

HUBUNGAN ANTARA *ANXIETY ATTACHMENT* DENGAN *PEOPLE PLEASER* PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Nabila Deffi Aulia

(30702100139)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *ANXIETY ATTACHMENT* DENGAN *PEOPLE PLEASER* PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nabila Daffi Aulia
30702100139

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

29 Juli 2025

Semarang, 29 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA ANXIETY ATTACHMENT DENGAN
PEOPLE PLEASER PADA SISWA SMA X DI KOTA
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

NABILA DEFFI AULIA

30702100139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 7 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
2. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

.....

.....

.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

.....

Dr. Ioko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya, Nabila Deffi Aulia dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 29 Juli 2025

Yang menyatakan,



10000
METERAI
TEMPEL
B88AMX450668516

Nabila Deffi Aulia

30702100139

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung”

(QS. Ali ‘Imran: 173)

“Tangga kesuksesan tak pernah penuh sesak di bagian puncak.”

(Napoleon Hill)

“Selalu percaya pada dirimu sendiri dan jangan biarkan orang lain menentukan batasanmu”

(Lee Haechan)

“Jangan takut kehilangan orang lain, tapi takutlah kehilangan dirimu sendiri karena mencoba membahagiakan semua orang”

(Naguib Mahfouz)

“Jika kamu berusaha menyenangkan semua orang, akan ada perjuangan yang tidak ada habisnya”

(Sonny Bill Williams)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan rasa syukur, penulis persembahkan karya ini untuk keluarga terlebih kepada orang tua yang senantiasa mendoakan, mendukung, memotivasi, dan membimbing dalam proses mengerjakan karya ini.

Dosen pembimbing yang senantiasa membimbing, membantu, dan terus memberi masukan dengan sabar hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah senantiasa memberikan nikmat, rahmat dan hidayah serta kelancaran kepada penulis dalam proses penyelesaian karya ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Penulisan karya ilmiah ini tentu tidak lepas dari hambatan dan kesulitan serta masih memiliki banyak kekurangan. Namun, berkat bantuan, motivasi, arahan dan bimbingan berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan karya ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu dalam proses akademik.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan dan dukungan dengan sabar selama proses penyusunan karya ini.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang telah mengarahkan dan membimbing selama perkuliahan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada peneliti.
5. Seluruh staf Tata Usaha dan perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi.
6. Teristimewa kepada orang tua dan seluruh keluarga yang senantiasa mendoakan tanpa lelah, membimbing, memotivasi dan memberi banyak dukungan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan karya ini. Semoga dengan tercapainya gelar ini, dapat memberikan kebahagiaan serta kebanggaan untuk orang tua dan keluarga.
7. Kepala Sekolah dan Staf Tata Usaha SMA X Semarang yang telah memberikan kemudahan perizinan untuk melakukan penelitian.

8. Guru BK SMA X Semarang yang membimbing, membantu, dan memberi kemudahan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
9. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi skala.
10. Teman dekat dan seluruh teman seperjuangan yang membantu, menemani, dan memberi semangat dalam menyelesaikan karya ini.
11. Berbagai pihak yang turut mendoakan, membantu, dan memberi dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena dapat terus menjaga semangat dan tidak memilih untuk menyerah dalam proses menyelesaikan karya ini. Terima kasih untuk segala perjuangan, kerja keras, dan usaha yang dilakukan, sehingga dapat menyelesaikan karya ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat memperbaiki kekurangan dari penelitian ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi dan pihak terkait.

Semarang, 28 Juli 2025

Nabila Deffi Aulia

30702100139

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. <i>People Pleaser</i>	7
1. Pengertian <i>People Pleaser</i>	7
2. Faktor-Faktor <i>People Pleaser</i>	8
3. Aspek-Aspek <i>People Pleaser</i>	11
B. <i>Anxiety Attachment</i>	13
1. Pengertian <i>Anxiety Attachment</i>	13
2. Aspek-Aspek <i>Anxiety Attachment</i>	14
C. Hubungan antara <i>Anxiety Attachment</i> dan <i>People Pleaser</i>	15
D. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Identifikasi Variabel.....	17
B. Definisi Operasional.....	17
1. <i>People Pleaser</i>	17
2. <i>Anxiety Attachment</i>	18

C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	18
1.	Populasi.....	18
2.	Sampel.....	19
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	19
D.	Metode Pengumpulan Data.....	20
1.	Skala <i>People Pleaser</i>	20
2.	Skala <i>Anxiety Attachment</i>	20
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	21
1.	Uji Validitas.....	21
2.	Uji Daya Beda Aitem	22
3.	Uji Reliabilitas	22
F.	Teknik Analisis.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		24
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	24
1.	Orientasi Kacah Penelitian.....	24
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	25
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	26
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	27
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
E.	Pembahasan.....	32
F.	Kelemahan Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		37
A.	Kesimpulan	37
B.	Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....		38
LAMPIRAN.....		41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi.....	19
Tabel 2. Blueprint Skala <i>People Pleaser</i>	20
Tabel 3. Blueprint Skala <i>Anxiety Attachment</i>	21
Tabel 4. Blueprint Skala <i>People Pleaser</i>	26
Tabel 5. Blueprint Skala <i>Anxiety Attachment</i>	26
Tabel 6. Data Subjek Penelitian	27
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Residual.....	28
Tabel 8. Norma Kategorisasi Skala <i>People Pleaser</i>	29
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skala <i>Anxiety Attachment</i>	29
Tabel 10. Deskripsi Skor Skala <i>People Pleaser</i>	29
Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala <i>People Pleaser</i>	30
Tabel 12. Perolehan Skor Tiap Aspek <i>People Pleaser</i>	30
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala <i>Anxiety Attachment</i>	31
Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala <i>Anxiety Attachment</i>	31
Tabel 15. Perolehan Skor Tiap Aspek <i>Anxiety Attachment</i>	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Kategorisasi <i>People Pleaser</i>	29
Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Skala <i>Anxiety Attachment</i>	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian.....	40
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	45
Lampiran C. Analisis Data	488
Lampiran D. Surat-Surat.....	50
Lampiran E. Dokumentasi.....	53



HUBUNGAN ANTARA *ANXIETY ATTACHMENT* DENGAN *PEOPLE PLEASER* PADA SISWA SMA X DI KOTA SEMARANG

Nabila Deffi Aulia, Anisa Fitriani

Fakultas Psikologi

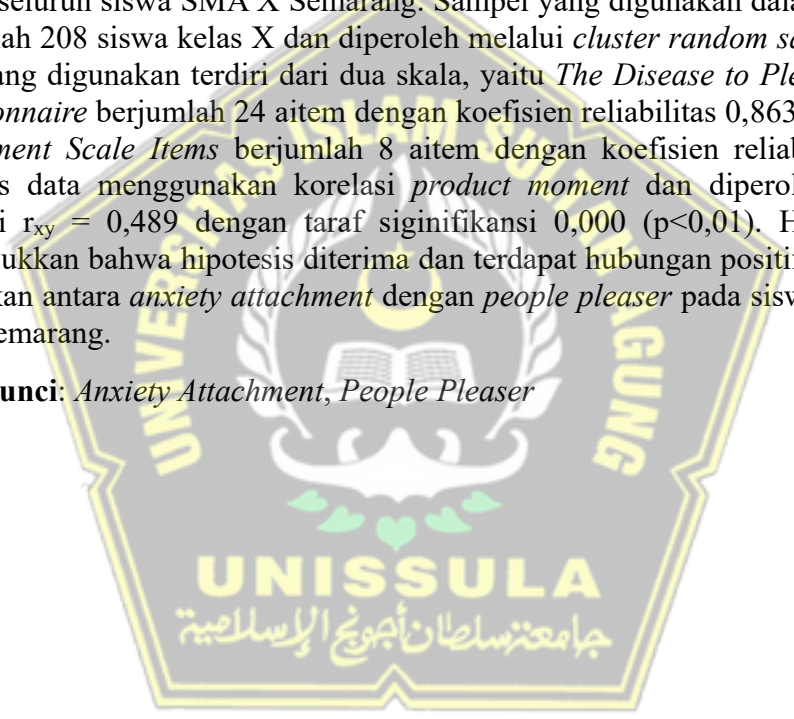
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

nabiladeffi@std.unissula.ac.id, anisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA X Semarang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 208 siswa kelas X dan diperoleh melalui *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu *The Disease to Please Triangle Questionnaire* berjumlah 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,863 dan *Anxious Attachment Scale Items* berjumlah 8 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,799. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* dan diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,489$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

Kata kunci: *Anxiety Attachment, People Pleaser*



THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY ATTACHMENT AND PEOPLE PLEASER IN STUDENTS OF SMA X IN SEMARANG CITY

Nabila Deffi Aulia, Anisa Fitriani

Faculty of Psychology

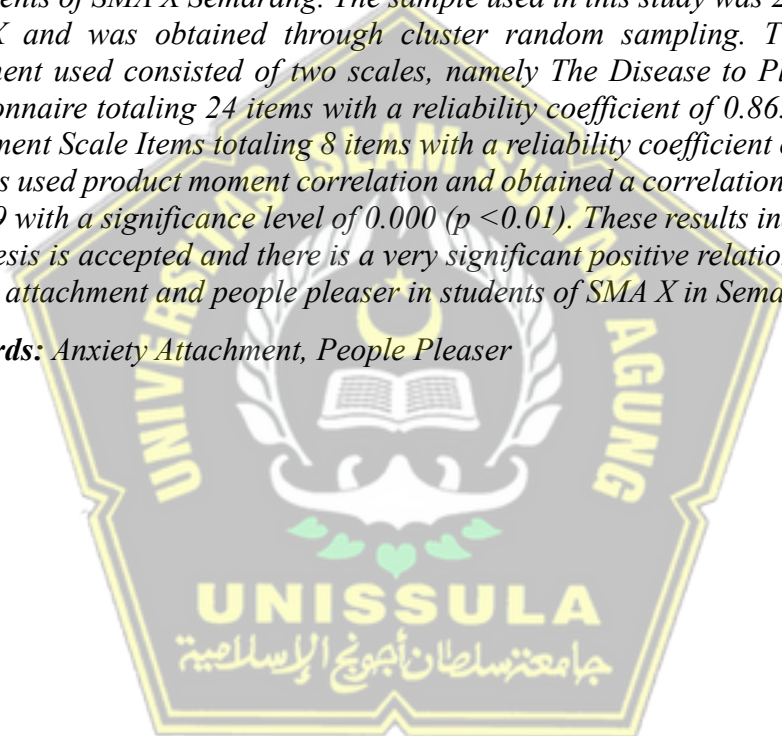
Sultan Agung Islamic University

nabiladeffi@std.unissula.ac.id, anisa.fitriani@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Anxiety Attachment and People Pleaser in students of SMA X Semarang. The population in this study were all students of SMA X Semarang. The sample used in this study was 208 students of class X and was obtained through cluster random sampling. The measuring instrument used consisted of two scales, namely The Disease to Please Triangle Questionnaire totaling 24 items with a reliability coefficient of 0.863 and Anxious Attachment Scale Items totaling 8 items with a reliability coefficient of 0.799. Data analysis used product moment correlation and obtained a correlation coefficient $r_{xy} = 0.489$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). These results indicate that the hypothesis is accepted and there is a very significant positive relationship between anxiety attachment and people pleaser in students of SMA X in Semarang City.

Keywords: *Anxiety Attachment, People Pleaser*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa awal remaja dimulai pada usia 13 tahun hingga 16 atau 17 tahun dan masa akhir remaja berkisar pada usia 16 atau 17 tahun hingga 18 tahun, yang secara hukum merupakan usia matang (Hurlock, 2011). Pada masa ini remaja dituntut untuk berperilaku sesuai dengan individu yang seusianya. Selain itu, pada masa ini, remaja juga secara emosional melepaskan diri dari orang tua. Hal ini dikarenakan untuk menjalankan peran sosial baru sebagai seorang dewasa (Ajhuri, 2019). Sebagai makhluk sosial, tidak dipungkiri bahwa manusia membutuhkan orang lain di dalam hidupnya, sehingga memiliki keinginan untuk menciptakan hubungan sosial dengan orang lain (Hayati dan Haryadi, 2024). Menurut Santoso (2017) setiap hubungan ataupun interaksi sosial antar individu akan memberikan pengaruh, perubahan, dan perbaikan perilaku individu yang mengarah pada hal positif maupun negatif.

Oleh karena itu, manusia juga memiliki keinginan untuk diterima di lingkungan sosial dan cenderung menjadikan individu tersebut berupaya dalam beradaptasi serta memberi keterlibatan pada lingkungan sekitar supaya diterima ataupun disukai. Hal ini juga dapat membuat individu tersebut tidak menyadari bahwa seolah telah kehilangan jati diri dan hal khas yang ada pada diri (Hayati dan Haryadi, 2024). Dalam melakukan pemenuhan kebutuhan dan kepentingan, terdapat dilema yang dihadapi beberapa orang seperti menutup telinga ketika hati berusaha untuk melindungi diri serta agar tidak memaksakan diri. Individu yang tidak dapat mengendalikan tuntutan dalam hidup serta mengupayakan untuk melakukan sesuatu dengan berbagai cara ini disebut dengan *people pleaser* (Braiker, 2001). Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) di kelas X yang dilakukan oleh Ardi dan Yani menjelaskan bahwa terdapat 21 siswa yang sulit menolak ajakan teman dan pernyataan tersebut menunjukkan kategori tinggi dengan 2,26%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang termasuk dalam *people pleaser* dikarenakan takut untuk menolak ajakan teman (Pragusma., dkk, 2025).

People pleaser menurut Webster dan Newman (dalam Alfahmi., dkk, 2024) adalah individu yang selalu mengupayakan untuk melakukan sesuatu dalam menyenangkan orang lain tanpa memikirkannya dirinya sendiri. Menurut Li (2022) *people pleaser* diartikan dengan mengutamakan kebutuhan orang lain untuk memperoleh penerimaan atau mempertahankan kedekatan hubungan. Selaras dengan Dewi (2023) yang menjelaskan bahwa *people pleaser* memiliki perasaan untuk membuat orang lain bahagia dengan mengupayakan dan memenuhi kebutuhan serta keinginan orang lain. Hal ini dilakukan dengan harapan akan memiliki hubungan yang baik. Oleh karena itu, menurut seorang *people pleaser*, upaya tersebut merupakan tindakan aman untuk mempertahankan dan menjaga hubungan yang harmonis serta menghindari adanya penolakan.

Riset yang dilakukan oleh Devina dan Murdiana (2024) terhadap 134 responden menunjukkan bahwa terdapat 56,22% tergolong pada *people pleaser* tingkat tinggi, 35,07% tingkat sedang, dan 9,70% tingkat rendah. Selain itu, riset yang dilakukan oleh Fernanda (2021) terhadap 328 responden perempuan ini menunjukkan bahwa terdapat 70% responden menjawab menghindari konflik sebagai alasan utama, 67% responden memiliki perasaan takut menyakiti jika menolak nasihat atau permintaan, 48% responden beranggapan bahwa *people pleaser* sudah biasa pada lingkungan keluarganya, dan 57% responden melakukan dikarenakan perasaan takut akan kehilangan serta ditinggalkan. Riset tersebut juga memberikan data terkait dampak yang dirasakan oleh seorang *people pleaser*. Sekitar 75% responden merasa bahwa dirinya dimanfaatkan oleh orang lain, 48% kesulitan dalam menyampaikan perasaannya, 35% merasa bahwa pendapatnya kurang diperhatikan serta 39% responden memiliki perasaan cemas dan stres. Dampak lain dari *people pleaser* yaitu adanya rasa tertekan karena terhambat atau gagalnya dalam pemenuhan kebutuhan diri sendiri, sering terluka (perasaan) di dalam hubungan, hingga merasa cemas saat mengalami penolakan (Li, 2022).

Penelitian Devina dan Murdiana (2024) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami *people pleaser* dengan kategori tinggi dikarenakan kurangnya penerimaan diri. Hal ini dikaitkan dengan perceraian orang tua yang menjadi salah satu faktor dari kurangnya penerimaan diri, sehingga memberikan dampak negatif

terhadap kesejahteraan emosional dan fisik, serta kualitas hubungan dengan orang lain. Menurut Marliani (dalam Hayati dan Haryadi, 2024) hal ini rentan terjadi terhadap individu yang merasa tidak mempunyai kekuatan sosial yang cukup. Oleh karena itu, individu tersebut mengupayakan menjadi yang diinginkan lingkungan dalam hal pemenuhan kebutuhan sosial serta pada fase ini banyak melibatkan diri pada kegiatan sosial agar dapat tercapainya pengakuan sosial dan kematangan emosional. Terlebih untuk remaja pada fase pembentukan identitas yang merupakan masa dimana individu memiliki ciri khas unik dan peran penting di dalam kehidupan. Ketika remaja tidak mencapai tugas perkembangan ini, maka pada fase selanjutnya individu tersebut akan mengalami hambatan pada kematangan psikologis dan memungkinkan menjadi *people pleaser*. Oleh karena itu, individu tersebut akan sulit dalam mengambil keputusan, mudah ragu hingga mudah terpengaruh.

Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa responden terkait dengan *people pleaser*. Data yang didapatkan dari wawancara tersebut sebagai berikut:

Subjek DS, berjenis kelamin perempuan, dan berusia 16 tahun.

“... karena itu, sifat nggak enakan.”

“... karena takut dianya mikir yang nggak-nggak.”

“... kan lagi ngerjain tugas sama temen yang lain, nah tiba-tiba dia tu bilang pengen keluar, mau nggak mau kan aku ninggalin tugasnya itu padahal datelinenya besok.”

“Aku tuh orangnya nggak enak kalo nolak apa aja, lebih baik kayak iya aja gitu.”

Subjek AAP, berjenis kelamin laki-laki, dan berusia 16 tahun.

“... ya rikuh, nggak enak kalau nolak temen meskipun lagi capek juga.”

“... itu nggak pernah bisa nolak aja. Karena kalo mau nolak ya gimana, itu temen sendiri.”

Subjek BAN, berjenis kelamin perempuan, dan berusia 16 tahun.

“... ikut-ikut aja, dalam diri tu mau ngikutin, nggak bisa kalau nolak. Takut kesepian aja.”

“...mau nolak ya takut, takut kehilangan temen.”

“...ya kalau kepentingan sendiri itu kayak yang terakhir gitu, mbak.”

Subjek AMW, berjenis kelamin perempuan, dan berusia 16 tahun.

“... karna nggak enakan misal mau nolak. Takut kalo tersinggung gitu.”

“Ya sebenarnya takut nyakitin aja kalo nolak tuh.”

“Ngikut perkataan temen aja. Karena kaya lebih ngerasa diterima aja gitu loh.”

Berdasarkan fenomena dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap DS, AAP, BAN, dan AMW, hal tersebut menunjukkan bahwa beberapa individu tersebut mengalami *people pleaser*, dibuktikan dengan perasaan tidak enak jika menolak, tidak ingin menyakiti orang lain, merasa bahwa kepentingan sendiri bukan menjadi prioritas hingga takut ditinggalkan atau kehilangan orang lain, serta untuk menjaga keharmonisan hubungan. Salah satu faktor tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada *attachment* dengan tipe *anxiety attachment* yang merupakan perilaku seseorang dengan mengharapkan hubungan dekat dan memiliki perasaan takut akan ditolak hingga dijauhi. Perasaan inilah yang menjadikan seseorang berupaya untuk selalu dekat dengan figur lekat (Khan., dkk, 2022). Hal ini sesuai dengan yang dirasakan subjek, yaitu takut untuk ditinggalkan ataupun kehilangan.

Attachment style adalah sesuatu yang mengacu pada perilaku relasional, pengaruh, hubungan emosional, dan kognisi dari pengalaman masa lalu yang diinternalisasi terkait dengan keterikatan (Khan., dkk, 2022). *Anxiety attachment* merupakan salah satu dimensi dalam *attachment* yang memperkirakan sejauh mana individu merasa khawatir dan memikirkan hingga merenungkan suatu penolakan atau ditinggalkan oleh orang lain. Individu yang termasuk dalam *anxiety attachment* atau keterikatan yang cemas cenderung mengembangkan pengamatan terhadap adanya tanda-tanda yang mengancam suatu hubungan (Campbell dan Marshall, 2011). *Anxiety attachment* menggambarkan pandangan negatif terhadap diri dan pandangan yang optimis terhadap orang lain. Individu dengan tingkat *anxiety attachment* yang tinggi cenderung bergantung terhadap hubungan interpersonal. Namun, di sisi lain juga memiliki perasaan khawatir akan kesediaan orang lain saat individu tersebut berada dalam situasi yang sulit (Meier., dkk, 2013).

Individu yang mengalami *people pleaser* mendapatkan kepercayaan diri dan perasaan aman melalui pengakuan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut secara emosional cenderung bergantung terhadap hubungan serta merasa bahwa layak disayangi dan cintai ketika mampu memberikan semuanya kepada orang lain (Desy Wee, 2021). Individu tersebut juga memiliki harapan untuk memiliki hubungan yang baik dan menghindari penolakan (Dewi, 2023). Selain itu, tindakan *people pleaser* ini dilakukan karena adanya perasaan takut ketika orang tidak nyaman, dikucilkan hingga takut ditinggalkan (Alfahmi., dkk, 2024). Hal ini berkaitan dengan *anxiety attachment* yang mengacu pada perasaan khawatir terhadap penolakan atau ditinggalkan orang lain (Campbell dan Marshall, 2011).

Pada penelitian sebelumnya, Angela dan Ariela (2021) menjelaskan bahwa dimensi *attachment* berpengaruh terhadap kualitas hubungan pacaran. Dalam hal ini, *attachment anxiety* memberi pengaruh yang kecil sedangkan *attachment avoidance* berpengaruh lebih besar. Hal ini dikarenakan dalam hubungan pacaran, evaluasi terhadap orang lain dan perspektif kepada pasangan lebih berpengaruh terhadap kualitas suatu hubungan. Sedangkan dimensi *attachment anxiety* merupakan evaluasi kepada diri sendiri. Penelitian lain yang mengaitkan dengan kepuasan pernikahan menunjukkan hasil bahwa tingginya tingkat *anxiety attachment* dan/atau *avoidance attachment* berpengaruh terhadap rendahnya kepuasan pernikahan (Suryadi dan Sherly, 2022). Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa individu dengan *anxiety attachment*, dalam menjalin suatu hubungan akan memiliki komitmen yang tinggi terhadap hubungan tersebut. Hal ini dikarenakan dalam berkomitmen terdapat loyalitas yang tergambar pada keinginan untuk bersama. Selain itu, individu dengan *anxiety attachment* memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap pasangan, hal ini sebagai upaya untuk mendapatkan perhatian dan rasa cinta dari pasangan (Ananda, 2022).

Berdasarkan adanya fakta, data, dan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait hubungan *attachment* dengan *people pleaser*. Namun, yang membedakan dari penelitian sebelumnya adalah penggunaan variabel *attachment* yang lebih terfokus pada dimensi *anxiety attachment*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

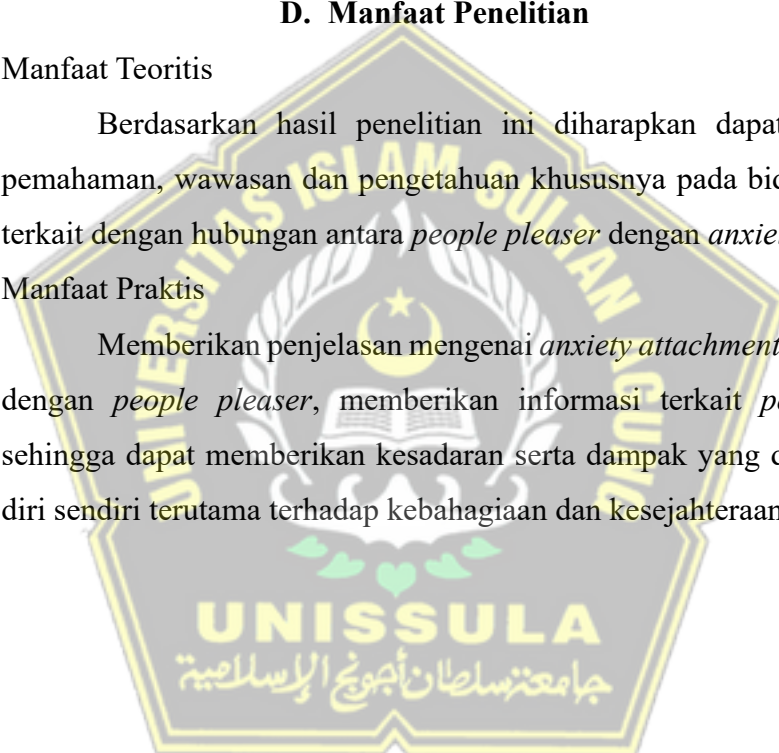
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, wawasan dan pengetahuan khususnya pada bidang psikologi terkait dengan hubungan antara *people pleaser* dengan *anxiety attachment*.

2. Manfaat Praktis

Memberikan penjelasan mengenai *anxiety attachment* dan kaitannya dengan *people pleaser*, memberikan informasi terkait *people pleaser*, sehingga dapat memberikan kesadaran serta dampak yang dirasakan pada diri sendiri terutama terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *People Pleaser*

1. Pengertian *People Pleaser*

Menurut kamus *Cambridge*, *people pleaser* adalah orang yang sangat memperdulikan apakah orang lain menyukainya atau tidak dan selalu membutuhkan persetujuan orang lain terhadap tindakan atau sesuatu yang diinginkan. Istilah *people pleaser* ini sering kali digunakan untuk mendeskripsikan seseorang yang melakukan tindakan demi menyenangkan orang lain tanpa memikirkan kepentingan diri sendiri. Selain itu, dalam melakukan tindakan juga memikirkan kepuasan dan pertimbangan dari orang lain. Kerap mengupayakan dalam pemenuhan harapan dan keinginan orang lain, meskipun harus mengorbankan diri sendiri (Dewi, 2023).

Braiker (2001) menjelaskan *people pleaser* sebagai perilaku yang mendorong kebiasaan menyenangkan orang lain dengan mengorbankan diri sendiri. Penjelasan ini selaras dengan Alfahmi, dkk (2024) yang menjelaskan bahwa *people pleaser* lebih mementingkan keinginan atau kebutuhan orang lain, sehingga sering mengorbankan keinginan atau kebutuhan dirinya sendiri. Dalam situasi sosial, cenderung memiliki tuntutan dalam pemenuhan harapan dan norma sebagai cara untuk menjaga keharmonisan hubungan dan memperoleh penerimaan sosial. Wee (2021) mengartikan sebagai perilaku dengan keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain, cenderung untuk mengutamakan orang lain dan tindakan menyenangkan orang lain dilakukan untuk menghindari dari munculnya perasaan tidak nyaman.

People pleaser juga tergambarkan pada seseorang yang tidak mampu untuk menolak orang lain, tanpa sadar meyalani orang lain, dan cenderung selalu meminta maaf atas kesalahannya maupun bukan kesalahannya. Selain itu, terlihat pada tindakan seseorang yang terlalu peduli terhadap opini atau pendapat orang lain, memiliki pemikiran bahwa orang lain selalu benar, hingga meremehkan diri sendiri (Liu, 2024). Penjelasan lain dari *people pleaser*

digambarkan dengan perilaku seseorang yang takut untuk menolak dan mengatakan “tidak”. Memiliki perasaan takut akan salah yang menjadikan seseorang cenderung lebih senang menyendiri dan sulit untuk mengutarakan pendapat. Selain itu, seorang *people pleaser* cenderung tidak menginginkan untuk menolak permintaan orang lain, sehingga selalu menyetujuinya (Wulansari, 2023).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *people pleaser* merupakan seseorang yang melakukan apapun demi membuat orang lain senang, mengupayakan untuk memenuhi harapan dan tuntutan dengan mengorbankan keinginan serta kebutuhan pribadi. Selain itu, kesulitan menolak dan cenderung melakukan apa yang orang lain inginkan meskipun tidak ingin melakukannya.

2. Faktor-Faktor *People Pleaser*

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi *people pleaser* menurut Dewi (2023) yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keluarga memiliki peran dalam membentuk perilaku dan cara berpikir dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pola asuh yang mengajarkan untuk memprioritaskan dan mengutamakan kesenangan orang lain membentuk perilaku anak dengan terus mencari persetujuan dan cenderung menghindari perselisihan. Pola asuh yang pilih kasih membentuk anak merasa kurang akan kasih sayang dan perhatian. Selain itu, anak juga memiliki perasaan takut akan kehilangan.

b. Pengalaman trauma dan penolakan

Seseorang yang memiliki trauma fisik atau emosional dan kerap mendapat penolakan dapat mengembangkan sikap *people pleaser*. Dibuktikan dengan memiliki mekanisme pertahanan berupa menyenangkan orang lain.

c. Norma sosial dan tekanan budaya

Dalam berbagai budaya, terdapat harapan bahwa seseorang dapat memprioritaskan keinginan dan kebutuhan orang lain dengan menyisihkan kebutuhan sendiri. Keadaan ini yang memungkinkan seseorang merasakan tekanan agar tetap sejalan terhadap norma sosial.

Faktor-faktor lain dari *people pleaser* yang dijelaskan oleh (Alfahmi., dkk, 2024) yaitu:

a. Pengaruh lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga memberikan pengajaran yang mempengaruhi perkembangan perilaku seperti menganggap mengorbankan diri sebagai bentuk penerimaan atau kasih sayang.

b. Tekanan sosial

Tekanan sosial dapat mendorong seseorang untuk memenuhi harapan dan norma yang ada untuk mendapatkan persetujuan dari lingkungan sosial. Selain itu, adanya peran media sosial dapat meningkatkan seseorang dalam menampilkan dan mempertahankan citra diri yang positif untuk dapat diterima orang lain.

c. Hubungan interpersonal

Pada hubungan interpersonal, kompleksitas dan ketidakjelasan menjadikan seseorang merasa harus mementingkan keinginan orang lain demi keharmonisan dan menghindari konflik. Ketakutan yang berlebih terhadap penolakan juga menjadikan seseorang merasa harus mencukupi harapan yang diberikan untuk antisipasi terhadap penolakan. Selain itu, takut orang lain tidak nyaman, dikucilkan hingga ditinggalkan.

Braiker (2001) menjelaskan beberapa hal yang dapat menjadi faktor dari *people pleaser*:

a. Keluarga

Orang tua yang menerapkan cinta sebagai hadiah bersyarat (*conditional reward*) menjadikan anak ketergantungan dengan persetujuan. Hal ini juga berkaitan dengan sebutan “baik” dari orang tua dan sebagai cara mengatasi masalah yang dikembangkan anak dalam menghadapi lingkungan emosional yang menakutkan dan tidak bisa dikendalikan. Masalah muncul saat anak merasa bahwa cinta harus didapat dan hal tersebut bergantung pada sikap “baik” dan menyenangkan orang tua.

b. Takut akan kemarahan

Perasaan takut jika orang lain marah dapat mendorong seseorang untuk mengatakan “ya” ketika ingin mengatakan “tidak”. Hal ini juga menimbulkan perasaan takut jika orang lain tidak suka karena menolak keinginan atau permintaan. Selain itu, adanya rasa khawatir jika terlihat egois, malas dan tidak baik serta perasaan bersalah ketika marah terlebih terhadap orang terdekat.

Takut terhadap kemarahan didasari oleh anggapan bahwa akan mengarah pada tindakan agresif. Anggapan ini juga berkaitan dengan pengalaman atau trauma masa kanak-kanak. Melalui pembelajaran dari meniru, anak mengidentifikasi sebagai korban dari kemarahan, sehingga anak mengembangkan perilaku yang cenderung patuh dan menyenangkan orang lain untuk menutup kemarahan yang ditakuti.

c. Rasa tidak aman

Seseorang yang merasa tidak aman mengupayakan untuk mendapatkan validasi dan persetujuan dari orang lain. Persetujuan ini dianggap penting supaya merasa bahagia dan berharga, sehingga cenderung melakukan apapun untuk menghindari penolakan.

3. Aspek-Aspek *People Pleaser*

Braiker (2001) membagi ke dalam 3 komponen, yaitu:

a. *People-Pleasing Mindsets*

Merupakan hasil dari pola pemikiran yang memberatkan dan merugikan diri sendiri. Tindakan menyenangkan orang lain ini didorong oleh adanya pemikiran bahwa harus mengupayakan melakukan sesuatu agar disukai oleh orang lain. Adanya pemikiran ini menjadikan seseorang percaya bahwa dengan bersikap baik dapat melindungi dari penolakan dan tindakan yang menyakitkan dari orang lain.

b. *People-Pleasing Habits*

Perilaku kebiasaan yang mendorong seseorang untuk melakukan pemenuhan kebutuhan orang lain dan mengorbankan atau mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Pada aspek ini, seseorang cenderung sulit atau tidak pernah mengatakan “tidak”, jarang memberikan tanggung jawab kepada orang lain dan menjadi lebih berkomitmen. Pola ini mempertahankan perilaku tersebut dikarenakan adanya dorongan dari kebutuhan yang berlebihan atas persetujuan dari orang lain.

c. *People-Pleasing Feelings*

Aspek ini menjelaskan bahwa tindakan menyenangkan orang lain didorong oleh perasaan takut dan tidak nyaman. Kecemasan seseorang timbul dari adanya antisipasi atau kemungkinan konfrontasi kemarahan dengan orang lain, sehingga hal ini sebagai penghindaran untuk melindungi diri dari rasa takut terhadap kemarahan, konflik, dan konfrontasi.

Shofawati (2023) menggambarkan aspek *people pleaser* yang terbagi menjadi 3, yaitu:

a. Aspek kognitif

Berkaitan terhadap penalaran atau proses dalam berpikir, yaitu aktivitas dan kecakapan otak untuk perkembangan proses berpikir rasional. Indikator dalam aspek ini yaitu: 1) kesulitan dalam menentukan keputusan,

2) tidak memiliki prinsip atau tidak berpendirian, 3) tidak mengenali diri sendiri.

b. Aspek afektif

Berhubungan dengan emosi atau perasaan, seperti pengakuan (penghargaan), nilai, minat, semangat, dan sikap terhadap sesuatu. Indikator dalam aspek ini yaitu: 1) membutuhkan pengakuan, penghargaan atau apresiasi dan keinginan untuk diakui oleh orang lain, 2) menjauhkan diri dari pertikaian, perdebatan, dan konflik, 3) sulit untuk mengutarakan dan mengekspresikan perasaan.

c. Aspek perilaku (*behavior*)

Berhubungan dengan perilaku atau tindakan individu. Indikator dalam aspek ini yaitu: 1) lebih mengutamakan kepentingan orang lain, 2) memprioritaskan kebahagiaan orang lain, 3) cenderung sering untuk meminta maaf.

Aspek-aspek lain dijelaskan oleh Herdiansyah (2022) yang terdiri dari pikiran, perasaan, dan perilaku.

- a. Pikiran, terdapat pola pemikiran yang cenderung menuntut diri sendiri. Selain itu, memiliki pemikiran bahwa dapat dikatakan “baik” diukur dari banyaknya melakukan sesuatu kepada orang lain namun mengesampingkan kebutuhan pribadi.
- b. Perasaan, mengacu pada perasaan takut akan kemarahan serta perselisihan, sehingga untuk menghindari dari emosi atau perasaan yang negatif, cenderung menjauhkan diri dari konfrontasi dan konflik.
- c. Perilaku, mengacu pada pemenuhan kebutuhan dan kebahagiaan orang lain dengan melakukan sesuatu dengan fisik dan tidak memikirkan kebutuhan diri sendiri. Ditandai dengan kesulitan menolak atau mengatakan “tidak”, sehingga cenderung untuk melakukan sesuatu yang berlawanan dengan keinginan.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *people pleaser*, yaitu *people-pleasing mindsets*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feeling*.

B. *Anxiety Attachment*

1. Pengertian *Anxiety Attachment*

Menurut Bowlby (dalam Khan., dkk, 2022) *attachment* sendiri pada awalnya merupakan ikatan psikologis anak dengan figur kelekatan atau orang-orang terdekatnya (orang tua ataupun pengasuh). *Attachment Style* atau gaya keterikatan yang dikembangkan pada tahun kehidupan orang dewasa cenderung dapat mempengaruhi pengelolaan emosi, persepsi terhadap orang sekitar, dan hubungan dekat. *Anxiety attachment* adalah salah satu dimensi dari *attachment* dan merupakan istilah yang digunakan pada kondisi dengan kekhawatiran bahwa figur kelekatan tidak dapat dicapai dan/atau pasif. Hal ini menjelaskan keinginan seseorang dalam menjalin hubungan yang dekat dengan seseorang yang memiliki keterikatan hingga khawatir terhadap berakhirnya hubungan dekat tersebut (Bowlby, 1973). Angela dan Ariela (2021) menjelaskan bahwa *anxiety attachment* berkaitan dengan *image of self* yang merupakan cara pandang dan evaluasi terhadap diri sendiri mengenai berharga atau tidaknya diri tersebut. Lebih jauh lagi hal ini dikaitkan dengan kepuasan, komitmen, kepercayaan, dan kedekatan dalam suatu hubungan. Meier, dkk (2013) juga menjelaskan bahwa kecemasan terhadap keterikatan atau *anxiety attachment* mengacu pada pandangan negatif terhadap diri sendiri dan pandangan yang optimis terhadap orang lain. Seseorang dengan *anxiety attachment* kerap bergantung terhadap hubungan interpersonal dan khawatir bahwa orang lain tidak akan ada di saat mengalami situasi sulit.

Angela dan Ariela (2021) menjelaskan bahwa seseorang dengan *anxiety attachment* memiliki keinginan kuat dalam menjalin hubungan romantis disertai dengan adanya perasaan takut ditolak, takut ditinggalkan. Namun, seseorang tersebut menutupinya dengan upaya dalam mempertahankan hubungan. Selaras dengan Aurellia dan Arjadi (2023) yang menjelaskan bahwa *anxiety attachment* merupakan perasaan cemas pada seseorang jika diabaikan, seperti ketakutan akan ditinggalkan dan kemarahan terhadap perpisahan. *Anxiety attachment* mengacu pada perilaku seseorang yang mengharapakan hubungan dekat serta

pada waktu yang sama memiliki perasaan takut akan ditolak hingga takut dijaui oleh orang yang dicintai atau figur lekat. Perasaan takut ditinggalkan menjadikan seseorang mengupayakan untuk selalu dekat atau meminimalkan jarak dari figur lekat atau orang yang dicintai (Khan., dkk, 2022).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *anxiety attachment* merupakan kondisi dimana terdapat perasaan cemas dan khawatir terhadap kedekatan kepada orang lain yang berkaitan dengan putusnya suatu hubungan serta perasaan takut ditolak hingga takut ditinggalkan.

2. Aspek-Aspek *Anxiety Attachment*

Menurut Erwin (dalam Hermasanti, 2009), aspek-aspek utama dari terbentuk dan berkembangnya kelekatan yaitu adanya penerimaan, sensitivitas, serta responsivitas dari figur lekat terkait dengan kebutuhan-kebutuhan individu serta bagaimana individu dapat menyikapi pemberian stimulasi-stimulasi dalam upaya penguatan antara kedua individu.

Menurut Guarnieri, dkk (2010) aspek-aspek dalam *Inventory Parent and Peer Attachment* dibagi menjadi 3:

a. *Trust* atau kepercayaan

Merujuk pada kepercayaan remaja bahwa orang tua dan juga teman sebayanya menghormati, mengerti, memahami, serta merespon kepada kebutuhan dan juga keinginannya. Kepercayaan ini sebagai rasa aman dan yakin saat orang lain dapat memenuhi serta bantuan dalam pemenuhan kebutuhan.

b. *Communication* atau komunikasi

Merujuk pada pandangan bahwa orang tua dan teman sebaya adalah figur yang sensitif dan responsif. Komunikasi juga memperkirakan kualitas keterlibatan dan komunikasi verbalnya. Komunikasi yang efektif mampu mewujudkan ikatan emosional yang kuat.

c. *Alienation* atau keterasingan

Aspek *alienation* ini berkaitan dengan perasaan yang terasingkan atau terisolasi, marah, dan kedekatan terhadap figur lekatnya. Ketika terjadi

penolakan, akan memunculkan perasaan asing dengan figur lekat, sehingga juga dapat membentuk kelekatan yang tidak aman.

Aspek-aspek *anxiety attachment* menurut West dan Keller (1992) meliputi:

- a. *Feared Loss*, mengacu pada ketidakmampuan dalam mempertahankan kepercayaan terhadap hubungan keterikatan di masa depan.
- b. *Proximity Seeking*, mengacu pada kecenderungan untuk meminimalisir jarak terhadap figur kelekatan di saat stres.
- c. *Separation Protest*, mengacu pada situasi perpisahan atau hal yang diantisipasi dianggap sebagai hal yang mengancam hubungan keterikatan, sehingga menimbulkan reaksi terhadap perpisahan.

Wei, dkk (2007) menyebutkan beberapa aspek yang menjadi komponen penting dalam konstruk *anxiety attachment* menurut beberapa ahli, yaitu: takut akan penolakan atau pengabaian interpersonal, kebutuhan berlebih untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain, dan kesulitan atas ketidaksediaan *partner* atau tidak responsif.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, aspek dari *anxiety attachment*, yaitu *feared loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*.

C. Hubungan antara *Anxiety Attachment* dan *People Pleaser*

People pleaser digambarkan dengan tindakan yang dilakukan untuk menyenangkan dan membahagiakan orang lain dengan cara memenuhi kebutuhan serta kehendak orang lain. Tindakan ini dilakukan sebagai usaha yang aman untuk menjaga hubungan harmonis dan menjauhkan diri dari penolakan (Dewi, 2023). Selain itu, *people pleaser* juga tergambar pada seseorang yang lebih memprioritaskan orang lain dengan mengorbankan keinginan maupun kebutuhannya sendiri. Dalam lingkungan sosial, memiliki tuntutan untuk memenuhi harapan dan norma sebagai upaya pemerolehan penerimaan sosial dan menjaga hubungan (Alfahmi., dkk, 2024).

Anxiety attachment dijelaskan sebagai perasaan cemas dan khawatir terhadap figur lekat jika tidak dapat dicapai, sehingga menunjukkan pula keinginan

seseorang untuk membangun hubungan yang dekat serta cemas akan berakhirnya hubungan (Bowlby, 1973). Sehingga cenderung mengembangkan pengawasan terhadap tanda-tanda yang dapat mengancam suatu hubungan (Campbell dan Marshall, 2011). Seseorang dengan *anxiety attachment* berkeinginan kuat untuk membangun hubungan lekat, namun memiliki ketakutan akan ditolak dan ditinggalkan, sehingga akan mengupayakan untuk menjaga hubungan tersebut (Angela dan Ariela, 2021).

Terdapat penelitian oleh Hayati dan Haryadi (2024) yang telah membahas hubungan antara *people pleasing* dengan *attachment*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *attachment* anak dengan orang tua dapat memberikan ketidakstabilan terhadap perilakunya. Selain itu, tidak terpenuhinya kebutuhan emosional menjadikan anak sulit mendapatkan kepuasan terhadap kondisi atau sikap yang akan diterima. Hal ini juga mendorong anak untuk mencari dan menerima perhatian dari orang lain. Memiliki kelekatan (*attachmenet*) yang tidak aman menyebabkan seseorang merasa tidak dianggap dan berharga jika tidak dapat memuaskan ekspektasi orang lain. Oleh karena itu, seseorang cenderung akan menjadi *people pleaser*, yang digambarkan pada perilaku pengabaian kebutuhan pribadi karena memprioritaskan orang lain.

Perilaku menyenangkan orang lain atau *people pleaser* juga berkaitan dengan *anxiety attachment*. Individu dengan *anxiety attachment* mengharapkan keintiman dalam suatu hubungan dan menjadi bergantung terhadap figur lekat untuk mendapatkan dukungan emosional (Li, 2022). Selain itu, terdapat perasaan cemas terhadap ketakutan atau kekhawatiran terhadap penolakan dan jika harus berpisah dengan individu lain. Oleh karena itu, untuk mempertahankan hubungan tersebut, individu cenderung menjadi *people pleaser* dengan mengupayakan untuk memenuhi dan memprioritaskan kebutuhan individu lain.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu: “Terdapat hubungan yang positif antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang”. Semakin tinggi *anxiety attachment* maka semakin tinggi *people pleaser*. Sebaliknya jika semakin rendah *anxiety attachment* maka semakin rendah pula *people pleaser*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas. Identifikasi variabel ini digunakan untuk membantu dan menjadi dasar dalam penelitian. Variabel merupakan nilai/atribut dari obyek atau orang yang memiliki variasi tertentu serta ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Tergantung : *People Pleaser*
2. Variabel Bebas : *Anxiety Attachment*

B. Definisi Operasional

1. *People Pleaser*

People pleaser adalah situasi dimana individu lebih memprioritaskan orang lain dengan mengorbankan dirinya sendiri, memikirkan kesenangan, kepuasan, persetujuan orang lain hingga cenderung selalu mengupayakan untuk memenuhi harapan dan norma sosial.

People pleaser dalam penelitian ini diukur dengan *The Disease to Please Triangle Questionnaire* dari Braiker (2001). Skala ini terdiri dari aspek atau dimensi yang meliputi *people-pleasing mindset*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Alat ukur ini mengukur tingkat tinggi rendahnya dalam berpikir, berperilaku, dan merasa yang kemudian akan menunjukkan tingkat *people pleaser* atau *people pleasing* pada individu. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *people pleaser*.

2. *Anxiety Attachment*

Anxiety Attachment adalah kondisi dimana seseorang merasa cemas dan khawatir terhadap figur kelekatan yang mengacu pada perasaan takut ditolak, takut ditinggalkan, hingga perpisahan atau berakhirnya suatu hubungan.

Anxiety attachment dalam penelitian ini diukur dengan skala *anxiety attachment* dari West, dkk (1993). Skala tersebut terdiri dari tiga aspek, yaitu *feared loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*. Skala ini terdiri dari 9 aitem dengan 7 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat *anxiety attachment*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *anxiety attachment*.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, benda, hewan, ataupun peristiwa sebagai acuan data dengan karakteristik yang ditentukan dalam suatu penelitian. Populasi perlu ada dikarenakan untuk membantu dalam menentukan jumlah sampel yang didapat dari populasi serta untuk memberikan batas pada daerah generalisasi (Sugiyono, 2013). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa pada SMA X dengan data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Populasi

Kelas	Jumlah Siswa	Total
X	X-1	35
	X-2	34
	X-3	34
	X-4	35
	X-5	35
	X-6	35
XI	XI-1	35
	XI-2	36
	XI-3	36
	XI-4	35
	XI-5	36
	XI-6	36
XII	XII-1	35
	XII-2	36
	XII-3	36
	XII-4	36
	XII-5	36
	XII-6	33
Total		634

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari anggota populasi yang pengambilannya menggunakan teknik pengambilan sampel atau *sampling* (Hardani., dkk, 2020). Sampel yang digunakan harus mewakili dari populasi yang ada, sehingga kesimpulan yang diperoleh dapat diterapkan untuk populasi (Sugiyono, 2013).

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel merupakan cara yang digunakan untuk mengambil sampel dalam populasi yang nantinya akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambil sampel berupa *cluster random sampling*, yaitu pemilihan sampel ketika data luas dan dalam mengambil sampel ini didasarkan pada daerah populasi yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2013). Alasan peneliti menggunakan teknik ini adalah pengambilan sampel diacak dari cluster yang ada yaitu kelas-kelas sebagai populasi.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala merupakan pengukuran yang dirancang dengan berlandaskan nilai. Tujuan dari penggunaan skala ini yaitu untuk merepresentasikan dari orang, barang atau kontinuitas (Hardani., dkk, 2020). Skala-skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Skala *People Pleaser*

Skala *people pleaser* menggunakan alat ukur *The Disease to Please Triangle Questionnaire* dari Braiker (2001) yang diadaptasi oleh Devina dan 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 *favorable*, yang terbagi dalam 8 aitem di setiap aspek. Dalam penelitian ini pemberian skor pada jawaban 0 sebagai skor terendah dan 1 sebagai skor tertinggi. Pada jawaban benar (B) akan diberi skor 1 dan untuk jawaban salah (S) diberi skor 0.

Tabel 2. *Blueprint* Skala *People Pleaser*

No	Aspek – aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>People-pleasing mindset</i>	1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, dan 24	-	8
2	<i>People-pleasing habits</i>	6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, dan 23	-	8
3	<i>People-pleasing feelings</i>	2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, dan 21	-	8
Total				24

2. Skala *Anxiety Attachment*

Skala *anxiety attachment* pada penelitian ini menggunakan skala *Anxious Attachment Scale Items* yang dikembangkan oleh West, dkk (1993) dan diterjemahkan oleh Amelia dan Sahrani (2023) dengan reliabilitas 0,799 yang didapat setelah menghilangkan satu butir aitem. Aspek atau dimensi dari alat ukur ini meliputi *feared loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*.

Aspek-aspek ini kemudian disusun menjadi 8 aitem. Skala ini memiliki 7 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*. Pemberian skor pada skala ini dengan rentang satu (1) hingga lima (5). Untuk pernyataan *favorable*, akan diberi skor 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 4 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban ragu-ragu I, skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban (STS). Pemberian skor untuk pernyataan *unfavorable* yaitu 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban ragu-ragu (R), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Anxiety Attachment*

No	Aspek – aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1	<i>Feared Loss</i>	1 dan 2	-	2
2	<i>Proximity Seeking</i>	4, 5, dan 6	-	3
3	<i>Separation Protest</i>	8 dan 9	7	3
Total				8

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan proses uji yang digunakan untuk memaparkan sejauh mana data dari instrumen penelitian dapat mengukur yang ingin diukur (Abdullah, 2015). Oleh karena itu, suatu alat ukur perlu dilakukan uji validitas untuk mengukur keperluan dan kelompok tertentu, sehingga tidak asal dalam menggunakan alat pengukuran (Masrukhin, 2017). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yang menjelaskan seberapa jauh isi dari alat ukur yang digunakan dapat mewakili aspek-aspek (Abdullah, 2015). Validitas isi dalam penelitian ini didapatkan melalui *expert judgement*, yaitu dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Setelah dilakukan uji validitas, suatu alat ukur perlu untuk dilakukan uji daya beda aitem. Uji daya beda aitem merupakan proses uji yang menunjukkan bahwa aitem dapat mengkategorikan individu atau kelompok individu yang memiliki dengan yang tidak memiliki atau tidak sesuai dengan atribut yang diukur. Uji daya beda aitem juga menjadi indikator konsistensi atau kesesuaian fungsi aitem dan skala. Pengujian daya beda aitem dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala tersebut. Perhitungan tersebut menghasilkan r_{ix} (koefisien korelasi aitem total). Dari perhitungan tersebut, aitem-aitem yang memperoleh r_{ix} minimal 0,30 dianggap memadai (Azwar, 2021).

Teknik uji daya beda aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* Pearson dengan mencari korelasi subjek pada aitem dan skor total menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).

3. Uji Reliabilitas

Jika suatu alat ukur dinyatakan valid dan telah dilakukan uji daya beda aitem, maka alat ukur tersebut perlu dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas merupakan nilai yang didapat untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut konsisten mengukur pada gejala yang serupa (Abdullah, 2015). Selaras dengan Sugiyono (2013) yang mengatakan bahwa alat ukur yang reliabel merupakan alat ukur yang digunakan untuk obyek yang sama beberapa kali akan memberikan hasil yang sama pula. Metode yang digunakan dalam pengujian estimasi reliabilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Alpha Cronbach* pada SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) dengan menggunakan skor tiap aitem pada alat ukur. Reliabilitas dapat terpenuhi jika nilai dari *cronbach's alpha* $> 0,7$ (Asari., dkk, 2023).

F. Teknik Analisis

Data-data yang diperoleh dilakukan analisis dengan teknik analisis kuantitatif dan metode yang digunakan yaitu teknik analisis *product moment* untuk menemukan korelasi antara kedua variabel (variabel tergantung dan variabel bebas). Perhitungan analisis dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian tahap awal yang paling penting adalah mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan proses penelitian yang akan dilakukan, sehingga penelitian diharapkan dapat berjalan dengan optimal. Persiapan awal, yaitu dengan menentukan lokasi penelitian dan peneliti menetapkan penelitian di SMA X Semarang yang berlokasi di Jalan RN, Kecamatan M, Kota Semarang. Setelah menentukan lokasi penelitian, kemudian peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMA X Semarang. Selanjutnya, peneliti meminta data terkait jumlah populasi siswa SMA X Semarang. Total siswa keseluruhan sebanyak 634 siswa dengan jumlah siswa kelas X sebanyak 208, kelas XI sebanyak 214, dan kelas XII sebanyak 212 siswa. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* dan didapatkan sebanyak 208 siswa dari seluruh kelas X yang dipilih secara acak.

Peneliti memutuskan untuk memilih SMA X Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, sebagai berikut:

- a. Penelitian terkait hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X Semarang belum pernah dilaksanakan di lokasi tersebut.
- b. Terdapat siswa dan siswi SMA X Semarang dengan permasalahan yang sesuai terhadap masalah yang ingin diteliti.
- c. Mendapatkan persetujuan dan telah diizinkan pihak SMA X Semarang untuk melakukan penelitian di lokasi tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk upaya meminimalisir kesalahan serta kelancaran dalam proses penelitian. Tahap persiapan ini meliputi perizinan dan penyusunan alat ukur.

a. Persiapan Perizinan

Bagian penting dan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan penelitian adalah perizinan untuk penelitian. Perizinan ini dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 1950/C.1/Psi-SA/XI/2024 yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA X Semarang. Kemudian setelah dilakukan penelitian, pihak sekolah memberikan surat keterangan dengan nomor 070/0094/I/2025 yang menunjukkan bahwa peneliti telah melakukan penelitian di SMA X Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Pada penelitian ini, alat ukur untuk *people pleaser* maupun *anxiety attachment* tidak dilakukan uji coba. Untuk alat ukur *The Disease to Please Triangle Questionnaire* tidak dilakukan uji coba karena telah ditetapkan penyekoran dan kategori tingkat *people pleaser*. Alat ukur ini telah diuji dan mendapatkan reliabilitas 0,863 (Devina dan Murdiana, 2024). Sedangkan pada alat ukur *Anxious Attachment Scale Items* yang digunakan dari Amelia dan Sahrani (2023) telah diuji dan menggugurkan satu aitem, sehingga mendapatkan reliabilitas 0,799.

Skala *people pleaser* terdiri dari aitem *favorable*, sedangkan pada skala *anxiety attachment* terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Untuk skala *people pleaser* menggunakan 2 pilihan jawaban, yaitu benar dan salah, sedangkan skala *anxiety attachment* menggunakan 5 pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), T (Tidak Setuju), R (Ragu-ragu), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju). Penelitian ini menggunakan skala sebagai berikut:

1) Skala *People Pleaser*

Pada penelitian ini, skala *people pleaser* menggunakan alat ukur Braiker (2001) yang diadaptasi serta diterjemahkan oleh Devina dan

Murdiana (2024) dengan reliabilitas 0,863. Alat ukur ini terdiri dari 3 aspek, yaitu *people-pleasing mindset*, *people-pleasing habits*, dan *people-pleasing feelings*. Skala *people pleaser* terdiri dari 24 aitem *favorable* dengan masing-masing aspek 8 aitem.

Tabel 4. Blueprint Skala People Pleaser

No	Aspek – aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
1	<i>People-pleasing mindset</i>	1, 3, 5, 8, 13, 17, 18, dan 24	-	8
2	<i>People-pleasing habits</i>	6, 9, 11, 16, 19, 20, 22, dan 23	-	8
3	<i>People-pleasing feelings</i>	2, 4, 7, 10, 12, 14, 15, dan 21	-	8
Total				24

2) Skala *Anxiety Attachment*

Pada penelitian ini, skala *anxiety attachment* menggunakan alat ukur West, dkk (1993) yang diadaptasi serta diterjemahkan oleh Amelia dan Sahrani (2023) dengan reliabilitas 0,799 yang didapat setelah menghilangkan satu butir aitem. Alat ukur ini terdiri dari 3 aspek, yaitu *feared loss*, *proximity seeking*, dan *separation protest*. Skala *anxiety attachment* terdiri dari 7 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*.

Tabel 5. Blueprint Skala Anxiety Attachment

No	Aspek – aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	<i>Feared Loss</i>	1 dan 2	-	2
2	<i>Proximity Seeking</i>	4, 5, dan 5	-	3
3	<i>Separation Protest</i>	8 dan 9	7	3
Total				8

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Januari 2025 dengan memberikan skala penelitian kepada siswa kelas X dengan jumlah enam kelas. Skala penelitian ini diberikan secara langsung melalui *google form*. Peneliti membagikan pada tiap

kelas dengan dibantu ketua kelas untuk menyebarkan link *google form* pada grup kelas. Jumlah data responden yang mengisi yaitu sebanyak 187 responden.

Tabel 6. Data Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	X-1	35 siswa	29 siswa
2.	X-2	34 siswa	31 siswa
3.	X-3	34 siswa	32 siswa
4.	X-4	35 siswa	32 siswa
5.	X-5	35 siswa	32 siswa
6.	X-6	35 siswa	31 siswa
Total		208 siswa	187 siswa

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dapat dilakukan saat seluruh data telah terkumpul lengkap. Selanjutnya, yaitu tahap untuk melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas yang bertujuan untuk pemenuhan asumsi dasar dari teknik korelasi. Tahap selanjutnya yaitu melakukan uji deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran terkait kelompok subjek penelitian dan uji hipotesis untuk menguji hipotesis penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Data dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov*. Tujuan dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang dimiliki terdistribusi dengan normal atau tidak. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ data tersebut tidak terdistribusi dengan normal. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah:

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan nilai residual dan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,058, sehingga data residual terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Menggunakan Residual

Unstandardized Residual	Mean	Std. Deviasi	Ks-Z	Sig.	Ket
	0,000	3,316	0,064	0,058	Normal

b. Uji Linearitas

Tahap selanjutnya yaitu uji linearitas yang bertujuan untuk menunjukkan apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antar variabel. Data dapat dikatakan linier jika taraf signifikansi $> 0,05$. Hasil dari uji ini memperoleh taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,130 yang berarti terdapat hubungan yang bersifat linier antar kedua variabel.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi yang berupa uji normalitas dan linearitas, tahap selanjutnya yaitu uji hipotesis. Tujuan dilakukan uji hipotesis yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan setelah pengujian hipotesis, memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,489$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Semakin tinggi *anxiety attachment* maka semakin tinggi pula *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah *anxiety attachment* maka semakin rendah pula *people pleaser*.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi dari data hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan kondisi subjek terkait dengan variabel yang digunakan dalam penelitian. Kategorisasi dalam penelitian ini menggunakan norma kategorisasi dari Braiker (2001) untuk skala *people pleaser* dan norma kategorisasi untuk skala *anxiety attachment*, sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategorisasi Skala *People Pleaser*

Rentang Skor	Kategorisasi
16 – 24	Serius
10 – 15	Cukup Parah
5 – 9	Sedang
0 – 4	Ringan

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skala *Anxiety Attachment*

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < x \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < x \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < x \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ : Mean hipotetik, σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *People Pleaser*

Skala *people pleaser* memiliki 24 aitem dengan rentang skor antara 0 dan 1. Skor minimal yang didapat subjek yaitu 0 (24×0) dan skor maksimal yang didapat yaitu 24 (24×1). Untuk rentang skor yang didapat sebesar 1 yang diperoleh dari $(1 - 0)$, dengan perolehan mean hipotetik sebesar 0,5 didapat dari $((1+0):2)$ serta standar deviasi sebesar 1,67 didapat dari $((1 - 0):6)$. Setelah melakukan penelitian, deskripsi dari skor skala *people pleaser* memperoleh skor minimal empirik sebesar 4, skor maksimal sebesar 24, mean 16,86, dan standar deviasi 3,800.

Tabel 10. Deskripsi Skor Skala *People Pleaser*

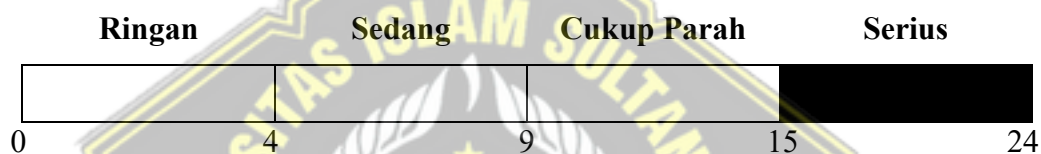
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	4	0
Skor Maksimal	24	24
Mean	16,86	0,5
Standar Deviasi	3,800	1,67

Berdasarkan data tabel di atas, menunjukkan bahwa skala *people pleaser* memiliki mean empirik sebesar 16,86 yang mana nilai tersebut lebih tinggi dari mean hipotetik 0,5. Kategorisasi skala *people pleaser* berdasarkan pada teori Braiker (2001) seperti tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala *People Pleaser*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Serius	16 – 24	120	64,2%
Cukup Parah	10 – 15	62	33,2%
Sedang	5 – 9	3	1,6%
Ringan	0 – 4	2	1,1%
Total		187	100%

Berdasarkan data tabel kategorisasi *people pleaser* di atas, menunjukkan bahwa siswa yang tergolong pada kategori serius sebanyak 120 siswa (64,2%), siswa dengan kategori cukup parah sebanyak 62 siswa (33,2%), siswa dengan kategori sedang sebanyak 3 siswa (1,6%), dan siswa dengan kategori ringan sebanyak 2 siswa (1,1%).

**Gambar 1. Persebaran Kategorisasi *People Pleaser*****Tabel 12. Perolehan Skor Tiap Aspek *People Pleaser***

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
<i>People-Pleasing Mindsets</i>	915	29,02%
<i>People-Pleasing Habits</i>	1.105	35,05%
<i>People-Pleasing Feeling</i>	1.133	35,93%
Total	3.153	100%

Berdasarkan data perolehan skor tiap aspek di atas, menunjukkan bahwa dari hasil perhitungan jawaban responden, aspek tertinggi berada pada *people-pleasing feeling* dengan perolehan jumlah skor 1.133 (35,93%), aspek *people-pleasing habits* memperoleh 1.105 (35,05%) dan terakhir aspek *people-pleasing mindsets* memperoleh 915 (29,02%).

2. Deskripsi Data Skor *Anxiety Attachment*

Skala *Anxiety Attachment* terdiri dari 8 aitem yang mana pada tiap aitem diberikan skor dengan rentang antara 1 sampai 5. Skor minimal yang diperoleh subjek yaitu 8 yang didapatkan dari (8x1) dan skor maksimal yang diperoleh subjek yaitu 40 didapatkan dari (8x5). Untuk rentang skor yang didapat yaitu 32 dari (40 – 8), dengan perolehan mean hipotetik sebesar 24 yang diperoleh

dari $((40+8):2)$ serta standar deviasi 5,3 yang didapatkan dari $((40 - 38):6)$. Setelah melakukan penelitian, deskripsi dari skor skala *anxiety attachment* memperoleh skor minimal empirik sebesar 10, skor maksimal sebesar 39, mean 25,96, dan standar deviasi 5,639.

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Anxiety Attachment*

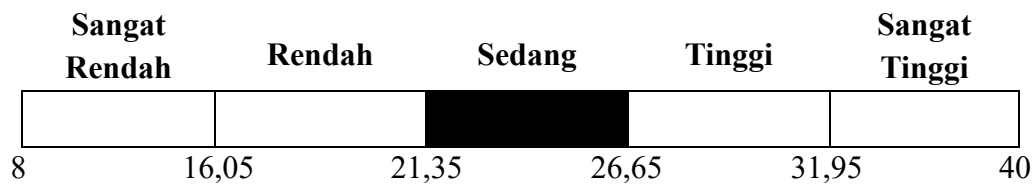
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	10	8
Skor Maksimal	39	40
Mean	25,96	24
Standar Deviasi	5,639	5,3

Berdasarkan data tabel di atas, menunjukkan bahwa skala *anxiety attachment* memiliki mean empirik sebesar 25,96 yang mana nilai tersebut lebih besar dari mean hipotetik 24. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa pada rentang skor subjek tersebut masuk dalam kategori sedang. Kategorisasi norma *anxiety attachment* berdasarkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala *Anxiety Attachment*

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$31,95 < x$	31	16,6%
Tinggi	$26,65 < x \leq 31,95$	57	30,5%
Sedang	$21,35 < x \leq 26,65$	64	34,2%
Rendah	$16,05 < x \leq 21,35$	25	13,4%
Sangat Rendah	$x \leq 16,05$	10	5,3%
Total		187	100%

Berdasarkan data tabel kategorisasi di atas, menunjukkan bahwa siswa yang tergolong pada kategori sangat tinggi sebanyak 31 siswa (16,6%), siswa dengan kategori tinggi sebanyak 57 siswa (30,5%), siswa dengan kategori sedang sebanyak 64 siswa (34,2%), siswa dengan kategori rendah sebanyak 25 siswa (13,4%), dan siswa dengan kategori sangat rendah sebanyak 10 siswa (5,3%).



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Skala *Anxiety Attachment*

Tabel 15. Perolehan Skor Tiap Aspek *Anxiety Attachment*

Aspek	Jumlah Skor	Persentase
<i>Feared Loss</i>	1.421	29,27%
<i>Proximity Seeking</i>	1.805	37,19%
<i>Separation Protest</i>	1.628	33,54%
Total	4.854	100%

Berdasarkan data perolehan skor tiap aspek di atas, menunjukkan bahwa aspek tertinggi pada *proximity seeking* dengan perolehan jumlah skor 1.805 (37,19%), aspek *separation protest* memperoleh 1.628 (33,55%) dan terakhir aspek *feared loss* memperoleh 1.421 (29,27%).

E. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Perhitungan analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan hasil yang diperoleh yaitu $r_{xy} = 0,489$ dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Hubungan tersebut berarti semakin tinggi *anxiety attachment*, maka semakin tinggi pula tingkat *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah *anxiety attachment*, maka semakin rendah pula tingkat *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

Skor skala *people pleaser* pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata respon berada di kategori serius dengan perolehan mean empirik sebesar 16,86. Responden yang berada pada kategori serius mencapai 120 responden (64,2%) dengan 42 responden laki-laki dan 78 responden perempuan. Seseorang dengan *people pleaser* tingkat serius dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, emosional, dan kualitas hubungan dengan orang lain. Individu yang berada pada tingkat ini perlu segera mengatasi permasalahan ini, sehingga dapat memiliki kendali atas diri

sendiri (Braiker, 2001). Selain itu, terdapat 62 responden (33,2%) termasuk dalam kategori cukup parah, yang berarti diperlukan perhatian lebih dan upaya untuk mengubah sebelum menjadi lebih buruk (Braiker, 2001).

Melihat dari hasil data responden, rata-rata skor tinggi berada pada aspek *people-pleasing feelings* (35,93%) dan *people-pleasing habits* (35,05%). Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari responden menjadi *people pleaser* dikarenakan menghindari hal-hal yang menimbulkan perasaan takut dan tidak nyaman serta akan berperilaku untuk menjaga atau melindungi diri dari ketakutan terhadap kesendirian atau ditinggalkan, kritikan, penolakan, kemarahan hingga ketakutan akan konflik (Braiker, 2001). Dapat dilihat dari jawaban responden, banyak dari responden berupaya dalam memenuhi harapan orang lain agar tidak mengecewakan. Selain itu, lebih menjaga suatu hubungan agar tidak terjadi konflik, memiliki perasaan cemas ketika melakukan atau mengatakan sesuatu yang mungkin dapat membuat orang lain marah, serta memiliki keyakinan bahwa ketika berbuat baik akan mendapat relasi, pengakuan dan juga afeksi dari orang lain. Selain itu, individu yang menjadi *people pleaser* disebabkan oleh perilaku kebiasaan yang mendorong untuk memenuhi kebutuhan orang lain dengan mengorbankan diri, cenderung jarang sekali mengatakan 'tidak', hingga membutuhkan persetujuan orang lain (Braiker, 2001). Dapat dilihat dari jawaban responden yang merasa bahwa disukai banyak orang merupakan hal yang sangat penting, terbiasa melakukan sesuatu dan menyenangkan orang lain.

Di sisi lain, aspek *people-pleasing mindsets* memperoleh 29,02%, yang menunjukkan bahwa terdapat dorongan dari pemikiran untuk harus mengupayakan sesuatu agar dapat disukai semua orang. Selain itu, terdapat pemikiran bahwa bersikap baik dapat menghindarkan diri terhadap penolakan dari orang lain (Braiker, 2001). Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden yang memiliki keyakinan bahwa orang baik akan memperoleh penerimaan dari orang lain, selalu bersedia untuk melakukan banyak hal kepada orang lain agar tidak mendapat penolakan dan merasa layak untuk dicintai.

Dalam (Burma., dkk, 2024) menjelaskan bahwa siswa SMA berada pada fase pembentukan identitas dengan banyak tantangan perkembangan dan mencari pengakuan dari orang sekitar. Adanya tuntutan akademis, harapan keluarga, dan persahabatan dapat memicu seseorang menjadi *people pleaser*. Hal ini dikarenakan tidak ingin membuat orang lain kecewa, sehingga akan selalu berusaha melakukan sesuatu untuk orang lain. Sejalan dengan temuan penelitian ini yang menjelaskan bahwa responden menjadi *people pleaser* dikarenakan takut merasa kesepian, takut kehilangan teman, takut orang lain berpikir negatif, hingga merasa bahwa akan lebih diterima jika mengikuti perkataan orang lain. Hal ini juga didorong oleh penghindaran dari perasaan tidak nyaman yang dapat muncul dari konflik, konfrontasi, dan kemarahan dari orang lain. Selain itu, jika hal ini didasarkan oleh penghindaran tersebut, individu kurang mengetahui pengelolaan konflik yang baik, sehingga merasa mudah dalam memberikan kendali kepada orang lain. Oleh karena itu, *people pleaser* cenderung untuk melindungi diri dari perasaan takut dan tidak nyaman tersebut.

Skor skala *anxiety attachment* pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden berada di kategori sedang dengan perolehan mean empirik sebesar 25,96 dan banyak responden yang berada pada kategori sedang mencapai 64 responden (34,2%) dengan 34 responden laki-laki dan 30 responden perempuan.

Anxiety attachment pada responden dipengaruhi oleh kebutuhan akan dukungan emosional terhadap figur lekat. Seperti ketika sedang marah, akan merasa kehilangan ketika orang terdekat tidak ada di dekatnya dan ketika sedang merasa cemas, akan membutuhkan orang terdekat atau figur lekat. Dibuktikan dengan hasil pada aspek *proximity seeking* mencapai 37,19%. *Proximity seeking* mengacu pada kecenderungan untuk meminimalisir atau tidak ingin jauh dari figur lekat pada saat stres (West dan Keller, 1992). Kemudian, akan merasa ditinggalkan ketika orang terdekat pergi beberapa hari dan tidak suka ketika orang terdekat atau figur lekat menghabiskan waktu jauh dari individu tersebut. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian ini, aspek *separation protest* memperoleh 33,54%. Aspek ini mengacu pada situasi perpisahan yang dianggap dapat mengancam hubungan (West dan

Keller, 1992). Selanjutnya, memiliki perasaan takut terhadap berakhirnya hubungan dengan orang terdekat dan takut akan kehilangan cinta dari orang terdekat. Hal ini dibuktikan pada hasil penelitian ini, aspek *feared loss* memperoleh 29,27%. Aspek ini yaitu ketidakmampuan mempertahankan kepercayaan terhadap hubungan keterikatan (West dan Keller, 1992) yang menjadikan individu tersebut memiliki keinginan untuk berhubungan dekat namun juga takut ditinggalkan dan takut terhadap penolakan, sehingga akan mengupayakan menjaga hubungan tersebut. Selain itu, takut hubungan yang dimiliki akan berakhir hingga takut kehilangan cinta dari orang terdekat.

Anxiety attachment ini dapat memicu untuk menjadi *people pleaser* ketika individu berusaha untuk menjaga suatu hubungan dan menghindari situasi yang menurut individu tersebut dapat mengancam kedekatan hubungan. Adanya rasa takut kehilangan, menjadikan individu untuk berupaya dengan mengorbankan dirinya agar kedekatan hubungan dengan orang lain dapat terjaga. Seperti halnya ketika akan kehilangan orang terdekat, individu akan terdorong untuk berperilaku dengan memenuhi keinginan ataupun harapan dari orang terdekat. Seperti yang dijelaskan Hayati dan Haryadi (2024) bahwa individu dengan kelekatan tidak aman dapat menghiraukan kebutuhan diri sendiri karena adanya perasaan takut terhadap berakhirnya suatu hubungan ataupun penolakan, sehingga menjadikan individu sulit dalam menetapkan batasan. Hal ini juga dikarenakan ketika tidak dapat memenuhi harapan orang lain, individu tersebut akan merasa tidak dianggap dan tidak berharga. Selain itu, ketika mengalami penolakan, dapat memicu kecemasan hingga stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup signifikan antara *anxiety attachment* dengan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, terdapat beberapa kelemahan, sebagai berikut:

1. Dalam pengambilan data, tidak semua sampel mengisi atau memberikan respons kuesioner.
2. Dalam melakukan uji normalitas menunjukkan hasil yang tidak normal pada variabel *people pleaser*, kemudian dilakukan uji residual dan mendapatkan hasil normal.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *anxiety attachment* dan *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Artinya, semakin tinggi tingkat *anxiety attachment* maka semakin tinggi pula tingkat *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *anxiety attachment*, maka semakin rendah pula tingkat *people pleaser* pada siswa SMA X di Kota Semarang.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Siswa disarankan agar dapat lebih memahami diri sendiri dan mengekspresikan diri. Siswa juga disarankan untuk dapat lebih menerima diri sendiri, membangun hubungan yang sehat serta dapat menyampaikan perasaan dengan jujur dan terbuka. Selain itu, tidak selalu harus menyenangkan orang lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menghubungkan variabel *people pleaser* dengan variabel lain. Jika ingin menggunakan variabel *anxiety attachment* dapat dengan melihat perbedaan pada laki-laki dan perempuan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti tipe kelekatan atau *attachment* yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian mendalam mengenai people pleaser dan dampak psikologis pada pelakunya.
- Amelia, C., & Sahrani, R. (2023). Peranan self-esteem sebagai mediator dalam hubungan anxious attachment dan life satisfaction pada emerging adulthood. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 128–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.27319>
- Ananda, P. Z. (2022). Hubungan antara kelekatan tidak aman dengan komitmen pada dewasa awal yang berpacaran di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.206>
- Angela, I., & Ariela, J. (2021). Pengaruh dimensi attachment avoidance dan anxiety terhadap kualitas hubungan berpacaran dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 36–48. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p04>
- Asari, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A. C., Suparto, Jacomina Litamahuputty, V., ... Sukwika, T. (2023). *Pengantar statistika*. In Mafy Media Literasi Indonesia. Solok: Mafy Media Literasi Indonesia.
- Aurellia, F., & Arjadi, R. (2023). Hubungan kelekatan romantis dan pengambilan perspektif diadik pasangan dengan kepuasan pernikahan. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(1), 131–150. <https://doi.org/10.24854/jpu609>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
- Braiker, H. B. (2001). *The disease to please: Curing the people-pleasing syndrome*. New York: McGraw Hill.
- Burma, U. S., Sukma, & Nurhayani. (2024). Literature review on the impact of people pleasers on the mental health of upper secondary students. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series*, 160–169.
- Campbell, L., & Marshall, T. (2011). Anxious attachment and relationship processes: An Interactionist perspective. *Journal of Personality*, 79(6). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00723.x>
- Desy Wee. (2021). *Tegas membangun batas (I)*. Yogyakarta: Laksana.

- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The relationship between self-acceptance and people pleaser in late adolescents who experienced parental divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002–1010. Retrieved from <https://injoser.joln.org/index.php/123/article/view/136>
- Dewi, N. P. S. (2023). Melepaskan jeratan people pleaser untuk penuhan diri menurut pandangan Upanisad. *Widyalyaya: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2).
- Fernanda, E. (2021). *Sulit berkata tidak, ini 4 ciri people pleaser di lingkungan keluarga*. Retrieved from Parapuan website: <https://www.parapuan.co/read/533005283/sulit-berkata-tidak-ini-4-ciri-people-pleaser-di-lingkungan-keluarga>
- Guarnieri, S., Ponti, L., & Tani, F. (2010). The inventory of parent and peer attachment (IPPA): A Study on the validity of styles of adolescent attachment to parents and peers in an Italian sample. *TPM - Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 17(3), 103–130.
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., ... Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi antara people pleasing dengan attachment pada siswa SMA negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/8htjfk32> Published
- 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*. UIN Sunan Ampel.
- Hermasanti, W. K. (2009). *Hubungan antara pola kelekatan dengan kecerdasan emosi pada remaja siswa kelas XI SMA negeri 1 Karanganyar*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Khan, S., Ali, Z. B., & Riaz, R. (2022). Childhood attachment with parents as predictor of subjective wellbeing in young adults. *Clinical and Counselling Psychology Review*, 4(2). <https://doi.org/10.32350/ccpr.42.04>
- Li, X. (2022). How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors.
- Liu, Y. (2024). The influencing factors of altruism and egoism. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 567–571. <https://doi.org/10.54097/kxq67452>
- Masrukhin. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif (I)*. Kudus: Mibarda Publishing.

- Meier, A. M., Carr, D. R., & Currier, J. M. (2013). Attachment anxiety and avoidance in coping with bereavement: Two studies. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(3), 315–334.
- 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. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3.27307>
- Santoso, M. B. (2017). Mengurai konsep dasar manusia sebagai individu melalui relasi sosial yang dibangunnya. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 104–109. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24198/jppm.v4i1.14217>
- Shofawati, D. Z. K. (2023). *Efektivitas bimbingan kelompok islam dengan pendekatan rational emotive behavior therapy untuk mengatasi sikap people pleaser pada mahasiswa IAIN Kudus*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. In Penerbit Alfabeta. Bandung: Alfabeta.
- Suryadi, & Sherly, D. (2022). Pengaruh adult attachment style terhadap kepuasan pernikahan pada dewasa awal. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(2), 386–392. Retrieved from <https://doi.org/10.24912/>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- West, M., & Keller, A. S. (1992). The assessment of dimensions relevant to adult reciprocal attachment. *Canadian Journal of Psychiatry*, 37(9), 600–606. <https://doi.org/10.1177/070674379203700902>
- West, M., Rose, M. S., & Sheldon, A. (1993). Anxious attachment as a determinant of adult psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(7).
- Wulansari, N. E. (2023). *Latihan asertif untuk mengurangi perilaku people pleasing pada remaja di desa plipir sekardangan Sidoarjo*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.