



Kajian Literatur Perilaku *People Pleaser* pada Siswa

Salsabila Nuri Aziza¹, Itsna Iftayani^{2*}, Aufa Angga Wimaswara³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Hukum dan Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Purworejo, Indonesia

Email: ¹salsabilanuriaziza@gmail.com, ^{2*}itsnaiftayani@umpwr.ac.id, ³aufa@umpwr.ac.id

Abstrak

Perilaku *people pleaser* pada siswa merupakan fenomena penting dalam kajian psikologi pendidikan karena berkaitan dengan kesehatan mental dan keseimbangan emosional remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor penyebab perilaku *people pleaser* pada siswa sekolah menengah di Indonesia. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis dengan pendekatan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systemic Reviews and Meta-Analyses*). Data diperoleh dari tiga basis data utama, yaitu *Google Scholar*, *Crossref*, dan *OpenAlex*, dengan rentang publikasi tahun 2021-2025. Dari 1.235 artikel yang ditemukan, enam artikel memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup rasa takut ditolak, kurang percaya diri, kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial, dan lemahnya kemampuan asertif. Faktor eksternal meliputi tekanan akademik, harapan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang menekankan kepatuhan sosial. Interaksi kedua faktor tersebut berpengaruh terhadap munculnya stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini menekankan pentingnya penerapan program konseling asertif, penguatan konsep diri, dan dukungan sosial dari keluarga serta sekolah untuk membantu siswa mencapai keseimbangan antara empati sosial dan kesehatan mental pribadi.

Kata Kunci: Faktor Eksternal, Faktor Internal, *People Pleaser*, Siswa.

Abstract

People pleaser behavior among students is an important topic in educational psychology, as it is closely related to mental and emotional balance during adolescence. This study aims to identify and analyze the factors contributing to people pleaser behavior among secondary school students in Indonesia. The research employed a systematic literature review using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) approach. Data were collected from three major databases-Google Scholar, Crossref, and OpenAlex-with a publication range from 2021 to 2025. Out of 1,235 articles identified, six met the inclusion and exclusion criteria. The findings show that people pleaser behavior is influenced by internal and external factors. Internal factors include fear or rejection, low self confidence, high social approval needs, and weak assertiveness. External factors consist of academic pressure, family expectations, peer influence, and school environments emphasizing conformity. The interaction of these factors contributes to stress, anxiety, and decreased students well-being. This study highlights the importance of implementing assertive counseling programs, strengthening self-concept, and fostering family and school support to help students balance social empathy and personal mental health.

Keywords: Factor External, Factor Intern, *People Pleaser*, Students.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi isu besar di dalam dunia pendidikan (Osborn dkk., 2022). Beberapa tahun terakhir angka kesehatan mental semakin meningkat. Hal ini juga banyak terjadi pada siswa (Chen dkk., 2024). Perilaku *people pleaser* atau kecenderungan untuk selalu menyenangkan orang lain secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu (Kuang dkk., 2025). Pada tahun 2023 sebanyak 6.300.000 jiwa paling tinggi diperoleh oleh anak muda (Frans dkk., 2024). Hal ini didukung dengan kejadian bunuh diri yang terjadi pada beberapa tahun terakhir (Chamarro dkk., 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Burma (2024) mengemukakan bahwa perilaku ini memicu stres dan gangguan kecemasan pada siswa menengah. Hal ini ditekankan peran faktor internal seperti rasa takut akan penolakan, rendahnya kepercayaan diri, dan kecemasan sosial sebagai pemicu utama. Aulia dan Fitriani (2025) menemukan bahwa keterikatan emosional yang cemas (*anxiety attachment*) menjadi salah satu pemicu munculnya perilaku *people pleaser*, sedangkan Maryama dkk. (2025) menegaskan bahwa rendahnya kemampuan asertif dan konsep diri yang lemah menjadi akar dari kecenderungan tersebut. Selain itu, Sholekhah dkk. (2025) menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri rendah lebih rentan menghindari penolakan sosial dengan cara selalu menuruti keinginan orang lain. Temuan Hayati & Haryadi (2024) memperkuat pandangan tersebut dengan menyatakan bahwa pola asuh yang menekankan kepatuhan dan prestasi tanpa diberikan ruang untuk mengekspresikan anak untuk dapat menumbuhkan perilaku *people pleaser*. Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Berdasarkan hal tersebut, kebaruan pada penelitian ini yaitu dengan menganalisis keterkaitan antara faktor internal dan faktor eksternal secara terpadu, serta mengidentifikasi aspek yang masih jarang dibahas dalam literatur, seperti luka emosional masa kecil dan minimnya intervensi sekolah. Pendekatan ini memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung terpisah. Berbeda dengan penelitian terdahulu, karena penelitian ini berfokus untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor penyebab perilaku *people pleaser* pada individu. Seorang individu yang cenderung *people pleaser* seringkali sulit membuat sebuah keputusan karena lebih memprioritaskan pendapat orang lain daripada keinginan mereka sendiri. Hal ini mengakibatkan seorang individu kerap merasa tidak percaya diri, tidak berharga, dan kurang mendapat pengakuan. Studi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang dampak psikologis dari perilaku tersebut, serta menjadi dasar penting untuk mencegah dan intervensi psikologis di perguruan tinggi (Zhang dkk., 2019)

Faktor internal menjelaskan bahwa sebagian siswa berusaha untuk mempertahankan diri dengan selalu menyenangkan orang lain bahkan mengorbankan kebutuhan dan keinginannya sendiri, dan siswa yang cenderung menjadi individu dengan *people pleaser* akan mengalami permasalahan yang kompleks dengan tanggung jawab dan cenderung ingin membuat orang lain senang (Sari, 2024). Banyak siswa yang bunuh diri dikarenakan banyaknya tekanan dalam pemikirannya dan juga yang memiliki perilaku *people pleaser* (Febriana dkk., 2021).

Sedangkan faktor eksternalnya, dapat terjadi di lingkungan keluarga, karena adanya tuntutan dari orang tua yang mengakibatkan anak tersebut menjadi menanggung ekspektasi-ekspektasi yang orang tua berikan kepada anaknya. Seperti harus menjadi anak yang berprestasi, menuntut memilih jurusan yang sesuai dengan kemauan orang tua, menjadi anak yang sukses dengan tuntutan orang tua, dan selalu berperilaku baik terhadap temannya. Hal ini yang menjadi salah satu membuat mereka rentan untuk mengutamakan kepentingan orang lain daripada dirinya sendiri (Zalika & Nisa, 2024).

Perilaku inilah yang membuat siswa menjadi kurang nyaman dengan lingkungannya terutama pada aktivitas sehari-hari, mereka kerap sekali merasa tidak enak untuk mengatakan “tidak” ketika orang lain meminta bantuan kepada dirinya (Pragusma dkk., 2025). Hal tersebut dilakukan untuk menghindari konflik, serta perasaan takut jika nantinya ia tidak disukai atau ditolak oleh lingkungan sosialnya. Pemikiran ini yang selalu ada di pikiran mereka agar selalu menjaga perasaan orang lain. Meskipun pada awalnya terlihat seperti perilaku yang positif karena memikirkan hati dan peduli terhadap perasaan orang lain, namun jika dalam jangka waktu yang panjang hal ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, gangguan kecemasan, hingga menurunnya harga diri (Burma, 2024). Stres yang diakibatkan oleh beberapa masalah, lalu dipendam oleh dirinya sendiri dan enggan untuk menceritakan ke orang lain, ini yang menyebabkan tidak sedikit siswa yang mengalami hal tersebut dan tidak kuat akan dirinya, sehingga membuat siswa memilih untuk mengakhiri hidupnya (Wicaksana dkk., 2024).

People pleaser berkembang dari lingkungan yang memberikan kasih sayang bersyarat, dimana hal tersebut merasa seseorang hanya dihargai ketika ia memenuhi harapan orang lain (Proctor dkk., 2021). *People pleaser* juga memiliki istilah yang berarti pada seseorang yang cenderung melakukan ke berbagai hal untuk memuaskan serta menyenangkan orang lain, bahkan ia akan cenderung mengabaikan kebutuhan serta keinginan pribadi mereka sendiri. Karakteristik dari perilaku *people pleaser* ini juga memiliki rasa takut yang sangat besar terhadap kritik dan penolakan dari orang lain. Hal tersebut dikarenakan mereka sangat menginginkan pengakuan dan perhatian baik dari lingkungannya (Alfahmi dkk., 2024).

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini berfokus pada siswa yang ada di Indonesia dalam rentang tahun 2021-2025 menjadi penting karena secara sosiologis periode ini ditandai dengan meningkatnya tekanan akademik, perubahan interaksi sosial pasca pandemi, serta tingginya penggunaan media sosial yang

memperkuat kebutuhan akan penerimaan sosial. Secara psikologis, remaja berada pada fase pencarian identitas yang rentan terhadap tekanan sosial, sehingga lebih mudah mengembangkan perilaku *people pleaser*. Dalam konteks budaya Indonesia yang menekankan harmoni sosial, kondisi ini semakin memperkuat kecenderungan siswa untuk mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan dirinya sendiri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur yang dipandu oleh prinsip-prinsip dalam pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai Kajian Literatur Perilaku *People Pleaser* Pada Siswa. Tinjauan pustaka ini merupakan studi literatur dengan membaca berbagai jurnal dan publikasi lain yang berhubungan dengan topik penelitian untuk menyusun suatu artikel mengenai suatu topik atau permasalahan tertentu (Asbar & Witarso, 2020). Tinjauan pustaka dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensistensisi berbagai hasil penelitian dan teori yang relevan dengan topik yang dibahas.

Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan utama peneliti berdasarkan masalah sebelumnya, RQ; faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya perilaku *people pleaser* pada individu? Literatur dikumpulkan dari tiga basis data; *Google Scholar*, *Crossref*, dan *OpenAlex*, dengan kata kunci kata kunci “*people pleaser*” dan “*students*”. Pencarian literatur dilakukan pada artikel-artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2021 sampai 2025, dengan menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, berupa studi empiris berbasis data dengan subjek siswa.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

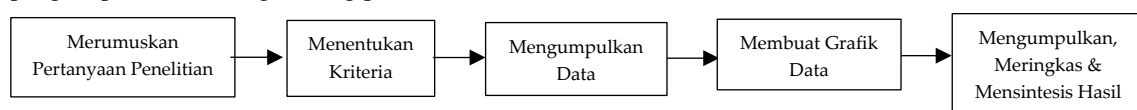
Kriteria	Pernyataan	Pengecualian
Peserta	Siswa	Mahasiswa
Konsep	Adanya perilaku <i>people pleaser</i> pada siswa	Perilaku <i>people pleaser</i> dan tidak berkaitan dengan mahasiswa
Konteks	Studi yang dilakukan dalam ruang lingkup sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas di Indonesia	Studi di perguruan tinggi
Jenis Sumber Bukti		
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Bahasa selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Jenis Artikel	Artikel analisis empiris dan berbasis data	Penelitian diluar kajian literatur, meta analisis, prosiding

Pencarian artikel dilakukan di empat basis data yang telah ditentukan setelah menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Proses pencarian menghasilkan 1.235 artikel yang mengandung kata kunci tersebut (lihat Tabel 2).

Tabel 2. Hasil pencarian artikel

Basis data	Hasil
<i>Google Scholar</i>	100
<i>Crossref</i>	1.000
<i>OpenAlex</i>	135
Total	1.235

Tahap ini diperoleh 1.235 artikel. Pencarian melalui *Google Scholar* menghasilkan 100 artikel, *Crossref* dengan jumlah terbesar 1.000 artikel, sedangkan *OpenAlex* menghasilkan 135 artikel. Perbedaan jumlah temuan pada ketiga basis data tersebut menunjukkan variasi dalam cakupan indeksasi dan sistem pengarsipan dari masing-masing platform.

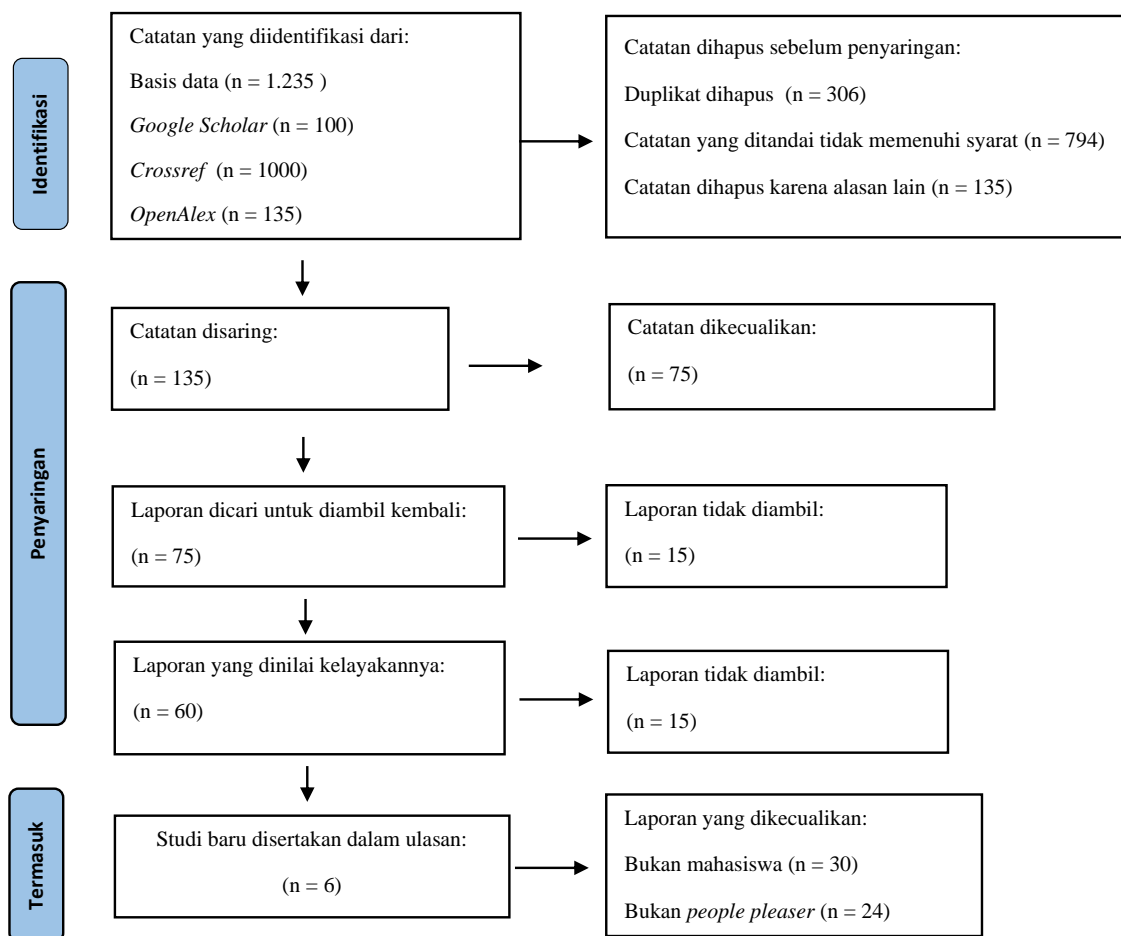


Gambar 1. Tahapan Kajian Literatur dengan Model Pollock

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian dari enam artikel yang dianalisis, perilaku *people pleaser* pada siswa dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Burma, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan seseorang untuk selalu menyenangkan orang lain bukan hanya muncul akibat tekanan sosial semata, tetapi juga berakar pada kondisi psikologis dan pengalaman personal individu (Maryama dkk., 2025).

Untuk memastikan bahwa temuan tersebut diperoleh melalui proses telaah yang sistematis dan objektif, penelitian ini menerapkan prosedur seleksi literatur yang mengikuti pedoman yang telah ditetapkan. Proses seleksi literatur dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA untuk memastikan tahapan kajian dilakukan secara sistematis dan transparan. Mulai dari tahap identifikasi, peneliti mengumpulkan seluruh artikel relevan dari berbagai database dan menghapus duplikasi. Selanjutnya, tahap penyaringan dilakukan dengan menilai judul dan abstrak untuk menyaring artikel yang tidak sesuai. Artikel yang masuk kriteria kemudian masuk pada tahap jurnal yang memiliki kriteria yang sama dari keseluruhan badan jurnal. Hasil berisi uraian tentang temuan hasil penelitian berupa hasil analisis data. Bila menggunakan metode kuantitatif maka dimulai dari uji asumsi sampai dengan uji hipotesis. Hasil disarankan untuk ditampilkan dalam tabel dan di beri penjelasan.

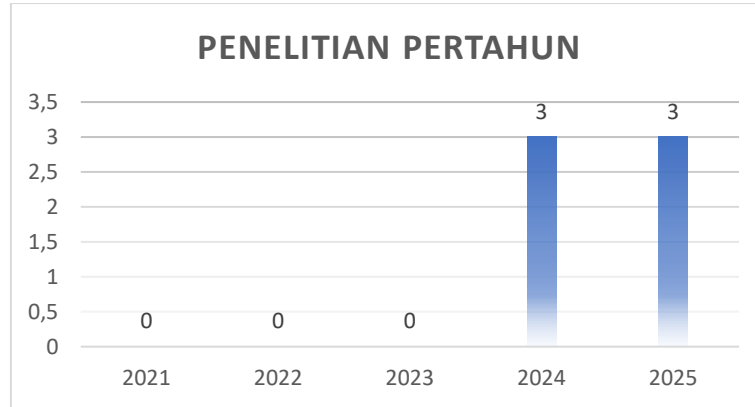


Gambar 2. Prisma Flow Diagram

Setelah menghilangkan duplikat, proses seleksi dimulai. Proses ini meliputi pemeriksaan pertimbangan kata kunci, pembacaan abstrak dan pembacaan seluruh artikel. Gambar 2 tersebut menunjukkan enam artikel dari penelitian ini, yang disusun berdasarkan pertanyaan penelitian. Tinjauan cakupan dilakukan dengan mengacu pada pendekatan *scoping review* sebagaimana dikemukakan oleh (Pollock dkk., 2023). Dalam konteks ini, proses identifikasi artikel ini dilakukan berdasarkan pada PCC (*participant, concept, context*) yang berfungsi untuk memastikan relevansi dan konsistensi antara fokus penelitian dengan sumber yang dianalisis. Dalam grafik data ada enam (6) kategori: (1) judul, (2) tahun, (3) negara, (4) partisipan, (5) jenjang pendidikan, (6) hasil penelitian.

Menurut Pollock dkk (2023) proses penelitian terdiri dari empat (4) tahap utama, yaitu: (1) perumusan pertanyaan penelitian, (2) menetapkan standar inklusi dan eksklusi, (3) mengumpulkan data berdasarkan dengan kriteria tersebut, dan (4) membuat diagram bagan untuk mengatur data. Pada akhirnya, hasilnya di kompilasi, di ringkas dan dilaporkan.

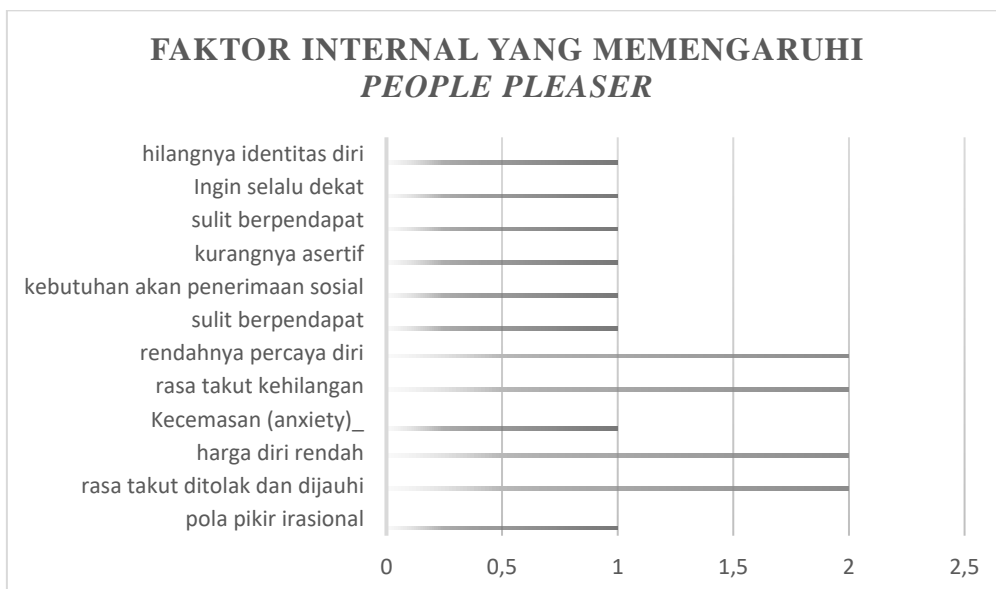
Penelitian mengenai perilaku *people pleaser* pada siswa di Indonesia berkembang pada tahun 2024 hingga 2025. Peningkatan publikasi dalam periode ini menunjukkan adanya perhatian ilmiah yang besar terhadap isu kesejahteraan mental dan tekanan sosial pada siswa. Lihat Gambar 3 dan 4 data yang lebih spesifik.



Gambar 3. Jumlah Penelitian Pertahun *People Pleaser* Pada Siswa

Dalam kurun waktu lima tahun terakhir, penelitian *people pleaser* ditemukan pada tahun 2024 dan 2025 dengan jumlah enam artikel yang memenuhi kriteria pada penelitian ini. Pada periode tahun 2021 hingga 2023, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas faktor perilaku *people pleaser* pada siswa di tahun tersebut.

Pada tahun 2024 tercatat tiga penelitian yang relevan dengan topik tersebut, dan jumlah yang sama juga ditemukan pada tahun 2025. Meskipun demikian, konsistensi jumlah penelitian pada tahun 2024 dan 2025 menandakan bahwa *people pleaser* masih memperoleh perhatian ilmiah yang berkelanjutan serta memiliki potensi untuk terus dikembangkan sebagai bidang kajian yang relevan dalam ranah psikologi pendidikan dan konseling siswa. Dengan hal ini dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai *people pleaser* pada siswa menunjukkan kecenderungan yang stabil dalam dua tahun terakhir dan berpotensi menjadi bidang kajian yang penting untuk penelitian selanjutnya.



Gambar 4. Faktor yang Mempengaruhi Munculnya *People Pleaser*

Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis individu, seperti rasa takut menolak, kurang percaya diri, serta kebutuhan akan penerimaan sosial (Burma, 2024). Sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan sekolah, lingkungan teman sebaya, harapan keluarga, dan tekanan akademik (Sholekhah, dkk 2025). Hal ini menggambarkan bahwa faktor lingkungan sekolah ditemukan dalam dua jurnal, yang

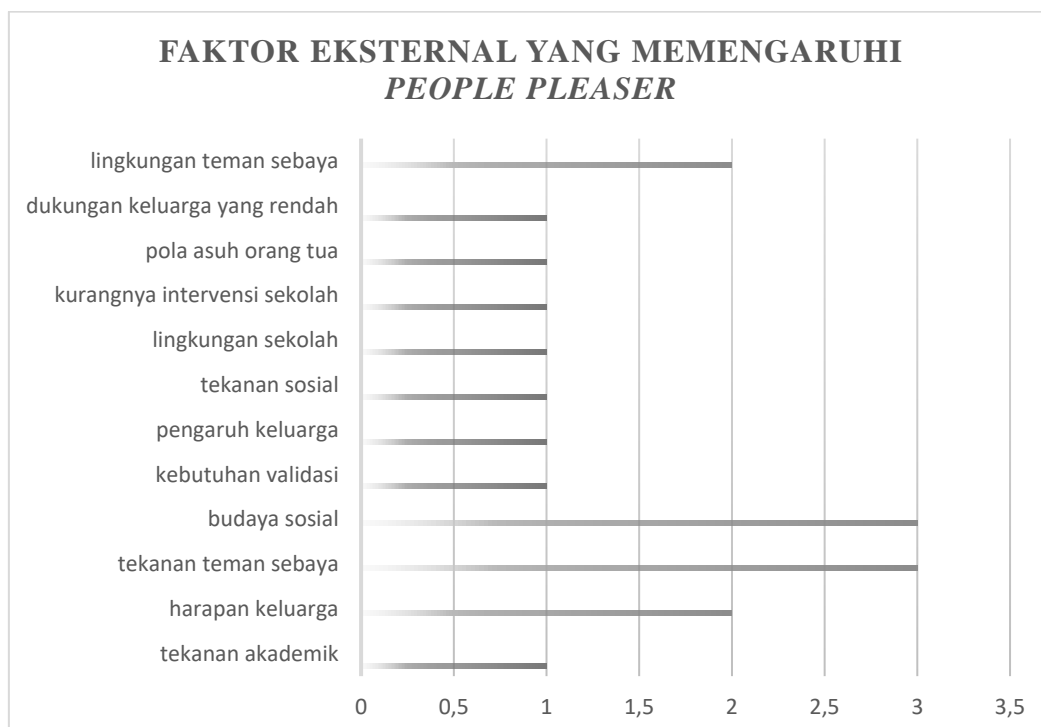
menunjukkan bahwa sekolah dan hubungan dengan guru berperan dalam membentuk perilaku siswa agar menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial (Nida dan Arsini, 2025; Sholekhah, dkk 2025). Faktor lingkungan teman sebaya muncul pada tiga jurnal dan menegaskan bahwa keinginan untuk diterima dalam kelompok pertemanan menjadi dorongan kuat bagi siswa untuk selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain. Sementara itu, harapan keluarga juga ditemukan pada tiga jurnal yang menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua terhadap anak sering kali mendorong siswa untuk menuruti keinginan orang lain agar tidak mengecewakan keluarganya.

Selain itu, tekanan akademik muncul dalam empat jurnal yang menjelaskan bahwa kompetensi dan tuntutan prestasi di lingkungan pendidikan dapat menimbulkan rasa cemas dan keinginan berlebihan untuk diterima oleh pihak lain. Adapun faktor menghindari konflik, rasa takut menolak, dan kurang percaya diri masing-masing ditemukan dalam lima jurnal, yang memperlihatkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung menghindari penolakan sosial dengan cara selalu menuruti orang lain. Faktor yang paling dominan adalah kebutuhan akan penerimaan sosial, yang muncul pada enam jurnal. Hal ini menunjukkan bahwa dorongan untuk diterima dalam lingkungan sosial menjadi pemicu utama munculnya perilaku *people pleaser* pada siswa.

Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa kecenderungan seseorang untuk menyenangkan orang lain tidak hanya muncul akibat tekanan sosial semata, tetapi juga berakar pada kondisi psikologis dan pengalaman personal individu (Sholekhah., dkk 2025). Interaksi antara faktor internal dan eksternal memperkuat perilaku *people pleaser* sebagai bentuk mekanisme adaptasi sosial yang berkembang pada masa remaja (Burma, 2024).

Burma (2024) menemukan bahwa rasa takut akan penolakan dan rendahnya kepercayaan diri merupakan pemicu utama munculnya perilaku *people pleaser* pada siswa. Siswa dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung berusaha keras untuk diterima oleh lingkungan, sehingga mereka sulit mengatakan “tidak” terhadap permintaan orang lain. Hal ini serupa dengan penelitian Aulia dan Fitriani (2025), yang menunjukkan bahwa siswa dengan kelekatan cemas (*anxiety attachment*) memiliki dorongan kuat untuk mempertahankan hubungan interpersonal, bahkan dengan mengorbankan kenyamanan pribadi.

Selain itu, penelitian Maryama dkk (2025) menyoroti bahwa konsep diri yang lemah dan kesulitan berkomunikasi asertif merupakan akar dari perilaku *people pleaser*. Siswa yang mengalami luka emosional masa kecil atau merasa bersalah ketika menolak orang lain menunjukkan kecenderungan untuk memprioritaskan kebutuhan sosial dibandingkan kebutuhan pribadi. Temuan serupa diungkapkan oleh Sholekhah, dkk (2025) bahwa siswa dengan harga diri rendah dan perasaan takut kehilangan penerimaan sosial sering kali kesulitan mengungkapkan pendapat dan cenderung mengikuti keinginan orang lain agar tetap diterima dalam lingkungan sosialnya.



Sementara itu, faktor eksternal berasal dari pengaruh lingkungan sosial yang membentuk pola pikir dan perilaku siswa. Lingkungan keluarga, tekanan akademik, hubungan teman sebaya, serta nilai-nilai budaya menjadi pemicu dominan dalam memperkuat perilaku *people pleaser*. Temuan penelitian ini yang menunjukkan bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial menjadi faktor paling dominan dalam perilaku *people pleaser* dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teori dalam Ilmu Sosial dan Humaniora. Dalam perspektif teori konformitas, kecenderungan siswa untuk menyesuaikan diri dengan harapan sosial merupakan bentuk upaya untuk menghindari penolakan dan memperoleh penerimaan dari kelompok. Remaja cenderung mengikuti norma sosial yang berlaku karena adanya tekanan normatif, terutama dalam lingkungan sekolah dan pertemanan yang menuntut kesesuaian perilaku.

Selanjutnya, dalam kerangka teori interaksionisme simbolik, perilaku *people pleaser* dapat dipahami sebagai hasil dari proses interaksi sosial yang membentuk makna diri individu. Siswa menafsirkan penerimaan sosial sebagai indikator nilai diri, sehingga mereka membangun identitas berdasarkan bagaimana orang lain menilai dan merespons dirinya. Dalam konteks ini, perilaku menyenangkan orang lain bukan sekadar tindakan sosial, tetapi merupakan strategi simbolik untuk mempertahankan citra diri positif di hadapan lingkungan sosial.

Selain itu, teori perkembangan remaja menjelaskan bahwa fase remaja merupakan tahap pencarian identitas yang ditandai dengan kebutuhan tinggi akan afiliasi dan pengakuan sosial. Ketidakstabilan emosi dan belum matangnya konsep diri membuat siswa lebih rentan mengorbankan kebutuhan pribadi demi menjaga hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa rendahnya kepercayaan diri dan lemahnya asertivitas memperkuat kecenderungan tersebut.

Jika dibandingkan dengan literatur internasional, kebutuhan akan penerimaan sosial memang diakui sebagai faktor penting dalam perilaku *people pleaser*, namun tidak selalu menjadi faktor yang paling dominan. Studi global cenderung menempatkan variabel psikologis individu seperti *self-esteem*, *attachment style*, dan regulasi emosi sebagai faktor utama. Perbedaan ini menunjukkan adanya pengaruh konteks budaya dalam membentuk perilaku sosial individu.

Dalam konteks ini, dominasi kebutuhan akan penerimaan sosial dapat dipahami melalui karakteristik budaya kolektivistik yang menekankan harmoni, kebersamaan, dan kepatuhan terhadap norma sosial. Berbeda dengan budaya individualistik di banyak negara barat yang menekankan kemandirian dan ekspresi diri, budaya Indonesia cenderung mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan sosial dan menjaga hubungan interpersonal. Nilai-nilai seperti menjaga perasaan orang lain, menghindari konflik, dan menghormati otoritas sosial menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan *people pleaser* pada siswa.

Selain itu, tekanan sosial dalam konteks pendidikan di Indonesia, seperti ekspektasi keluarga dan tuntutan akademik, turut memperkuat kebutuhan akan validasi eksternal. Lingkungan sosial yang menilai keberhasilan berdasarkan pencapaian dan penerimaan kelompok membuat siswa lebih bergantung pada pengakuan dari orang lain untuk membangun harga diri. Hal ini berbeda dengan beberapa temuan studi global yang menunjukkan bahwa dukungan terhadap otonomi individu dapat mengurangi kecenderungan konformitas berlebihan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis individu, tetapi juga dibentuk secara kuat oleh konteks sosial dan budaya. Integrasi antara teori konformitas, interaksionisme simbolik, dan perkembangan remaja memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kebutuhan akan penerimaan sosial berkembang dan menjadi dominan, khususnya dalam konteks budaya Indonesia.

Menurut Burma (2024), tekanan akademik dan harapan tinggi dari keluarga membuat siswa merasa harus tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi orang lain untuk memperoleh validasi sosial. Tekanan ini kemudian diperparah oleh pengaruh media sosial yang memperkuat kebutuhan akan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sekitar.

Hayati dan Haryadi (2024), memperkuat penelitian ini dengan menunjukkan bahwa pola asuh orang tua yang menekankan ketaatan dan prestasi tanpa memberi ruang bagi anak untuk mengekspresikan pendapat dapat melahirkan individu dengan kepribadian *people pleaser*. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan penuh tuntutan dan minim dukungan emosional akan berusaha mencari pengakuan dari luar dirinya. Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang menegaskan bahwa lingkungan sekolah dan norma sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk pola pikir irasional siswa, seperti perasaan takut ditolak dan kebutuhan berlebihan untuk diterima oleh guru atau teman sebaya.

Kecenderungan serupa juga ditemukan dalam penelitian (Sholekhah, dkk (2025), yang menekankan bahwa tekanan teman sebaya dan ekspektasi sosial di lingkungan sekolah dapat memperkuat perilaku *people pleaser*. Siswa sering kali menyesuaikan diri secara berlebihan agar diterima dalam kelompoknya, sehingga kehilangan identitas diri. Interaksi antara faktor internal dan eksternal tersebut menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* berkembang melalui dinamika timbal balik antara dorongan pribadi untuk diterima dan tekanan sosial yang mengharuskan konformitas pada siswa.

Hal ini menunjukkan perilaku *people pleaser* pada siswa memiliki dinamika yang berbeda antara jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan hasil kajian literatur, perbedaan ini dapat dilihat dari dua kelompok besar, yaitu faktor internal yang bersumber dari kondisi psikologis individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial, akademik, dan keluarga. Jika ditinjau secara keseluruhan, perilaku *people pleaser* pada siswa SMP bersifat reaktif dan emosional, dipicu oleh rasa takut ditolak dan keinginan memperoleh penerimaan dari figur otoritas, seperti guru, teman sebaya, maupun orang tua.

Berdasarkan temuan Nida dan Arsini (2025) siswa SMP sering kali menunjukkan perilaku *people pleaser* sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri akibat rasa takut ditolak, cemas berlebihan, dan harga diri yang masih labil. Dalam konteks ini, perilaku *people pleaser* pada SMP lebih banyak muncul sebagai respon spontan terhadap kebutuhan emosional untuk diterima, dan hal ini bukan hasil dari proses refleksi sosial yang matang (Burma, 2024; (Nida & Arsini, 2025).

Sebaliknya pada siswa SMA, perilaku tersebut lebih kompleks dan berorientasi sosial, disebabkan oleh tekanan akademik, pencarian identitas diri, serta kebutuhan validasi sosial yang tinggi (Burma, 2024). Siswa SMA lebih sadar terhadap citra diri dan pandangan sosial, sehingga perilaku *people pleaser* muncul sebagai strategi adaptasi sosial untuk mempertahankan relasi interpersonal dan status sosialnya di lingkungan sekolah. Implikasi dari perbedaan inilah yang menunjukkan bahwa intervensi psikologis dan bimbingan konseling perlu disesuaikan dengan jenjang pendidikan. Pada SMP, program penguatan konsep diri, guna membantu mereka menyeimbangkan empati sosial dengan kesehatan mental pribadi (Maryama dkk., 2025; Sholekah dkk., 2025). Sedangkan siswa SMA guna untuk membantu mereka mencapai keseimbangan antara empati sosial dan kesehatan mental pribadi (Maryama dkk., 2025; Sholekah dkk., 2025).

Tabel 3. Analisis Perbandingan Faktor *People Pleaser* pada Siswa SMP dan SMA dalam Literatur Terdahulu

Penulis	Judul	Tahun	Jenjang Pendidikan	Faktor Internal	Faktor Eksternal
Burma, Sukma, Nurhayani	Tinjauan Pustaka tentang Dampak Perilaku <i>People Pleaser</i> terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah Atas	2024	SMA	1. Rasa takut akan penolakan 2. Kebutuhan akan pengakuan sosial 3. Rendahnya kepercayaan diri 4. Kecenderungan menghindari konflik	1. Tekanan Akademik 2. Harapan keluarga 3. Lingkungan teman sebaya 4. Budaya Sosial 5. Media sosial dan kebutuhan validasi
Maryama, dkk	Efektivitas Revival Assertiveness Programs untuk Meningkatkan Asertivitas sebagai Upaya Mengatasi Perilaku <i>People Pleasing</i> pada Siswa SMA	2025	SMA	1. Konsep diri rendah dan rasa tidak aman 2. Kesulitan berkomunikasi asertif 3. Luka masa kecil 4. Rasa bersalah ketika mendahulukan diri sendiri	1. Pengaruh keluarga 2. Lingkungan teman sebaya 3. Tekanan sosial modern 4. Pengalaman pendidikan

Nida, Arsini	<i>Group Counseling Using the Dispute Cognitive Technique Reduce People Pleaser Behavior among Students at MTsN Tanjungbalai</i>	2024	SMP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pola pikir irasional 2. Rasa takut ditolak dan cemas berlebihan 3. Harga diri rendah 4. Kurangnya keterampilan asertif 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekanan teman sebaya 2. Harapan keluarga dan guru 3. Norma sosial dan budaya 4. Lingkungan sekolah
Aulia & Fitriani	Hubungan Antara <i>Anxiety Attachment</i> dengan <i>People Pleaser</i> pada Siswa SMA X di Kota Semarang	2025	SMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelekatan cemas (<i>anxiety attachment</i>) 2. Rasa takut kehilangan dan kesepian 3. Kebutuhan untuk selalu dekat 4. Penolakan terhadap perpisahan 5. Harga diri rendah dan pikiran irasional 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh keluarga 2. Tekanan teman sebaya 3. Harapan sosial & budaya 4. Lingkungan sekolah
Sholekah, Juwandi, Putro	Konseling Kelompok Teknik <i>Assertiveness Training</i> untuk Mereduksi Perilaku <i>People Pleaser</i> Siswa	2025	SMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rendahnya rasa percaya diri 2. Kesulitan mengungkapkan pendapat 3. Perasaan bersalah ketika menolak 4. Takut ditolak dan dijaui 5. Kehilangan identitas diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tekanan teman sebaya 2. Label sosial dari lingkungan sekolah 3. Ekspektasi lingkungan sosial 4. Kurangnya intervensi dari pihak sekolah
Sri Ayatina Hayati, Rudi Haryadi	Korelasi Antara <i>People Pleasing Attachment</i> Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin	2024	SMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kepribadian dan konsep diri 2. Kebutuhan akan penerimaan sosial 3. Rendahnya rasa percaya diri dan ketidakmampuan mengambil keputusan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pola asuh orang tua 2. Lingkungan sosial dan teman sebaya 3. Dukungan keluarga yang rendah

Berdasarkan enam jurnal yang dianalisis, terdapat dua faktor yang mendapat perhatian paling sedikit dalam kelompok faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, luka masa kecil (*childhood wound*) muncul sebagai faktor yang hanya diidentifikasi dalam penelitian Maryama dkk (2025), sehingga menjadi temuan yang paling jarang dibahas. Faktor ini merujuk pada pengalaman emosional negatif pada masa perkembangan awal yang dapat membentuk kerentanan psikologis dan menumbuhkan kecenderungan untuk menyenangkan orang lain sebagai bentuk pencarian keamanan dan penerimaan sosial. Sementara itu, pada faktor eksternal, kurangnya intervensi dari pihak sekolah merupakan faktor yang hanya ditemukan dalam penelitian dari (Sholekah dkk., 2025).

Faktor ini mengindikasikan bahwa absennya program pendampingan, layanan konseling, maupun pelatihan asertivitas di lingkungan sekolah dapat mempertahankan dan memperkuat pola perilaku *people pleaser* pada siswa. Minimnya pembahasan terhadap kedua faktor tersebut pada penelitian lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar studi cenderung berfokus pada kondisi psikologis kontemporer serta tekanan sosial langsung, sehingga aspek historis emosional dan peran institusional sekolah belum terakomodasi secara komprehensif dalam kajian akademik yang ada.

Temuan ilmiah dari kajian ini mengindikasikan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa merupakan hasil dari interaksi dinamis antara faktor internal dan eksternal, dengan kebutuhan akan penerimaan sosial sebagai variabel yang paling dominan berdasarkan konsistensi data enam artikel yang dianalisis. Secara ilmiah, dominasi variabel tersebut dapat dijelaskan melalui kondisi perkembangan remaja yang berada pada tahap pembentukan identitas, sehingga menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap penolakan dan ketergantungan pada validasi sosial. Kerentanan psikologis ini semakin diperkuat oleh rendahnya kepercayaan diri dan kemampuan asertif yang belum berkembang optimal.

Di sisi lain, faktor eksternal seperti tekanan akademik, pola asuh keluarga, dan dinamika hubungan teman sebaya memperlihatkan tren bahwa lingkungan sosial pendidikan di Indonesia cenderung menempatkan siswa dalam tuntutan penyesuaian yang tinggi, sehingga perilaku menyenangkan orang lain menjadi strategi sosial yang dianggap aman untuk mempertahankan nilai diri. Variabel psikologis kontemporer ditemukan lebih dominan dibandingkan faktor perkembangan jangka panjang seperti luka masa kecil, sedangkan peran institusi sekolah relatif kurang dibahas, sehingga menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian pada studi selanjutnya.

Keseluruhan temuan ini sejalan dengan penelitian internasional yang menempatkan kebutuhan persetujuan sosial dan kecemasan interpersonal sebagai prediktor utama perilaku *people pleaser*, namun konteks Indonesia memperlihatkan kontribusi faktor eksternal yang lebih kuat dibandingkan hasil studi di negara lain. Dengan demikian, kajian ini secara substantif menjawab pertanyaan penelitian bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa terbentuk melalui kombinasi kerentanan psikologis individu dan tekanan sosial yang menguat secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap enam artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* pada siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi adanya rasa takut akan penolakan, rendahnya kepercayaan diri, kebutuhan berlebihan akan penerimaan sosial, serta lemahnya kemampuan asertif. Faktor-faktor ini membuat siswa cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi demi mendapatkan validasi dari orang lain. Kondisi psikologis tersebut mendorong siswa untuk mengabaikan kebutuhan pribadi demi memperoleh validasi dari lingkungan sosial.

Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan akademik, harapan keluarga, pengaruh lingkungan teman sebaya, dan dinamika sosial di sekolah. Tekanan tersebut untuk memperkuat adanya kecenderungan siswa untuk menyesuaikan diri secara berlebihan agar diterima dalam lingkungannya. Interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal ini berkontribusi terhadap munculnya stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan mental siswa.

Secara keseluruhan, perilaku *people pleaser* pada siswa menggambarkan ketidakseimbangan antara kebutuhan akan penerimaan sosial dan kesehatan mental individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui penguatan konsep diri, pengembangan keterampilan asertif, serta dukungan emosional dari keluarga dan pihak sekolah. Intervensi berbasis konseling asertif juga menjadi langkah strategis dalam membantu siswa membangun keseimbangan antara empati sosial dan kesejahteraan pribadi pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua para penulis yang telah berkontribusi dalam penelitian ini dari tahap awal hingga selesainya penelitian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakukannya. *Finweek*.
- Asbar, R. F., & Witarsa, R. (2020). *Kajian literatur tentang penerapan*. 3, 225–236.
- Aulia, N. D., & Fitriani, A. (2025). *Hubungan antara Anxiety Attachment dengan People Pleaser pada Siswa SMA X di Kota Semarang*. 02(03), 121–129.
- Burma, U. S. dkk. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *J. International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*, 155, 166–173.
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>

- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2016). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, 100–107.
- Maryama, H., Mutamimah, S., Afifah, J. N., Fadhia, H., Kamila, K., & Hayuningtyas, S. S. (2025). Effectiveness of revival assertiveness programs to increase assertiveness as an effort to address people pleasing behavior in High School Students Efektivitas revival assertiveness programs untuk meningkatkan asertivitas sebagai upaya mengatasi perilaku people pleasing pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 20(1), 164–175.
- Nida, K., & Arsini, Y. (2025). *GROUP COUNSELING USING THE DISPUTE COGNITIVE TECHNIQUE TO REDUCE PEOPLE PLEASER BEHAVIOR AMONG STUDENTS AT MTSN TANJUNGBALAI*. 09(02), 682–687.
- Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1).
- Pollock, D., Peters, M. D. J., Khalil, H., McInerney, P., Alexander, L., Tricco, A. C., Evans, C., de Moraes, É. B., Godfrey, C. M., Pieper, D., Saran, A., Stern, C., & Munn, Z. (2023). Recommendations for the extraction, analysis, and presentation of results in scoping reviews. *JBIC Evidence Synthesis*, 21(3).
- Praguma, Y., Muti'ah, A., Laura Rahmanesa Rihendry, Sugian, U., & Fitriyanti, E. (2025). *Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Sikap People Pleaser Dengan Pendekatan Rebt Teknik Role Playing*. 8(3), 267–286.
- Proctor, C., Tweed, R. G., & Morris, D. B. (2021). Unconditional Positive Self-Regard: The Role of Perceived Parental Conditional Regard. *Humanistic Psychologist*, 49(3), 400–422.
- Sari, D. P. (2024). *The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency*. 5(9), 3360–3368.
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. A. (2025). *Konseling Kelompok Teknik Assertiveness Training*. 8(1), 1–8.
- Sholekhah, Anik; Jawandi, Ahmad; Putro, E. A. (2025). Group Counseling Assertiveness Training Techniques to Reduce Students' People Pleaser Behavior. *KAWAKIB: Journal or Multidisciplinary Research*, 1(3), 39–47.
- Wicaksana, I. G. A. T., Ningsih, N. K. T. Y., & Wahyunadi, N. M. D. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 799. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.799-806>
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (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*. 12(2), 15–25.
- Zhang, X., Wang, M. C., He, L., Jie, L., & Deng, J. (2019). The development and psychometric evaluation of the Chinese Big Five Personality Inventory-15. *PLoS ONE*, 14(8), 1–21.