapat menyebabkan sabotase dalam hubungan romantis akibat ketidakmampuan untuk menerima ketidaksempurnaan baik pada diri sendiri maupun pasangan.

Secara keseluruhan, individu yang memiliki karakteristik perfeksionis mungkin berisiko tinggi mengembangkan perilaku "*People Pleasure*", yang akhirnya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional mereka dan kualitas hubungan interpersonal.

Teori

Teori Interaksi Simbolik berasumsi bahwa tindakan manusia menggunakan simbol-simbol untuk bisa memahami makna yang diberikan oleh pihak yang diajukan interaksi (Erwan, 2024). [13]

Teori Interaksionisme Simbolik menyatakan tindakan manusia didasarkan atas makna, yang mana makna tersebut berasal dari interaksi sosial berlangsung (Didit, 2024). [14]

Perspektif Interaksionisme Simbolik menyarankan bahwa perilaku-perilaku manusia harus dilihat sebagai proses untuk manusia membentuk dan mengatur perilaku mereka dengan mempertimbangkan ekspektasi orang lain yang menjadi media interaksi mereka (Zelfi, 2023). [15]

Teori interaksionisme simbolik juga menekankan bahwa perilaku manusia dalam masyarakat atau kelompok ditentukan oleh pola dinamis tindakan sosial dan hubungan sosial yang kompleks, tidak terduga, dan aktif, di mana individu-individu berinteraksi dengan cara yang melibatkan bukan hanya reaksi, tetapi juga penangkapan, interpretasi, tindakan, dan penciptaan makna (Ahmad dkk., 2022). [16]

Temuan dari studi literatur ini mengarah pada pemahaman mendalam tentang bagaimana interaksionisme simbolik dapat menjelaskan perilaku manusia dalam konteks "*People Pleasure*". Beberapa poin yang penting adalah:

1. Simbol dalam Tindakan Manusia: Teori interaksi simbolik menekankan pentingnya penggunaan simbol untuk memahami makna dalam interaksi sosial. Dalam konteks "*People Pleasure*", individu mungkin menggunakan simbol-simbol seperti bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau kata-kata tertentu untuk menyampaikan rasa suka atau penerimaan kepada orang lain.
2. Makna dari Interaksi Sosial: Interaksionisme simbolik, sebagaimana dijelaskan, menunjukkan bahwa tindakan manusia sangat bergantung pada makna yang dihasilkan dari interaksi sosial. Individu dengan kecenderungan "*People Pleasure*" mungkin berusaha untuk menjalani tindakan yang dianggap positif oleh orang lain, berusaha untuk menarik penerimaan dan validasi dari kelompok sosialnya.
3. Proses Pembentukan Perilaku: Perspektif interaksionisme simbolik menyarankan bahwa perilaku tidak hanya ditentukan oleh reaksi, tetapi oleh proses aktif di mana individu membentuk makna berdasarkan harapan orang lain. Individu yang berperilaku "*People Pleasure*" sering kali berusaha untuk mengantisipasi kebutuhan dan keinginan orang lain, yang dapat membuat mereka mengubah perilakunya.
4. Hubungan Sosial yang Kompleks dan Dinamis: Teori ini juga menyoroti bahwa interaksi sosial bersifat kompleks dan dinamis. Dalam konteks "*People Pleasure*", individu mungkin menavigasi ekspektasi yang beragam dan kadang-kadang bertentangan dari berbagai individu dalam lingkungannya, yang dapat menciptakan tekanan untuk selalu menyenangkan dan menyetujui orang lain,

Dari temuan yang telah dijabarkan, kita bisa melihat bahwa perilaku "*People Pleasure*" dapat dipahami melalui kerangka interaksionisme simbolik. Ada beberapa analisis yang dapat dilakukan:

1. Keterkaitan Simbolik: Individu "*People Pleasure*" menyadari simbol-simbol sosial yang diterima dan berusaha untuk menyesuaikan perilakunya agar sesuai dengan simbol-simbol tersebut. Ini menunjukkan kesadaran sosial yang tinggi, namun juga dapat mengarah ke pengorbanan identitas diri dan autentisitas.
2. Makna Sosial dan Validasi Diri: Perilaku "*People Pleasure*" mungkin merupakan upaya untuk mendapatkan makna dalam bentuk penerimaan dan validasi. Hal ini dapat menciptakan siklus di mana individu terus-menerus mencari persetujuan orang lain, berpotensi mengarah pada ketergantungan emosional.
3. Kesulitan dalam Dinamika Sosial: Dengan interaksi yang kompleks, individu dengan perilaku "*People Pleasure*" dapat mengalami kesulitan dalam menavigasi ekspektasi yang bervariasi dari orang yang berbeda, yang mungkin menyebabkan ketidakpuasan dan stres ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi harapan.

Dalam mengevaluasi temuan ini, ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan:

1. Potensi untuk Kebangkitan Diri: Sementara "*People Pleasure*" dapat menjadi perilaku adaptif dalam situasi tertentu, penting untuk mempertimbangkan dampaknya pada kesejahteraan mental. Individu perlu belajar untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi harapan orang lain dan mengekspresikan kebutuhan dan keinginan mereka sendiri.
2. Keterbatasan Teori: Meskipun interaksionisme simbolik memberikan kerangka kerja yang berguna, tidak semua perilaku manusia dapat dijelaskan secara menyeluruh hanya melalui interaksi sosial. Faktor-faktor lain seperti konteks budaya, pengalaman individual, dan faktor psikologis juga harus diakui.
3. Aplikasi Praktis: Pemahaman tentang perilaku "*People Pleasure*" melalui interaksionisme simbolik dapat memberikan wawasan untuk pengembangan intervensi dalam konseling atau terapi, guna membantu individu sehingga mereka dapat lebih autentik dalam interaksinya dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal.

Self Boundaries

"*Self Boundaries*" adalah tata cara membangun batasan diri dalam meningkatkan integritas diri baik secara mental, intelektual, dan kemampuan fisik (Achmad dkk., 2024). [17]

Melalui hasil penelitian yang dilakukan (Farras dkk., 2024) dapat diketahui bahwa "pentingnya untuk menyadari, mengaplikasikan, dan meningkatkan self boundaries bagi individu, agar bisa membangun hubungan yang lebih sehat, serta meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental menjadikan salah satu upaya untuk mengatasi "*People Pleasure*". [18]

Studi mengenai "*Self Boundaries*" memberikan gambaran yang jelas tentang pentingnya batasan diri dalam membangun integritas individu. Menurut Achmad dan rekan-rekannya (2024), "*Self Boundaries*" adalah tata cara untuk menetapkan batasan dalam aspek mental, intelektual, dan fisik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan integritas diri.

Farras dan tim (2024) menyoroti bahwa kesadaran akan pentingnya self boundaries sangat krusial bagi individu, terutama dalam konteks mengatasi perilaku "*People Pleasure*" yaitu kecenderungan untuk menyenangkan orang lain sampai mengorbankan diri sendiri. Mengaplikasikan dan meningkatkan self boundaries dapat membantu individu menciptakan hubungan yang lebih sehat dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta mental. Dari analisis penemuan diatas berikut evaluasi dan strategi dalam mengatasi "*People Pleasure*".

1. Kesadaran Diri: Langkah pertama yang disarankan adalah meningkatkan kesadaran diri untuk mengidentifikasi saat-saat ketika kita cenderung mengorbankan kebutuhan atau keinginan pribadi demi menyenangkan orang lain.
2. Membangun Batasan: Individu perlu belajar menetapkan batasan yang jelas. Ini bisa berupa mengatakan "tidak" pada permintaan yang tidak sesuai dengan kapasitas atau nilai pribadi kita. Hal ini membantu individu untuk menjaga integritas diri.
3. Komunikasi Efektif: Mengembangkan keterampilan komunikasi yang dapat menjelaskan batasan tanpa merasa bersalah. Ini adalah bagian dari proses pembelajaran untuk berani berbicara tentang kebutuhan pribadi.

4. Refleksi Emosional: Mengajak individu untuk secara rutin melakukan refleksi emosional untuk mengevaluasi apa yang dirasakan ketika melanggar batasan diri. Hal ini penting dalam proses menuju kesejahteraan emosional.
5. Dukungan Sosial: Mencari dukungan dari lingkungan sekitar, baik itu teman, keluarga, atau profesional, untuk mendapatkan perspektif dan dorongan dalam menerapkan batasan sehat.

Temuan dari studi ini menunjukkan bahwa membangun self boundaries adalah strategi yang vital untuk mengatasi perilaku *“People Pleasure”* dan untuk meningkatkan integritas diri. Dengan menerapkan kesadaran diri, menetapkan batasan yang jelas, serta berkomunikasi secara efektif, individu dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat dan meraih kesejahteraan mental yang lebih baik.

D. KESIMPULAN

Artikel ini mengungkapkan fenomena *“People Pleasure”* yang makin meluas di kalangan Generasi Z, yang merupakan akibat dari tekanan sosial dan ekspektasi yang semakin meningkat, terutama pengaruh akan media massa. Penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki peran yang signifikan dalam menciptakan seorang individu menjadi *“People Pleasure”*. Individu yang mempunyai perilaku perfeksionisme akan selalu terjebak di dalam lingkaran ketidakpuasan akibat upaya ingin memenuhi harapan mereka sendiri, tapi juga harapan orang yang ada di sekitar mereka, yang berpotensi menimbulkan kecemasan dan depresi.

Dengan melihat dari perspektif teori interaksi simbolik, bisa dilihat bahwa perilaku *“People Pleasure”* merupakan hasil dari bagaimana generasi Z membentuk sebuah makna dari interaksi sosial diri mereka. Simbol-simbol yang digunakan dalam media sosial memiliki fungsi sebagai jembatan untuk mengekspresikan empati, tapi juga memperkuat kebutuhan untuk diakui dan diterima. Oleh sebab itu, generasi Z merasakan sebuah dorongan yang begitu kuat untuk menyenangkan orang lain demi menjaga citra diri mereka di depan publik.

Solusi dari permasalahan ini salah satunya adalah memegang teguh konsep batasan diri atau batasan diri diperkenalkan sebagai kerangka kerja yang penting dalam meningkatkan kualitas integritas individu. Pengaplikasian batasan diri memungkinkan individu untuk menetapkan batasan yang sehat dalam interaksi sosial, yang membantu individu menjaga keseimbangan antara memenuhi keperluan orang lain dan menjaga kesehatan mental.

Secara menyeluruh, penelitian ini memberikan pengetahuan yang bermanfaat tentang dampak perfeksionisme dan media sosial terhadap perilaku *“People Pleasure”*, serta menawarkan pendekatan praktis dengan melakukan batasan diri untuk mendukung generasi Z dalam meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik di era yang semakin banyak tekanan sosial. Individu dapat lebih bisa dalam mengatasi tantangan di kehidupan sosial mereka ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alfahmi, Rivasya Rahman dkk. 2024. KAJIAN MENDALAM MENGENAI PEOPLE PLEASERDAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PELAKUNYA. *J. Psikologi*: 1-16

- [2] Burma, Ulyatus Sufi dkk. 2024. Kajian Literatur Dampak People Pleaser Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas. *J. International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*: 166-175.
- [3] Nisa, Mas Ayu Ainun dkk. 2024. PENDIDIKAN ISLAM PERSPEKTIF BUYA HAMKA: RELEVANSINYA TERHADAP PENGUATAN KESEHATAN MENTAL GEN Z. *J. Al Fatih: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*: (VII) 170-193.
- [4] Zaman, Nur Sidiq. 2024. Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *J. Mahasiswa Humanis*: (IV) 54-62.
- [5] Khairunnisa, Haqila dkk. LITERATURE REVIEW : DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *J. Nusantara Hasana*: (IV) 90-102.
- [6] Hasbullah, Abdur Rouf dkk. Penerapan Teori Interaksi Simbolik dan Perubahan Sosial di Era Digital. *J. Studi Islam dan Mu'amalah*: (X) 36-49.
- [7] Chernata, Taras. 2024. BATASAN PRIBADI: DEFINISI, PERAN, DAN DAMPAK TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *J. Kepribadian dan Isu-isu Lingkungan*: (III) 24-30.
- [8] Ridwan, Muannif dkk. 2021. Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *J. Masohi*: (II) 43-51.
- [9] Nur, S., dan Noviardila, I, 2021. Kajian Literatur Pengaruh Model Learning Cycle terhadap Hasil Belajar Tematik Terpadu. *J. of Education Research*: (I) 1-5.
- [10] Siti N. 2023. HUBUNGAN ANTARA PERFEKSIONISME DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Dakwah. Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- [11] Al Farisi, Silmi Yaser. 2024. Hubungan Antara Fear Of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa. *J. Psikologi*: (1) 1-19.
- [12] Auliffe, Alexandra dkk. 2022. Gambaran Shame pada Dewasa Muda yang Mengalami Child Abuse. *J. Bali Health*: (VI) 31-50.
- [13] Effendi, Erwan dkk. 2024. Interaksionisme Simbolik dan Praktis. *J. of Communication and Islamic Broadcasting*: (IV) 1088-1095.
- [14] Wintoko, Didit Kurniawan. 2024. Analisis Kasus Bullying Pada Remaja Ditinjau Dari Perspektif Interaksionisme Simbolik. *J. Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*: (II) 62-70.
- [15] Gustina, Zelfi Nanda. 2023. Interaksi Simbolik Tim Pendukung LGBT Pada Piala Dunia 2022. *J. Ilmu Komunikasi*: (II) 1-8.
- [16] Kholidi, Ahmad Khaerul dkk. 2022. INTERAKSIONISME SIMBOLIK GEORGE HERBERT MEAD DI ERA NEW NORMAL PASCA COVID 19 DI INDONESIA. *J. AT-TA'LIM: Studi Al-Qur'an dan Hadits, Pendidikan Islam, Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Hukum Islam*: (II) 2-12.
- [17] Arsyad, Achamad Zaini dkk. 2024. MEMBANGUN SELF BOUNDARIES DALAM PENINGKATAN PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA BULLYING SEKOLAH. *J. Pendidikan Agama Islam*: (II) 33-48.
- [18] Zalika, F.R dan Nisa, A.T. 2024. Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. *J. Ilmu dan Teknik Dakwah*: (XII) 15-25.