

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TEMAN SEBAYA DENGAN
PERILAKU *PEOPLE PLEASER* PADA MAHASISWA DI UNISSULA**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Rani Muhana
(30702100170)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TEMAN SEBAYA DENGAN
PERILAKU PEOPLE PLEASER PADA MAHASISWA DI KOTA
SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rani Muhana
30702100170

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Dra. Rohmatun, M.Si
NIK. 210799004

7 Agustus 2025

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang


Dr. Jolly Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Perilaku
People Pleaser pada Mahasiswa di Kota Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rani Muhana

30702100170

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 15 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog
2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



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

Semarang, 15 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Rani Muhana dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesajaraan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang digunakan sebagai acuan di dalam naskah ini disebutkan dalam daftar isi.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia derajat kesajaraan saya dicabut

Semarang, 3 September 2025

Yang Menyatakan,



Rani Muhana
30702100170



MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri"

-QS. Ar-Ra'd: 11-

"Berhenti menyenangkan semua orang bukan berarti kamu egois, tapi kamu sedang menyelamatkan dirimu sendiri"

-Desy Wee-

"Mereka yang mencintaimu tidak akan memintamu menjadi orang lain hanya untuk membuat mereka nyaman"

-Najwa Shihab-

"Batasan adalah bagian dari merawat diri. Itu hal yang sehat, wajar, dan dibutuhkan"

-Doreen Virtue-



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, karya ini penulis persembahkan kepada orang tua tersayang, Bapak Catur Sudarmanto dan Ibu Jumanah yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan doa yang tak terhingga. Setiap langkah pencapaian penulis adalah hasil dari ketulusan dan kesabaran beliau.

Kakak-kakak penulis, Ratna Dewi dan Muhammad Nasir yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing, Ibu Dra. Rohmatun, M.Si. yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu dan tenaga dalam membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan, masukan, nasihat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Dosen wali, Bapak Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing penulis selama masa perkuliahan.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang, khususnya Fakultas Psikologi yang telah memberikan penulis kesempatan untuk belajar dan mendapatkan pengalaman berharga.

Teman-teman penulis yang selalu mendampingi, memberikan semangat, dan menjadi pendengar sepanjang penulisan karya ini.

Serta bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan karya ini.

KATA PENGANTAR

AssalamualaikumWr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan sebagaimana yang diharapkan. Sepanjang penyusunan, penulis menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan, namun berkat dukungan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis akhirnya dapat menyelesaikan dengan tepat waktu. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik.
2. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, membantu, memberikan saran serta arahan.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen wali yang telah membimbing dan memberi masukan selama masa perkuliahan.
4. Terima kasih kepada para subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam proses pengumpulan data.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung atas dedikasinya dalam memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan di Fakultas Psikologi.
7. Diri sendiri yaitu Rani Muhana yang telah kuat bertahan, berusaha dan berdamai dengan diri sendiri sehingga mampu mencapai titik ini.

8. Bapak dan Ibu penulis, yaitu Bapak Catur Sudarmanto dan Ibu Jumanah yang sangat penulis hormati dan sayangi.
9. Kakak-kakak yang sangat penulis sayangi, yaitu Ratna Dewi, Muhammad Nasir, dan Isnaeni, serta keponakan penulis, yaitu Aulia, Riska, Juna, dan Naira yang menjadi penyemangat, selalu mendampingi, serta mengingatkan untuk selalu tetap beribadah kepada Allah SWT dan berbuat baik.
10. Sahabat tercinta yaitu Fahaddina Fikroh, Cinta Salsabilla, dan Putri Mir'atun Nisa' yang telah mendukung dan menemani penulis sejak SMP.
11. Teman-teman kuliah, yaitu Novia, Fira, Afi, Nahdah, Novi, dan Liza. Terima kasih selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan, selalu ada menemani, dan memberikan banyak sekali memori.
12. Teman kost dari semester awal, Indah Dwi Putri. Terima kasih sudah menjadi partner rantau terbaik.
13. Teman-teman main di rumah, yaitu Putren, Atun, Apel, Salma, Puput, Arza, Udin, Alan, Haris, dan Mirza. Terima kasih karena selalu main ketika penulis pulang ke rumah.
14. Teruntuk Arsalan, terima kasih atas dukungan, bantuan, semangat, dan kenangan selama berada di Semarang. Maaf jika selalu merepotkan.
15. Terakhir, semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Semoga karya penulis dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dan semua kalangan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 1 Agustus 2025

Yang Menyatakan,

Rani Muhana

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. <i>People Pleaser</i>	8
1. Pengertian <i>People Pleaser</i>	8
2. Faktor yang Memengaruhi <i>People Pleaser</i>	8
3. Aspek <i>People Pleaser</i>	12
4. Ciri-Ciri <i>People Pleaser</i>	14
B. Kelekatan Teman Sebaya	16
1. Definisi Kelekatan Teman Sebaya.....	16
2. Aspek-Aspek Kelekatan Teman Sebaya.....	16
C. Hubungan <i>People Pleaser</i> dengan Kelekatan Teman Sebaya.....	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional.....	21

1. <i>People Pleaser</i>	21
2. Kelekatan Teman Sebaya	21
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	22
1. Populasi	22
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala <i>People Pleaser</i>	23
2. Skala Kelekatan Teman Sebaya	24
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Reliabilitas	24
1. Validitas	24
2. Uji Daya Beda Aitem	25
3. Reliabilitas.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Orientasi Kancan Penelitian	27
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	28
B. Pelaksanaan Penelitian	33
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis.....	35
D. Deskripsi Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Data Skala <i>People Pleaser</i>	36
2. Deskripsi Data Skala Kelekatan Teman Sebaya	37
E. Pembahasan	39
F. Kelemahan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Unissula Angkatan 2022	22
Tabel 2. <i>The Disease to Please Triangle Questionnaire</i>	23
Tabel 3. <i>Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised</i>	24
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala <i>People Pleaser</i>	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kelekatan Teman Sebaya	30
Tabel 6. Data Subjek Uji Coba	30
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala <i>People Pleaser</i>	31
Tabel 8. Sebaran Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kelekatan Teman Sebaya	32
Tabel 9. Penomoran Baru Aitem Skala <i>People Pleaser</i>	33
Tabel 10. Penomoran Baru Aitem Skala Kelekatan Teman Sebaya.....	33
Tabel 11. Data Subjek Penelitian	34
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 13. Kriteria Norma Kategorisasi	36
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala <i>People Pleaser</i>	36
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala <i>People Pleaser</i>	37
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Teman Sebaya.....	38
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Teman Sebaya.....	38

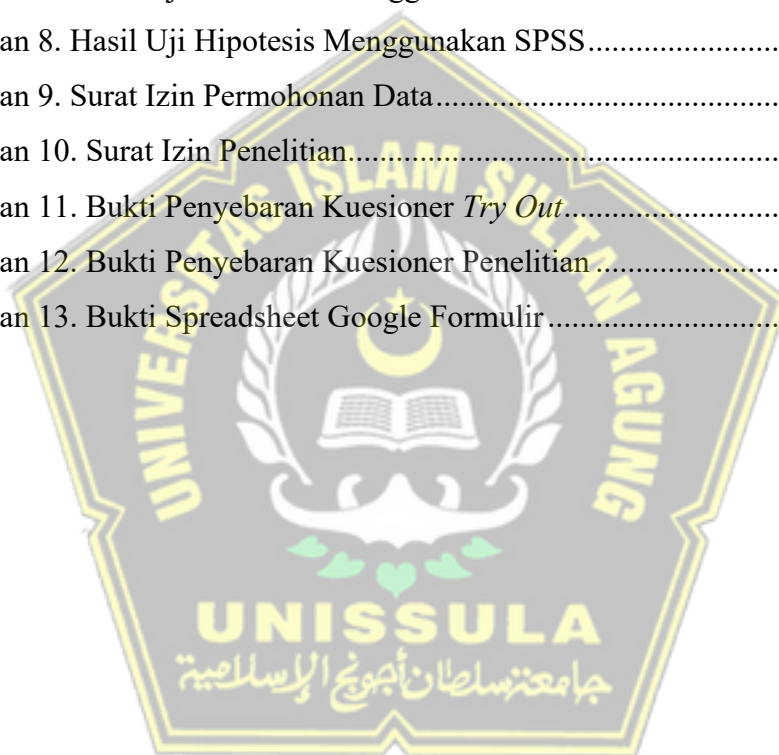
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala <i>People Pleaser</i>	37
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Teman Sebaya	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>People Pleaser</i> dan Kelekatan Teman Sebaya	48
Lampiran 2. Kuesioner Google Formulir.....	55
Lampiran 3. Tabulasi Data.....	65
Lampiran 4. Kategorisasi Variabel	72
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS.....	73
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS	75
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas Menggunakan SPSS.....	76
Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis Menggunakan SPSS.....	77
Lampiran 9. Surat Izin Permohonan Data.....	78
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 11. Bukti Penyebaran Kuesioner <i>Try Out</i>	81
Lampiran 12. Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian	84
Lampiran 13. Bukti Spreadsheet Google Formulir.....	88



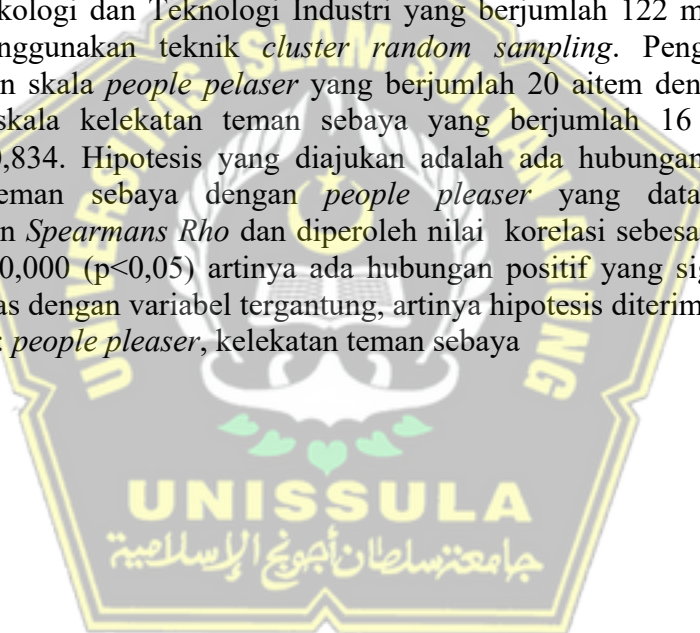
HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU *PEOPLE PLEASER* PADA MAHASISWA DI UNISSULA

Rani Muhana
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : ranimuhana2@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi dan Teknologi Industri yang berjumlah 122 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *people pelaser* yang berjumlah 20 aitem dengan reliabilitas 0,896 dan skala kelekatan teman sebaya yang berjumlah 16 aitem dengan reliabilitas 0,834. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* yang datanya dianalisis menggunakan *Spearman's Rho* dan diperoleh nilai korelasi sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel tergantung, artinya hipotesis diterima.

Kata Kunci: *people pleaser*, kelekatan teman sebaya



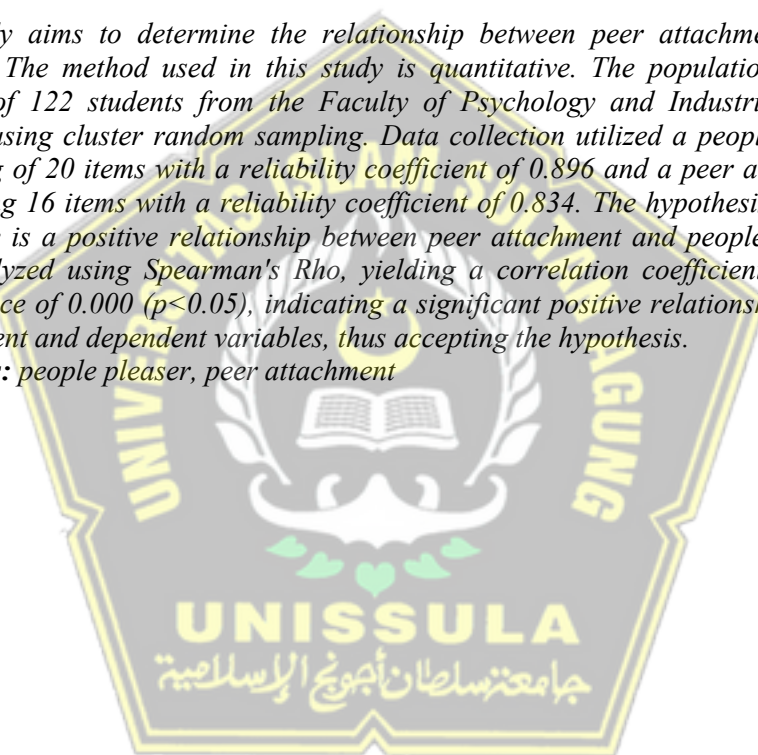
***THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER ATTACHMENT AND PEOPLE
PLEASER BEHAVIOR AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN UNISSULA***

Rani Muhana
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email : ranimuhana2@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between peer attachment and people pleasing. The method used in this study is quantitative. The population in this study consists of 122 students from the Faculty of Psychology and Industrial Technology, selected using cluster random sampling. Data collection utilized a people-pleaser scale consisting of 20 items with a reliability coefficient of 0.896 and a peer attachment scale comprising 16 items with a reliability coefficient of 0.834. The hypothesis proposed was that there is a positive relationship between peer attachment and people-pleasing, with data analyzed using Spearman's Rho, yielding a correlation coefficient of 0.350 with significance of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between the independent and dependent variables, thus accepting the hypothesis.

Keywords: people pleaser, peer attachment



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa awal. Masa dewasa awal adalah periode di mana individu menyesuaikan diri dengan pola hidup dan harapan sosial yang baru (Putri, 2018). Masa dewasa awal ditandai dengan munculnya berbagai macam perubahan yang signifikan dalam beberapa aspek, seperti fisik, psikologis, dan sosial (Dwilianto dkk. 2024). Selama masa ini, individu mulai membangun kemandirian, mencari identitas diri, serta mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dengan lingkungan sekitar (Arnett, 2000). Erik Erikson (1968) mendefinisikan dewasa awal sebagai orang-orang pada rentang usia 20 hingga 40 tahun yang memasuki tahap perkembangan *Intimacy vs. Isolation* (Utami dkk. 2019). Pada tahap ini, mahasiswa berusaha keras untuk mengembangkan kemandirian dalam bidang akademik dan menyesuaikan diri secara sosial, terutama dengan teman sebaya.

Mahasiswa yang memasuki fase dewasa awal akan mengalami perubahan sosial, seperti jumlah orang terdekat dapat menurun karena jadwal yang padat dan tanggung jawab yang berkembang (Permata & Komarudin, 2024). Hubungan pertemanan memiliki peran sangat penting dalam perkembangan sosial individu, sehingga dapat memberikan pengaruh besar terhadap orang lain. Upaya untuk diterima dalam kelompok pertemanan seringkali mendorong individu mencari validasi sebagai bentuk penerimaan sosial (Raisa, dkk. 2024). Individu akan senang ketika diterima dengan baik, namun akan tertekan dan cemas apabila merasa ditolak atau diremehkan oleh teman sebaya. Bagi sebagian individu, pandangan teman sebaya terhadap dirinya penting, bahkan lebih penting dari orang tua. Demi mendapatkan penerimaan, individu lebih cenderung mengutamakan hubungan dengan teman-temannya khususnya di perguruan tinggi (Lian, 2019).

Mahasiswa merupakan generasi muda yang dididik untuk memiliki kemampuan berpikir logis, kreatif, menguasai perkembangan teknologi dan pengetahuan, serta memiliki pandangan jauh ke depan. Mahasiswa mengemban harapan yang besar dari masyarakat sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Lingkungan pertemanan menciptakan hubungan sosial yang membentuk sebagian besar aspek kehidupan dalam menunjang kesejahteraan mahasiswa. Proses membangun hubungan sosial, ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dapat terjadi, yang kemudian mendorong perilaku menyenangkan orang lain, atau dikenal dengan istilah *people pleaser*.

Perilaku *people pleaser* merupakan suatu pola perilaku yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan, keinginan, atau harapan orang lain dengan mengabaikan kebutuhan dan keinginan diri sendiri (Braiker, 2001). Perilaku *people pleaser* biasanya ditandai dengan kesulitan untuk menolak permintaan orang lain, sering meminta maaf untuk hal yang tidak perlu, merasa takut ditinggalkan, tekanan untuk bersikap baik setiap saat, selalu merasa baik-baik saja, dan lain-lain (Wee, 2021a). Perilaku ini berdampak pada keadaan psikologis dan fisik seseorang, dimana ketika dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan kecemasan atau kegelisahan yang ditandai dengan perasaan panik, gugup, hingga depresi.

Fenomena *people pleaser* pada mahasiswa di Indonesia telah diteliti di UIN Raden Mas Said oleh (Raisa dkk., 2024) yang menunjukkan bahwa *people pleaser* disebabkan oleh tingkat batasan diri yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Iskandar dkk. 2023) berjudul “*Behaviorm Counseling Uses Assertive Exercise Techniques in Dealing with Adolescent People Pleasers*” mempelajari bagaimana individu mengembangkan kecenderungan untuk menyenangkan orang lain, seperti munculnya keinginan untuk terus menerus setuju dengan orang lain, menghindari konflik, serta membutuhkan pujian. Penelitian yang dilakukan oleh (Zalika & Tamyizatun Nisa 2024) dengan judul “*Hubungan Self-Boundaries dengan Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Surakarta*” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara batasan diri (*self-boundaries*) dengan

perilaku *people pleaser*. Mahasiswa yang memiliki batasan diri yang rendah cenderung lebih rentan terlibat dalam perilaku menyenangkan semua orang, sedangkan mahasiswa dengan batasan diri yang kuat cenderung mampu mempertahankan pendirian dan menolak permintaan yang tidak sesuai dengan kapasitas atau prinsip mereka. Temuan ini didasarkan pada penelitian terhadap 112 mahasiswa, dengan hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,530$ dan $p = 0,000$.

People pleaser juga dialami oleh beberapa mahasiswa di Unissula, hal ini dibuktikan dengan wawancara terhadap 4 mahasiswa. Berikut diketahui dari hasil wawancara pada beberapa mahasiswa:

Subjek 1:

(NKR, Perempuan, 22 tahun)

"Aku sering banget ngeprioritaskan perasaan orang lain, sampai ngorbanin kepentingan sendiri. Kayak pernah batalin rencana sama keluarga atau nahan capek pas harus jalan jauh, cuma biar hubungan sama temen tetap oke. Aku juga suka banget nyempetin bantuin temen, walaupun lagi sibuk banget. Tapi ujung-ujungnya sering kecewa sendiri kalau usahaku gak dihargain. Kadang juga overthinking parah, apalagi kalau ngerasa ada orang yang gak suka sama aku tanpa alasan jelas. Walaupun sekarang aku udah lebih santai nanggapi hal-hal kayak gini, jujur aja, aku masih suka terlalu maksain diri buat bikin orang lain seneng."

Subjek 2:

(NA, Perempuan, 22 tahun)

"Aku sering banget mempertimbangkan perasaan dan kepribadian orang lain sebelum mengambil keputusan, bahkan lebih memikirkan kenyamanan mereka dibanding diriku sendiri. Aku juga sering mengorbankan hal yang penting buatku demi memenuhi permintaan temen, bahkan ketika aku lagi sibuk, aku tetap berusaha bantu mereka, walaupun harus maksain diri. Selain itu, aku susah banget bilang "nggak" ke temen, jadi sering melakukan hal yang sebenarnya nggak aku mau demi menjaga hubungan. Aku juga cukup cuek kalau ada orang yang nggak suka sama aku tanpa alasan, karena menurutku itu hak mereka. Tapi kalau usaha atau pengorbananku nggak diakui, aku memang suka kesel, tapi biasanya cuma sebentar dan aku cepat move on. Jadi, walaupun aku sering memprioritaskan

orang lain, aku mulai belajar buat lebih santai dan nggak terlalu terpengaruh.”

Subjek 3:

(RMC, Perempuan, 21 tahun)

“Aku sering mempertimbangkan rasa peduli atau kasihan saat memutuskan sesuatu yang melibatkan orang lain, karena menurutku penting untuk menghargai keberadaan mereka. Kadang aku juga mengesampingkan kepentinganku sendiri demi membantu teman, terutama kalau mereka benar-benar butuh. Meskipun aku sibuk, aku sering memaksakan diri untuk membantu, walau terkadang akhirnya bikin diriku kewalahan. Meskipun aku bilang cuek saat ada orang yang nggak suka sama aku, sebenarnya aku tetap kepikiran, walaupun nggak mau terlalu menunjukkannya. Aku tahu aku sering berusaha terlalu keras untuk menjaga hubungan dan membuat orang lain nyaman, bahkan kalau itu berarti aku harus mengorbankan diriku sendiri.”

Subjek 4:

(AHA, Perempuan, 21 tahun)

“Saya sering mempertimbangkan orang lain dan berusaha sebaik mungkin, meskipun itu berarti harus repot sendiri. Contohnya, aku dulu punya online shop tapi udah lama tutup, terus satu waktu aku pernah rela ke toko skincare untuk beliin barang yang diminta customer, meski untungnya cuma sedikit. Kadang, aku juga melakukan hal yang nggak ingin aku lakukan, seperti tetap kumpul saat bukber meski udah niat pulang lebih awal buat taraweh. Kalau ada teman butuh bantuan, aku biasanya lihat dulu seberapa dekat hubunganku sama mereka dan seberapa sibuk aku. Tapi jujur, aku tetap sering berusaha bantu, walaupun sebenarnya bisa aja aku bilang tidak. Kalau orang nggak suka sama aku tanpa alasan, aku sering kepikiran dan mempertanyakan kenapa, meski aku tahu itu hal yang nggak bisa aku kontrol. Selain itu, aku juga pernah kecewa kalau pengorbananku nggak dihargai, sampai akhirnya hubungan jadi renggang. Aku sadar, aku cenderung memprioritaskan orang lain di atas kebutuhanku sendiri.”

Berdasarkan hasil wawancara, disimpulkan bahwa para subjek menunjukkan adanya karakteristik *people pleaser* atau perilaku menyenangkan orang lain. Subjek NKR pernah memutuskan untuk tidak menghadiri acara keluarga demi mempertahankan hubungan dengan temannya. Subjek NA sulit

untuk mengatakan “tidak” terhadap ajakan teman. Subjek RMC mengatakan bahwa telah mengesampingkan kepentingan diri sendiri demi mendahulukan kepentingan teman. Dapat disimpulkan bahwa para subjek mengalami *people pleaser*. Semua subjek menunjukkan perilaku membantu teman meski dalam kondisi sibuk dan rasa kecewa saat usahanya tidak dihargai. *Overthinking* terhadap kemungkinan adanya penolakan sosial semakin memperkuat indikasi bahwa para subjek berusaha keras mempertahankan hubungan interpersonal demi validasi eksternal (Ooms, 2022).

Sebuah artikel ilmiah berjudul “*How Attachment theory Can Explain People-Pleasing Behaviors*” yang ditulis oleh Xintong (Li, 2022) dan diunggah di laman *Exploratiojournal.com* menyebutkan bahwa hubungan awal individu dengan pengasuh utamanya sangat berpengaruh terhadap pembentukan pola hubungan interpersonal di masa dewasa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh kelekatan, karena individu cenderung merasa khawatir akan kemungkinan ditolak atau ditinggalkan. Oleh karena itu, individu berusaha keras untuk menyenangkan orang lain demi menjaga hubungan dengan teman sebaya.

G. C. Armsden dan M. T. Greenberg membuat *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) pada tahun 1987 untuk menilai kelekatan remaja terhadap orang tua dan teman sebaya (Bialecka-Pikul dkk. 2021). Kedekatan teman sebaya terdiri dari tiga komponen utama, antara lain kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Kepercayaan mengacu pada keyakinan bahwa teman sebaya saling memahami serta menghormati kebutuhan dan keinginan satu sama lain. Komunikasi berkaitan dengan bagaimana memandang responsivitas teman sebaya terhadap kondisi emosional. Sementara itu, keterasingan didefinisikan sebagai perasaan terisolasi, marah, serta ditinggalkan oleh dalam hubungan teman sebaya (Bialecka-Pikul dkk., 2021). Individu yang memiliki kelekatan yang terlalu tinggi dengan teman sebaya dapat terpengaruh untuk melakukan tindakan negatif, salah satunya adalah perilaku menyenangkan orang lain. Di dunia perkuliahan, mahasiswa sering kali beralih figur kelekatan dari orang tua ke teman sebaya sehingga menjadi penting

bagi mahasiswa untuk tetap dekat dengan teman sebaya. Hal tersebut yang akan membuat individu memiliki kecenderungan *people pleaser* untuk mempertahankan hubungan dengan teman sebaya.

Lingkungan akademik dan sosial yang kompetitif dapat meningkatkan tekanan untuk diterima dalam kelompok dan mendorong munculnya perilaku menyenangkan orang lain atau *people pleaser*. Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena perilaku *people pleaser* yang tidak terkendali akan membawa dampak buruk bagi kesejahteraan mahasiswa. Memahami hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* akan membantu dalam memberikan solusi dan strategi preventif dalam mendukung perkembangan psikologis mahasiswa yang lebih sehat di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Perumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa di Kota Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah “Untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa di Kota Semarang”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian sebelumnya, penulis berharap penelitian ini dapat membantu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan dan juga wawasan serta menambah informasi terkait dengan hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini harapannya mampu memberikan informasi mengenai besarnya penyebab hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* bagi individu pada masa dewasa awal, khususnya mahasiswa



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *People Pleaser*

1. Definisi Perilaku *People Pleaser*

Braike rdalam (Herdiansyah, 2022) mendefinisikan perilaku *people pleaser* sebagai suatu pola perilaku yang berfokus pada pemenuhan kebutuhan, keinginan, atau harapan orang lain dengan mengabaikan kebutuhan dan keinginan diri sendiri.

Les Carter dalam (Iskandar dkk. 2023) mengemukakan bahwa perilaku *people pleaser* adalah individu yang senantiasa berusaha untuk menyenangkan orang-orang di sekitarnya, sering kali dengan melakukan segala hal demi kebahagiaan orang lain. Perilaku ini ditandai dengan kecenderungan untuk mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan dengan kepentingan pribadi.

Magee (2024) mendefinisikan perilaku *people pleaser* sebagai tindakan mendahulukan kebutuhan, keinginan, dan perasaan orang lain secara berlebihan dengan mengorbankan kebutuhan, keinginan, dan perasaan diri sendiri.

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa *people pleaser* adalah suatu perilaku yang muncul sebagai hasil dari upaya individu untuk mempertahankan hubungan dengan cara melakukan segala sesuatu demi kebahagiaan orang lain, meskipun hal tersebut sering kali bertentangan dengan pemikiran dan perasaan pribadi.²²

2. Faktor yang Memengaruhi Perilaku *People Pleaser*

Perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya adalah sebagai berikut (Wee, 2021):

a. Gaya Kelekatan (*Attachment Style*)

Gaya kelekatan adalah suatu bentuk hubungan emosional yang terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui interaksi dengan pengasuh utama, seperti orang tua. Gaya kelekatan ini menggambarkan bagaimana

individu mengembangkan cara tertentu untuk merespons keterikatan, kedekatan, dan ketergantungan pada orang lain dalam hubungan interpersonal. Individu dengan gaya kelekatan cemas (*anxious attachment*) sering kali berusaha keras untuk menyenangkan orang lain sebagai cara untuk mendapatkan persetujuan dan menghindari penolakan. Individu cenderung merasa tidak aman dalam hubungan dan mencari validasi dari orang lain melalui perilaku menyenangkan.

b. Harga Diri Rendah (*Low Self-Esteem*)

Harga diri rendah merujuk pada keadaan di mana individu memiliki pandangan negatif atau merendahkan tentang diri sendiri. Hal ini mencakup kurangnya rasa percaya diri, perasaan tidak berharga, dan sering kali perasaan tidak memadai dalam berbagai aspek kehidupan. Orang dengan harga diri rendah cenderung bergantung pada persetujuan eksternal untuk merasa berharga. Individu sering merasa bahwa harus menyenangkan orang lain untuk diakui atau diterima, sehingga lebih rentan terhadap perilaku menyenangkan orang lain.

c. Pengaruh Budaya (*Cultural Influences*)

Pengaruh budaya merupakan cara budaya di mana seseorang dibesarkan atau tinggal memengaruhi perilaku, nilai, keyakinan, dan cara pandang terhadap dunia. Budaya mencakup berbagai aspek termasuk bahasa, adat istiadat, norma sosial, tradisi, sistem kepercayaan, serta nilai-nilai yang dianut oleh suatu masyarakat. Budaya yang menekankan keharmonisan sosial, kepatuhan, dan kepentingan kolektif sering kali mendorong perilaku menyenangkan orang lain. Menyenangkan orang lain dipandang sebagai bagian dari menjaga hubungan yang harmonis dan mendukung nilai-nilai sosial.

d. Pengalaman Masa Kecil dan Pola Asuh (*Childhood Experiences and Parenting Style*)

Pola asuh juga berkontribusi dalam menjadi faktor yang mempengaruhi *people pleaser*. Orang tua menggunakan berbagai pola asuh untuk mendidik anak, termasuk memberikan dukungan emosional,

mengawasi, dan memberi arahan. Pengasuhan yang autoritarian atau kondisi keluarga di mana penerimaan tergantung pada perilaku tertentu dapat mendorong individu untuk menyenangkan orang lain. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan seperti ini sering belajar bahwa cinta dan penerimaan bersyarat, dan membawa pola ini ke dalam hubungan dewasa.

Perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan. Patrick King dalam bukunya “*Stop People Pleasing: Be Assertive, Stop Caring What Others Think, Beat Your Guilt & Stop Being a Pushover*”. Penyebab utama mengapa seseorang cenderung menjadi *people pleaser*, yaitu (King, 2019) :

a. Pengalaman Masa Kecil

Masa kanak-kanak individu yang berusaha keras untuk mendapatkan pujian serta persetujuan dari orang tua cenderung akan membentuk pola *people plaser*. Anak-anak yang dibesarkan dengan pola asuh tersebut cenderung meyakini bahwa dengan menyenangkan orang lain, akan memperoleh kasih sayang dan penerimaan dari lingkungan sekitar.

b. Kodependensi

Kodependensi merupakan ketergantungan emosional seseorang pada orang lain. Individu dengan tingkat kodepondensi yang tinggi merasa takut jika mengecewakan orang lain dan akan bersedia melaukan apa saja untuk membuat orang tersebut merasa senang. Tujuan dari perilaku ini adalah agar tetap disukai dan diterima oleh orang lain.

Gazipura dalam (Herdiansyah, 2022), menyebutkan bahwa perilaku *people pleaser* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Pengalaman dalam Hubungan *Toxic*

People pleaser berpotensi menjadi maladaptif ketika individu berada dalam relasi yang tidak sehat. Dalam situasi ini, individu cenderung menoleransi kesalahan, memaafkan perilaku yang merugikan, dan merasa bersalah apabila melakukan penolakan atau perlawanan.

Kondisi tersebut membuat individu lebih rentan mempertahankan hubungan meskipun penuh dengan pola interaksi negatif. Dengan demikian, hubungan tidak sehat dapat memperkuat kecenderungan *people pleaser* karena individu berusaha mempertahankan relasi dengan mengorbankan kepentingan pribadi.

b. Pola Asuh Masa Kanak-Kanak

Individu sering kali telah dikenalkan pada keyakinan bahwa dirinya wajib memenuhi ekspektasi orang tua atau pengasuh. Internalitas nilai ini menumbuhkan keyakinan bahwa keberhargaan diri ditentukan oleh sejauh mana anak dapat menyesuaikan diri dengan harapan orang dewasa. Pola asuh ini membentuk dasar perilaku untuk selalu menomorsatukan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan pribadi.

c. Respon Negatif Orang Tua atau Pengasuh

Bentuk respon berupa “pemberian jarak” dari orang tua atau pengasuh turut memperkuat kecenderungan *people pleaser*. Pemberian jarak dapat berupa pengurangan kasih sayang, penarikan dukungan, hingga pemberian hukuman. Perlakuan tersebut menimbulkan rasa terancam pada anak, seolah-olah penerimaan orang tua hanya bersyarat pada kesesuaian perilaku anak dengan harapan mereka. Situasi ini memunculkan pola adaptasi di mana anak berusaha keras untuk selalu menyesuaikan diri demi menghindari kehilangan dukungan emosional.

Faktor yang memengaruhi perilaku *people pleaser* meliputi gaya kelekatan, harga diri rendah, pengaruh budaya, pengalaman masa kecil, dan pola asuh. Individu akan cenderung berusaha untuk menyenangkan orang lain untuk mendapat persetujuan dan menghindari penolakan.

3. Aspek Perilaku *People Pleaser*

Perilaku *People pleaser* menurut Braiker dalam (Herdiansyah, 2022), memiliki beberapa aspek yang mendasarinya, diantaranya sebagai berikut:

a. *People-Pleasing Mindsets* (pola pikir)

Pola pikir *people pleaser* yaitu hasil pemikiran seorang *people pleaser* yang terdistorsi dimana individu mengukur harga diri dan identitasnya berdasarkan seberapa banyak yang dilakukan untuk orang lain. Aspek ini akan membuat seseorang selalu ingin menyenangkan orang lain yang didorong dengan pemikiran bahwa harus tetap berusaha agar semua orang menyukai.

b. *People-Pleasing Habits* (kebiasaan atau perilaku)

Kebiasaan *people pleaser*, yaitu kecenderungan individu untuk selalu mengutamakan keinginan orang lain di atas keinginan sendiri. Orang yang cenderung menyenangkan orang lain sebagian besar terjebak dalam pola kebiasaan yang membuat selalu berusaha memenuhi kebutuhan orang lain dengan mengorbankan kebutuhan diri sendiri. Biasanya ditandai dengan hampir tidak pernah mengatakan “tidak,”

c. *People-Pleasing Feelings* (perasaan)

Perasaan *people pleaser*, yaitu individu menjadi orang yang suka menyenangkan orang lain karena menghindari perasaan cemas dan tidak nyaman, konflik, kemarahan, dan konfrontasi.

Sedangkan aspek perilaku *people pleaser* menurut (Kuang dkk., 2025) memiliki tiga dimensi utama yang mendasari, antara lain:

a. *Cognitive Dimension* (Dimensi Kognitif)

Dimensi ini mengacu pada pola pikir atau keyakinan internal yang mendorong individu untuk berperilaku menyenangkan orang lain. Pada dimensi ini, individu meyakini bahwa penerimaan dari orang lain menentukan nilai dirinya, serta memiliki ketakutan apabila mengecewakan orang lain. Dengan demikian, dimensi ini mencerminkan cara individu dalam menginterpretasikan dan memaknai tuntutan atau ekspektasi sosial di lingkungannya.

b. *Behavioral Dimensions* (Dimensi Perilaku)

Dimensi perilaku berkaitan dengan tindakan nyata yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan atau harapan orang lain. Bentuk perilaku ini dapat berupa kecenderungan untuk selalu menuruti permintaan, mengorbankan waktu dan tenaga, maupun menghindari konflik demi menjaga keharmonisan hubungan interpersonal.

c. *Feeling Dimension* (Dimensi Perasaan atau Afektif)

Dimensi afektif merefleksikan respon emosional yang muncul ketika individu tidak mampu menyenangkan orang lain. Respon emosional tersebut meliputi perasaan cemas, bersalah, serta ketidaknyamanan yang intens. Dengan demikian, dimensi ini menunjukkan aspek afektif yang mendasari kecenderungan perilaku *people-pleaser*.

Blötner (2025) menyebutkan bahwa perilaku *people pleaser* terdiri dari tiga dimensi, antara lain:

a. *Responsibility* (tanggung jawab)

Dimensi ini berkaitan dengan kecenderungan individu merasa bertanggung jawab secara berlebihan terhadap orang lain. Seseorang yang tinggi pada dimensi ini biasanya menilai dirinya wajib memastikan kenyamanan, kepuasan, atau bahkan kebahagiaan orang lain, meskipun hal tersebut sering kali di luar kapasitas dirinya. Pola ini dapat menimbulkan beban psikologis karena individu terus merasa harus memenuhi standar sosial yang tidak realistis.

b. *Neglect of Own Needs* (pengabaian terhadap kebutuhan pribadi)

Individu sering kali menekan perasaan, pendapat, atau kebutuhan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan orang di sekitarnya. Dalam jangka panjang, pola ini berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan antara kepentingan pribadi dan sosial yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

c. *Others' Expectations* (harapan orang lain)

Dimensi ini menggambarkan perilaku menyesuaikan diri secara berlebihan dengan harapan atau tuntutan dari lingkungan. Individu lebih banyak mengarahkan sikap dan tindakannya berdasarkan keinginan eksternal dibandingkan prinsip atau nilai pribadi. Ketergantungan pada ekspektasi orang lain ini memperlihatkan bahwa penerimaan sosial menjadi motivasi utama dalam perilaku yang ditampilkan.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* memiliki sejumlah aspek yang menjadi penanda utama dari kecenderungan perilaku tersebut. Aspek-aspek tersebut pada dasarnya mencerminkan pola pikir, perasaan, dan tindakan individu yang berorientasi pada pemenuhan kebutuhan serta ekspektasi orang lain.

4. Ciri-Ciri Perilaku *People Pleaser*

Perilaku *people pleaser* adalah kondisi dimana individu memiliki kecenderungan kuat untuk memprioritaskan kebutuhan, keinginan, dan perasaan orang lain di atas dirinya sendiri untuk mendapatkan persetujuan, penerimaan atau menghindari konflik. Individu dengan *people pleaser* akan cenderung merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak memenuhi ekspektasi orang lain, adapun ciri-cirinya menurut Anggita dalam (Iskandar dkk., 2023) antara lain sebagai berikut:

- a. Sulit mengatakan “tidak”
- b. Mencari persetujuan dan validasi eksternal
- c. Takut akan konflik dan konfrontasi
- d. Merasa bersalah atau tidak nyaman saat memprioritaskan diri sendiri
- e. Mudah terpengaruh oleh opini orang lain
- f. Mengorbankan kesejahteraan pribadi
- g. Mengalami stress dan burnout

Sedangkan, ciri-ciri individu mengalami *people pleaser* menurut (Ooms, 2022) sebagai berikut:

- a. Harga diri yang rendah
- b. Kesulitan untuk mengatakan “tidak” kepada orang lain
- c. Sering merasa bersalah ketika mengatakan “tidak” kepada orang lain
- d. Terlalu memikirkan pendapat orang lain
- e. Khawatir menolak orang lain karena takut terlihat kejam, malas, atau egois
- f. Menyetujui hal-hal yang tidak disukai, tidak disetujui, atau tidak ingin melakukan untuk menjaga hubungan dengan orang lain
- g. Berharap disukai dan diterima orang lain
- h. Tidak pernah memiliki waktu luang karena selalu melakukan sesuatu untuk orang lain

Karakteristik atau ciri-ciri perilaku *people pleaser* oleh Wee dalam buku yang berjudul “Tegas Membangun Batas” antara lain sebagai berikut (Wee, 2021):

- a. Selalu berusaha menyenangkan orang lain
- b. Takut mengecewakan
- c. Mengutamakan kepentingan orang lain
- d. Menghindari konflik
- e. Minta maaf berlebihan
- f. Merasa bertanggung jawab atas perasaan orang lain
- g. Sulit mengekspresikan kebutuhan dan keinginan pribadi

Disimpulkan bahwa ciri utama perilaku *people pleaser* meliputi kesulitan mengatakan “tidak,” rendahnya harga diri, ketergantungan pada validasi eksternal, serta kecenderungan untuk menghindari konflik dan merasa bersalah ketika mengutamakan diri sendiri.

B. Kelekatan Teman Sebaya

1. Definisi Kelekatan Teman Sebaya

Armsden dan Greenberg mendefinisikan kelekatan teman sebaya sebagai pandangan seseorang mengenai seberapa jauh hubungan individu tersebut dengan teman sebaya dalam hal saling mengerti, berkomunikasi, serta perasaan nyaman dan aman dari teman sebaya. Kelekatan ini terbentuk melalui sistem komunikasi serta kepercayaan terhadap teman yang cukup baik (Chabibah & Affandi, 2022).

Schoeps dkk., (2020) menyatakan bahwa kelekatan teman sebaya merupakan hubungan yang dibangun atas dasar kepercayaan dan keyakinan bahwa teman akan menghargai kebutuhan dan keinginan pribadi. Individu juga merasa yakin bahwa teman mampu memahami serta merespons dengan tepat ketika menyampaikan perasaan.

Gorrese & Ruggieri dalam (Bialecka-Pikul dkk., 2021) menyebutkan bahwa kelekatan teman sebaya adalah ikatan emosional yang menjadikan dukungan emosional dan sosial menjadi sumber utama untuk berbagi rahasia dan kedekatan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya merupakan suatu persepsi seseorang mengenai ikatan emosional terhadap teman sebaya dalam berkomunikasi untuk saling mendapatkan kenyamanan dan keamanan dari teman sebaya.

2. Aspek-Aspek Kelekatan Teman Sebaya

Kelekatan memiliki beberapa aspek atau dimensi yang mencerminkan kualitas hubungan emosional individu dengan teman sebaya. Berikut adalah aspek-aspek kelekatan teman sebaya menurut Armsden dan Greenberg dalam (Bialecka-Pikul dkk., 2021), yaitu:

a. Kepercayaan (*Trust*)

Kepercayaan dapat diartikan sebagai perasaan aman dalam diri individu yang meyakini bahwa figur kelekatan mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan, serta selalu ada untuk orang lain secara konsisten. Rasa percaya ini berkembang dari suatu hubungan atau ikatan emosional

yang erat, yang muncul setelah anak merasakan rasa aman akibat pengalaman dan situasi positif yang secara konsisten dialami dari figur pengasuhnya selama masa kanak-kanak.

b. Komunikasi (*Communication*)

Komunikasi berperan dalam membangun hubungan emosional yang mendalam antara individu dan figur yang memiliki ikatan dekat dengannya. Komunikasi yang efektif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menyampaikan permasalahan yang dihadapi, ekspektasi individu terhadap memberikan respon dan memprediksikan figur lekat, serta konsistensi figur lekat yang diharapkan individu dalam menghadapi suatu permasalahan.

c. Keterasingan (*Alienation*)

Aliensi adalah kondisi dimana individu merasa tidak aman, seperti perasaan terabaikan atau tertolak oleh lingkungan sekitar. Perasaan ini timbul ketika individu merasakan pengabaian dan penolakan figur lekat yang seharusnya selalu ada untuk individu sehingga akan menyebabkan hubungan emosional yang lemah antara individu figur lekatnya. Individu dengan kelekatan yang aman akan terhindar dari perasaan alisiensi.

Buhrmester dalam (Schoeps dkk., 2020) menguraikan aspek-aspek kelekatan teman sebaya dengan berfokus pada kualitas dan kedalaman hubungan dengan teman sebaya yang mencakup:

a. Keintiman (*Intimacy*)

Keintiman merujuk pada kualitas kedekatan emosional dalam hubungan pertemanan, terutama selama masa remaja dan pra-dewasa. Keintiman dalam konteks ini adalah kemampuan individu untuk berbagi perasaan, pikiran, pengalaman pribadi, dan rahasia dengan teman sebaya, yang menciptakan rasa saling percaya dan keterasingan.

b. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial berperan penting sebagai sumber dukungan emosional dan instrumental dalam kehidupan individu, terutama pada masa remaja dan pra-dewasa. Dukungan sosial dari teman sebaya mencakup berbagai bentuk bantuan yang diberikan untuk memenuhi kebutuhan

emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya berperan penting dalam memperkuat kondisi kesehatan mental individu, membantu dalam pencapaian penyesuaian sosial, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi stres.

c. Kompetensi Interpersonal (*Interpersonal Competence*)

Kompetensi interpersonal yang dimaksudkan adalah kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dan positif dengan teman sebaya. Kompetensi interpersonal melibatkan serangkaian keterampilan yang memungkinkan individu untuk membangun, memelihara, dan memperbaiki hubungan sosial.

Aspek-aspek kelekatan teman sebaya menurut Papalia, Olds, dan Feldman adalah sebagai berikut (Rohi, 2023):

a. Sensitivitas figur lekat

Sensitivitas merujuk pada kemampuan teman sebaya untuk mengenali serta memahami kebutuhan emosional maupun psikologis individu. Figur lekat yang sensitif mampu menangkap isyarat verbal maupun nonverbal dan memberikan respon yang sesuai dengan kondisi yang dialami.

b. Responsivitas figur lekat

Responsivitas menunjukkan sejauh mana teman sebaya memberikan tanggapan yang konsisten, hangat, dan mendukung ketika individu menghadapi kebutuhan tertentu. Figur lekat yang responsif berperan penting dalam menumbuhkan rasa aman dan memperkuat kualitas hubungan interpersonal.

Kelekatan teman sebaya ditandai oleh kepercayaan, komunikasi, keterasingan, keintiman, dukungan sosial, dan kompetensi interpersonal. Kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan menjadi faktor utama dalam kelekatan teman sebaya. Ketidakkonsistenan dalam hubungan kelekatan dapat menyebabkan perasaan terisolasi dan kurangnya rasa aman dalam hubungan interpersonal.

C. Hubungan *People Pleaser* dengan Kelekatan Teman Sebaya

Pada masa dewasa awal, individu mulai membangun kemandirian, mencari identitas diri, serta mulai menjalin hubungan sosial yang lebih kompleks dengan lingkungan sekitar (Arnett, 2000). Mahasiswa mengemban harapan yang besar dari masyarakat sebagai calon penerus bangsa yang sering menghadapi tekanan psikologis. Relasi dengan teman sebaya adalah komponen penting dalam kehidupan sosial mahasiswa yang membentuk perilaku dan identitas mahasiswa. Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan emosional, tempat berbagi pengalaman, hingga menjadi cerminan penerimaan sosial. Salah satu perilaku yang sering muncul dalam konteks relasi dengan teman sebaya adalah *people pleaser*, yaitu kecenderungan untuk menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan atau keinginan pribadi, demi mendapatkan penerimaan atau menghindari penolakan.

Kelekatan teman sebaya mengacu pada kualitas hubungan yang terbentuk antara individu dengan teman sebaya, yang mencakup rasa percaya (*trust*), komunikasi yang terbuka (*communication*), serta perasaan keterasingan (*alienation*) (Rohi, 2023). John Bowlby menyebutkan bahwa pola keterikatan seseorang di masa dewasa dipengaruhi oleh pola keterikatan sebelumnya, yang kemudian memengaruhi bagaimana individu berinteraksi dan merespons ekspektasi sosial dalam kelompoknya (Hayati & Haryadi, 2024).

Braiker (2001) menyebutkan bahwa *people pleaser* umumnya dimotivasi dengan rasa ingin disukai, dihargai, dan diterima dalam kelompok. Individu dengan kelekatan yang tidak aman dengan teman sebayanya akan cenderung mempunyai kecemasan yang tinggi sehingga mendorong upaya menyenangkan orang lain untuk mempertahankan relasi yang dirasa tidak stabil.

Individu yang kurang yakin terhadap dukungan dari teman sebaya cenderung menunjukkan perilaku menyesuaikan diri secara berlebihan demi memperoleh penerimaan dalam kelompok. Rendahnya keterbukaan atau kemampuan komunikasi dalam hubungan dengan teman sebaya dapat memunculkan kecemasan dan rasa takut ditolak, sehingga mendorong individu untuk terus menyesuaikan diri guna mempertahankan relasi. Pada kondisi lain,

perasaan terasingkan dapat meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku *people pleaser*, karena individu merasa perlu “membayar” penerimaan sosial melalui upaya menyenangkan orang lain. Tingkat kelekatan yang tinggi dengan teman sebaya juga dapat memunculkan kecemasan akan pengabaian, sehingga mendorong individu menampilkan perilaku *people pleaser* sebagai strategi menjaga hubungan sosial (Schoeps dkk., 2020).

Kelekatan teman sebaya dalam konteks perkuliahan memiliki signifikansi yang tinggi, mengingat pada fase ini sering kali terjadi pergeseran figur kelekatan yang berasal dari luar lingkungan keluarga, selain orang tua. Kemudian kelekatan ini yang dapat menjadi sumber keamanan psikologis bagi individu karena ikatan emosional yang kuat antar individu. Semakin lekat dengan teman sebaya akan memungkinkan individu merasakan kecemasan pengabaian oleh teman sebaya. Hal tersebut yang akan membuat individu memiliki perilaku *people pleaser* untuk mempertahankan hubungannya dengan teman sebaya.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser*. Artinya bahwa semakin tinggi kelekatan individu dengan teman sebaya maka akan semakin tinggi kecenderungan individu menjadi *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan individu dengan teman sebaya maka akan semakin rendah kecenderungan menjadi *people pleaser*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian dilakukan sebelum proses pengambilan data penelitian. Menurut (Azwar, 2012) Variabel penelitian dapat berupa berbagai hal, dan variasinya perlu diperhatikan untuk dapat menarik kesimpulan mengenai fenomena yang terjadi. Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (dependen). Variabel-variabel tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Dependen) (Y) : Perilaku *People Pleser*
2. Variabel Bebas (Independen) (X) : Kelekatan Teman Sebaya

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi *people pleaser* dan kelekatan teman sebaya.

1. Perilaku *People Pleaser*

Perilaku *people pleaser* adalah kecenderungan individu untuk lebih mengutamakan kebutuhan serta ekspektasi orang lain dibandingkan kepentingan dirinya sendiri, dengan tujuan memperoleh penerimaan sosial dan menghindari kemungkinan penolakan. *People pleaser* akan diungkap dengan skala yang didasarkan pada tiga aspek yang diidentifikasi oleh Braiker (2001) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan perilaku (*behavior*). Skor yang tinggi mencerminkan tingkat *people pleaser* yang tinggi, sementara skor yang rendah menunjukkan tingkat yang rendah pada individu tersebut.

2. Kelekatan Teman Sebaya

Kelekatan teman sebaya merupakan persepsi individu mengenai ikatan emosional dengan menjalin relasi yang berusia sama dan terwujud melalui komunikasi, sehingga memberikan rasa nyaman dan aman dalam hubungan pertemanan. Kelekatan teman sebaya akan diungkap dengan skala IPPA-R atau *Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised* yang didasarkan pada tiga

aspek yang diidentifikasi oleh Armsden dan Greenberg (1987), yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kelekatan yang lebih kuat dengan teman sebaya, sedangkan skor yang lebih rendah mencerminkan tingkat kelekatan yang lebih lemah.

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

1. Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah sekumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan berada dalam satu wilayah secara umum. Subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2022 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan total jumlah mencapai 732 mahasiswa.

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Unissula Angkatan 2022

No	Fakultas	Prodi	Jumlah
1.	Fakultas Hukum	Ilmu Hukum	254
2.	Fakultas Teknologi Industri	Teknik Elektro	30
		Teknik Industri	75
		Teknik Informatika	111
3.	Fakultas Ilmu Komunikasi	Ilmu Komunikasi	105
4.	Fakultas Psikologi	Psikologi	162
TOTAL			732

Keterangan: Jumlah berdasarkan data Biro Administrasi Akademik Unissula

2. Sampel

Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian kecil dari populasi yang digunakan sebagai sumber data, dengan asumsi bahwa keberadaan sampel tersebut dapat merepresentasikan populasi secara keseluruhan. Penelitian ini menerapkan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan metode pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel ketika objek yang diteliti memiliki sumber data yang sangat luas.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif angkatan 2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berasal dari Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri, dengan total populasi sebanyak 378 mahasiswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel yang akan dijadikan sebagai dasar dalam penelitian. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *cluster random sampling*, yaitu metode pengambilan sampel secara acak dari populasi yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam kajian ini dilakukan dengan teknik penskalaan. Skala adalah kumpulan pertanyaan yang dirancang untuk mengidentifikasi variabel berdasarkan tanggapan terhadap pernyataan. Penelitian ini menggunakan skala yang mencakup skala *People Pleaser* dan skala Kelekatan Teman Sebaya.

1. Skala *People Pleaser*

Skala *people pleaser* pada penelitian ini menggunakan “*Please Triangle Questionnaire*” yang disusun oleh Braiker (2001) yang terdiri dari 24 aitem yang disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan perilaku (*behavior*). Setiap item dalam skala ini diberikan skor tertinggi 1 untuk jawaban yang benar (B) dan skor terendah 0 untuk jawaban yang salah (S).

Tabel 2. The Disease to Please Triangle Questionnaire.

No	Aspek <i>People Pleaser</i>	Nomor Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem	Bobot
1.	<i>People-Pleasing Mindsets</i>	8	8	33,3%
2.	<i>People-Pleasing Habits</i>	8	8	33,3%
3.	<i>People-Pleasing Feelings</i>	8	8	33,3%
Total		24	24	100%

2. Skala Kelekatan Teman Sebaya

Penelitian ini menggunakan skala IPPA-R, yaitu *Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised* oleh Armsden dan Mark T. Greenberg pada tahun 1987 yang berdasarkan aspek kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Skala kelekatan teman sebaya ini diukur menggunakan skala likert yang setiap aitem memiliki lima kemungkinan jawaban yaitu “tidak pernah” (TP), “jarang” (JR), “kadang-kadang” (KD), “sering” (SR), dan “selalu” (SL). Skor tertinggi dimulai dari 5 (SL) sampai dengan 1 (TP) untuk aitem yang bersifat mendukung (*favorable*), sedangkan skor tertinggi untuk aitem tidak mendukung (*unfavorable*) bergerak dari 1 (SL) sampai dengan 5 (TP).

Tabel 3. *Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised*

No	Aspek Kelekatan Teman Sebaya	Nomor Aitem		Jumlah Aitem	Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	<i>Trust</i>	9	-	9	36%
2.	<i>Communication</i>	8	1	9	36%
3.	<i>Alienation</i>	-	7	7	28%
Total		17	8	25	100%

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrument penelitian dapat secara akurat mengukur variabel yang dimaksud dalam menjalankan fungsi pengukurannya serta mencapai tujuan dari alat ukur tersebut. Azwar (2012) mendefinisikan validitas sebagai bagian penting yang harus dimiliki oleh semua alat ukur. Skala psikologis yang akan digunakan pada penelitian ini dilakukan uji validitas terlebih dahulu dengan menggunakan *expert judgment*. *Expert judgment* merupakan suatu proses analisis ketepatan isi atau kebahasaan dari alat ukur yang dilakukan oleh ahli dalam bidang tertentu.

2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2012) menyatakan bahwa uji daya beda aitem adalah sejauh mana suatu aitem dapat membedakan subjek dengan tingkat atribut yang tinggi dan rendah. Pengujian daya beda dalam penelitian dilakukan dengan memilih item berdasarkan kesesuaian alat ukur terhadap fungsi pengukuran skala. Penelitian ini menggunakan pengujian daya beda aitem korelasi *Spearman Rho* yang dibantu dengan bantuan program 25nstrume berupa IBM SPSS versi 27 for Mac.

Pemilihan daya beda aitem memakai batasan sebesar $r_{ix} \geq 0,3$. Aitem yang memiliki koefisien lebih dari 0,3 dapat disimpulkan memiliki daya beda yang memuaskan. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor item dan skor skala, maka konsistensi skala secara keseluruhan akan semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa item tersebut memiliki nilai daya beda yang tinggi (Azwar, 2012).

3. Reliabilitas

Azwar (2012) menyebutkan reliabilitas melihat sejauh mana suatu alat ukur menghasilkan hasil yang konsisten dan dapat dipercaya dalam setiap penelitian yang dilakukan dengan kelompok yang sama sebelumnya. Hasil pengukuran dikatakan valid ketika suatu alat ukur mampu menunjukkan hasil yang konsisten. Teknik pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach* digunakan untuk menentukan koefisien reliabilitas yang dihasilkan oleh skala *people pleaser* dan skala kelekatan teman sebaya. Suatu alat ukur dapat dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,6 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki tingkat keandalan yang memadai (Sugiyono, 2013).

F. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2013) mendefinisikan teknik analisis data sebagai proses sistematisasi data yang didapatkan ketika pengumpulan data dengan pengorganisasian data, penjabaran dalam unit-unit, sintesa, dan kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Penelitian ini menggunakan analisis untuk memverifikasi validitas hipotesis yang telah diajukan menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho* yang dibantu program 26nstrume berupa SPSS versi 27 for Mac.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahapan awal dalam penelitian yang dilakukan untuk memahami lokasi, karakteristik subjek penelitian, serta memastikan kesesuaian antara subjek penelitian dengan tempat penelitian. Pada proses penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara dengan sejumlah mahasiswa Fakultas Psikologi yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran masalah secara keseluruhan.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Juni 2025 sampai dengan Agustus 2025. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang beralamat di Jalan Kaligawe Raya Km 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Semarang, Jawa Tengah, 50112. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa di Kota Semarang.

Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau tanggal 20 Mei 1962 M. UNISSULA merupakan perguruan tinggi swasta yang memiliki 4 program 27nstrument yaitu; program diploma (D-III), sarjana (S1), magister (S2), dan doctor (S3). Program sarjana UNISSULA memiliki 13 fakultas, diantaranya kedokteran, kedokteran gigi, farmasi, teknik, hukum, 27nstru sastra dan budaya, ekonomi, ilmu keperawatan, agama islam, keguruan dan ilmu 27nstrument, teknologi industri, ilmu komunikasi, dan psikologi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif angkatan 2022 fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri dengan jumlah total populasi sebanyak 378 mahasiswa.

Peneliti memilih universitas ini sebagai tempat penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Mahasiswa UNISSULA menghadapi masalah yang relevan dengan isu yang diteliti
- b. Mahasiswa UNISSULA memenuhi kriteria untuk dijadikan sebagai populasi penelitian
- c. Penelitian dilakukan dengan izin dari UNISSULA

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat mengganggu efisiensi penelitian. Beberapa instrumen yang diambil dalam proses persiapan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Langkah pertama dalam melaksanakan penelitian adalah memperoleh izin secara langsung untuk memperoleh data dan melaksanakan penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk dapat melaksanakan penelitian tersebut.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur merupakan instrumen penting yang menentukan keberlangsungan proses pengumpulan data penelitian. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala *people pleaser* dan skala kelekatan teman sebaya.

Skala *people pleaser* yang telah dirancang hanya mencakup aitem yang bersifat mendukung (*favorable*), sedangkan skala kelekatan teman sebaya terdiri dari aitem yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Pilihan jawaban pada skala *people pleaser* adalah: benar (B) dan salah (S). Setiap aitem memiliki skor maksimum 1 untuk jawaban benar (B) dan skor minimum 0 untuk jawaban salah (S)

Skala kelekatan teman sebaya memiliki lima pilihan jawaban, yaitu: tidak pernah (TP), jarang (J), kadang-kadang (KD), sering (SR), dan selalu (SL). Skor tertinggi dimulai dari 4 sampai 1. Pemberian skor *favorable* yaitu selalu (5), sering (4), kadang-kadang (3), jarang (2), dan tidak pernah (1). Sedangkan pemberian skor untuk aitem *unfavorable*, yaitu tidak pernah (5), jarang (4), kadang-kadang (3), sering (2), dan selalu (1). Skala pada penelitian ini adalah:

1) Skala *People Pleaser*

Skala penelitian yang digunakan adalah “*The Disease to Please Triangle*” yang disusun oleh Braiker (2001) sebanyak dari 24 aitem. Skala ini disusun berdasarkan 3 aspek, yaitu pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*), dan perilaku (*behavior*). Total aitem yang digunakan adalah 24 aitem mendukung (*favorable*). Distribusi skala *people pleaser*:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala *People Pleaser*

No	Aspek	Nomor Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem
1.	<i>People-Pleasing Mindsets</i>	1,3,5,8,13,17,18,24	8
2.	<i>People-Pleasing Habits</i>	6,9,11,16,19,20,22,23	8
3.	<i>People-Pleasing Feeling</i>	2,4,7,10,12,14,15,21	8
Total			24

2) Skala Kelekatan Teman Sebaya

Skala kelekatan teman sebaya pada penelitian ini menggunakan skala IPPA-R atau *Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised* yang disusun oleh Armsden & Mark T. Greenberg (1987). Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Total aitem yang digunakan adalah 25 aitem, yaitu 17 aitem yang mendukung (*favorable*) dan 8 aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*).

Distribusi skala kelekatan teman sebaya:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kelekatan Teman Sebaya

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Trust</i>	6,8,12,13,14,15,19,20,21		9
2.	<i>Communication</i>	1,2,3,7,16,17,24,25	5	9
3	<i>Alienation</i>		4,9,10,11,18,22,23	7
Total				25

c. Uji Coba Alat Ukur (*Try Out*)

Uji coba atau *try out* 30nstrument merupakan tahapan yang dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Proses ini dilaksanakan sebelum penelitian utama agar 30nstrument dapat berfungsi secara optimal. Uji coba dilakukan pada tanggal 6 Mei 2025 hingga 20 Juni 2025 dengan cara menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Formulir, yang kemudian dibagikan melalui grup WhatsApp kepada mahasiswa aktif angkatan 2022 dari Fakultas Ilmu Komunikasi dan Fakultas Hukum UNISSULA. Adapun tautan kuesioner penelitian adalah <https://bit.ly/psyscaleto25>.

Tabel 6. Data Subjek Uji Coba

No	Angkatan	Fakultas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2022	Ilmu Komunikasi	105	45
2.	2022	Hukum	254	56
Total				100

Pengolahan data pada uji coba menggunakan IBM SPSS versi 27.0 for Mac.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Peneliti melakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui aitem-aitem berdaya beda tinggi dan reliabilitasnya baik atau tidak. Uji daya beda item dalam penelitian dilakukan untuk mengukur sejauh mana setiap item dalam 30nstrument pengukuran dapat dipahami dengan jelas oleh responden. Pelaksanaan uji coba digunakan untuk mengevaluasi respon responden terhadap aitem-aitem tersebut, sehingga diperoleh gambaran mengenai

efektivitas aitem dalam mengukur atribut yang dimaksud. Aitem-aitem dengan daya beda tinggi memiliki nilai korelasi aitem total $\geq 0,30$. Analisis momen produk menggunakan SPSS versi 27.0 for Mac menghasilkan koefisien antara skor aitem dan skor total keseluruhan. Temuan dari perhitungan reliabilitas dan daya beda aitem setiap skala adalah sebagai berikut:

1) Skala *People Pleaser*

Perhitungan daya beda aitem pada skala *people pleaser* menggunakan 24 aitem. Berdasarkan dari hasil uji coba skala *people pleaser* menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach* diketahui bahwa hasil nilai reliabilitasnya adalah 0,896. Koefisien daya beda skala *people pleaser* berkisar antara 0,006 hingga 0,708. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga menghasilkan 20 aitem dengan daya beda tinggi dan 4 aitem dengan daya beda yang rendah. Dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,896 sehingga 20 aitem dari skala *people pleaser* dianggap dapat dipercaya. Berikut ini menjelaskan daya pembeda aitem yang tinggi dan rendah secara terperinci:

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala *People Pleaser*

No	Aspek	Nomor Aitem <i>Favorable</i>	DBT	DBR
1.	<i>People-Pleasing Mindsets</i>	1,3*,5,8,13,17,18*,24	6	2
2.	<i>People-Pleasing Habits</i>	6,9,11,16,19,20,22*,23	7	1
3.	<i>People-Pleasing Feeling</i>	2,4*,7,10,12,14,15,21	7	1
Total			20	4

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Kelekatan Teman Sebaya

Hasil uji coba pada skala kelekatan teman sebaya dengan total 25 aitem yang dihitung menggunakan *Alpha Cronbach* didapatkan hasil nilai reliabilitasnya sebesar 0,834. Koefisien daya beda skala kelekatan teman sebaya berkisar antara -0,338 hingga 0,685. Peneliti menggunakan nilai korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ sehingga menghasilkan 16 aitem dengan daya beda tinggi dan 9 aitem dengan daya beda rendah. Estimasi *Alpha Cronbach* dari skala kelekatan teman sebaya sebanyak 16 aitem dianggap dapat dipercaya. Berikut ini menjelaskan daya pembeda aitem yang tinggi dan rendah secara terperinci:

Tabel 8. Sebaran Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kelekatan Teman Sebaya

No	Aspek	Nomor Aitem		DBT	DBR
		Favorable	Unfavorable		
1.	<i>Trust</i>	6,8,12,13,14,15,19*,20,21		8	1
2.	<i>Communication</i>	1*,2*,3,7,16,17,24*,25	5*	5	4
3.	<i>Alienation</i>		4*,9*,10*,11,18,22*,23	3	4
Total				16	6

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang Aitem

Setelah dilakukan uji daya beda aitem dan reliabilitas, aitem-aitem pada masing-masing skala kemudian dilakukan penomoran ulang. Hal tersebut karena adanya aitem-aitem yang tidak valid atau berdaya beda rendah yang dihilangkan. Penomoran ulang aitem pada skala *people pleaser* dan kelekatan teman sebaya sebagai berikut

1) Skala *People Pleaser*

Tabel 9. Penomoran Baru Aitem Skala *People Pleaser*

No	Aspek	Nomor Aitem				Jumlah Aitem
		Favorable				
1.	People-Pleasing Mindsets	1(1), 3(5), 6(8), 11(13), 15(17), 20(24)	6			
2.	People-Pleasing Habits	4(6), 7(9), 9(11), 14(16), 16(19), 17(20), 19(23)	7			
3.	People-Pleasing Feeling	2(2), 5(7), 8(10), 10(12), 12(14), 13(15), 18(21)	7			
Total					20	

Keterangan: (...) nomor aitem lama

2) Skala Kelekatan Teman Sebaya

Tabel 10. Penomoran Baru Aitem Skala Kelekatan Teman Sebaya

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Trust</i>	2(6), 4(8), 6(12), 7(13), 8(14), 9(15), 13(20), 14(21)		8
2.	<i>Communication</i>	1(3), 3(7), 10(16), 11(17), 16(25)		5
3.	<i>Alienation</i>		5(11), 12(18), 15(23)	3
Total				16

Keterangan: (...) nomor aitem lama

B. Pelaksanaan Penelitian

Item dengan daya beda tinggi digunakan dalam mengumpulkan data penelitian sehingga penelitian ini dilaksanakan setelah uji coba 33 instrument pengukuran. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2-14 Juli 2025 kepada mahasiswa aktif angkatan 2022 Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri UNISSULA melalui *Google Formulir*. Berikut adalah tautan kuesioner *Google Formulir* penelitian <https://bit.ly/pppapsyscale25>. Berdasarkan jumlah

populasi sampel dari populasi penelitian sebanyak 378 mahasiswa didapatkan sebanyak 122 mahasiswa telah mengisi kuesioner.

Tabel 11. Data Subjek Penelitian

No	Angkatan	Fakultas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2022	Psikologi	162	63
2.	2022	Teknologi Industri	216	59
Total				122

Skala penelitian yang telah terisi kemudian dilakukan pengolahan data untuk mengetahui hubungan antar variabel menggunakan IBM SPSS versi 27 for Mac.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Peneliti melakukan uji asumsi sebagai syarat dalam statistik parametrik. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Penggunaan statistik parametrik mengharuskan data dari setiap variabel yang dianalisis terdistribusi normal. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa semua asumsi normalitas terpenuhi (Sugiyono, 2023). Uji normalitas pada penelitian ini memakai *One-Sample Kolmogorov Smirnov* yang dihitung dengan IBM SPSS versi 27 for Mac. Suatu data dikatakan terdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, sebaliknya data dengan distribusi tidak normal apabila nilai $p < 0,05$.

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	p	Keterangan
People Pleaser	12,06	4,121	0,131	0,000	$< 0,50$	Tidak Normal
Kelekatan Teman Sebaya	58,91	8,247	0,080	0,050	$> 0,50$	Normal

Diketahui berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik *one-sample kolmogrov-smirnov*, variabel *people pleaser* mendapatkan nilai KS-Z sebesar 0,131 dengan $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang artinya sebaran data tidak terdistribusi normal. Sedangkan variabel

kelekatan teman sebaya mendapatkan nilai KS-Z sebesar 0,080 dengan $p=0,050$ ($>0,05$) yang artinya sebaran data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang tidak terdistribusi normal, maka peneliti melakukan uji analisis menggunakan uji non-parametrik yaitu *Spearman's Rho*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk membuktikan ada atau tidak hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono 2013). Uji linearitas yang digunakan dalam penelitian menggunakan *Test For Linearity* pada IBM SPSS versi 27 for Mac. Menurut kriteria uji, hubungan antara kedua variabel dianggap linear apabila nilai signifikansi *test from linearity* $< 0,05$. Sedangkan apabila nilai signifikansi *test from linearity* $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel.

Berdasarkan dari hasil uji linearitas yang dilakukan dapat diketahui bahwa nilai F_{linear} sebesar 22,510 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Maka, menunjukkan bahwa hubungan antara *people pleaser* dan kelekatan teman sebaya termasuk linear atau membentuk garis lurus.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's Rho* yang diperoleh hasil korelasi sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif yang signifikan antara *people pleaser* dengan kelekatan teman sebaya.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel penelitian merupakan analisis yang berfungsi untuk mengetahui kondisi deskripsi skor alat ukur dan kategorisasi kondisi subjek yang diukur. Analisis dalam penelitian ini berdasarkan nilai hipotetik dan membutuhkan norma kategorisasi. Norma kategorisasi adalah norma yang bertujuan untuk mengelompokkan subjek ke setiap kelompok skor sepanjang nilai kontinum pada atribut alat ukur (Azwar, 2012). Standar klasifikasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Kriteria Norma Kategorisasi

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5\sigma \geq X$	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: x = Skor yang didapatkan, σ = Standar Deviasi Hipotetik, μ = Mean Hipotetik

1. Deskripsi Data Skala *People Pleaser*

Skala *people pleaser* terdiri dari 20 aitem yang memiliki daya beda aitem yang tinggi dengan kisaran skor 1 sampai 4. Pada tiap aitem mendapatkan skor 0 – 1, skor minimum yang diperoleh adalah 0 (20×0) dan skor maksimum adalah 20 (20×1), dengan rentang skor 20 ($20 - 0$) dan standar deviasi yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 sebesar 4 ($20 - 0 : 5$), serta hasil mean hipotetik adalah 10 ($20 + 0 : 2$). Deskripsi skor skala *people pleaser* diperoleh hasil skor empirik minimum sebesar 0, skor empirik maksimum sebesar 19, dan standar deviasi sebesar 4,121.

Tabel 14. Deskripsi Skor Skala *People Pleaser*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	0	0
Skor Maksimal	19	20
Mean (M)	12,06	10
Standar Deviasi (SD)	4,121	4

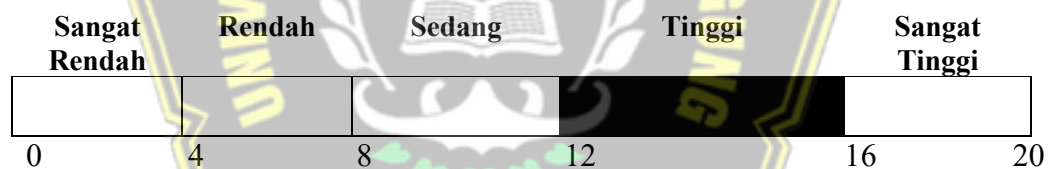
Diketahui berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skala *people pleaser* mempunyai mean empirik sebesar 12,06, nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 10 ($12,06 > 10$) yang dapat

digolongkan tinggi. Berdasarkan kategorisasi norma variabel *people pleaser* mengacu pada:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala *People Pleaser*

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	16 – 20	18	14,8%
Tinggi	12 – 16	48	39,3%
Sedang	8 – 12	31	25,4%
Rendah	4 – 8	19	15,6%
Sangat Rendah	0 – 4	6	4,9%
Total		122	100%

Diketahui berdasarkan tabel norma kategorisasi skala *people pleaser* di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebanyak 18 mahasiswa tergolong dalam kategorisasi tinggi (14,8%), kategori tinggi sebanyak 48 mahasiswa (39,3%), kategorisasi sedang sebanyak 31 mahasiswa (25,4%), kategorisasi rendah sebanyak 19 mahasiswa (15,6%), dan dengan kategori sangat rendah sebanyak 6 mahasiswa (4,9%). Dari uraian tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki skor *people pleaser* yang tinggi.



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala *People Pleaser*

2. Deskripsi Data Skala Kelekatan Teman Sebaya

Skala kelekatan teman sebaya terdiri sebanyak 16 aitem yang memiliki daya beda tinggi. Pada tiap aitem mendapatkan skor 1 – 5, skor minimum yang diperoleh adalah 16 (16×1) dan skor maksimum adalah 80 (16×5), dengan rentang skor 64 ($80 - 16$) dan standar deviasi yaitu skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 5 sebesar 12,8 ($(80 - 16) : 5$), serta hasil mean hipotetik sebesar 48 ($(80 + 16) : 2$). Deskripsi skor skala kelekatan teman sebaya diperoleh hasil skor empirik minimum sebesar 32, skor empirik maksimum sebesar 76, dan standar deviasi sebesar 8,247.

Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kelekatan Teman Sebaya

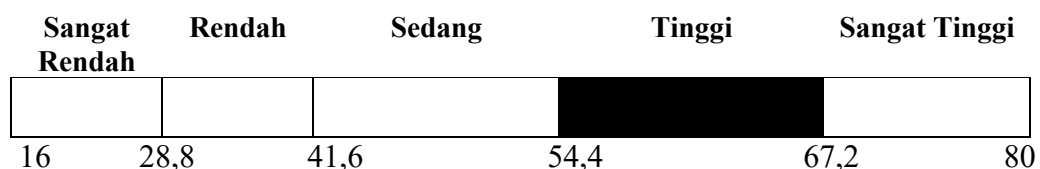
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	32	16
Skor Maksimal	76	80
Mean (M)	58,91	48
Standar Deviasi (SD)	8,247	12,8

Diketahui berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skala kelekatan teman sebaya memiliki mean empirik sebesar 58,91, nilai tersebut lebih besar dari mean hipotetik 48 ($58,91 > 48$) yang dapat digolongkan pada kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi norma variabel kelekatan teman sebaya mengacu pada:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Teman Sebaya

Kategori	Norma	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	67,2 – 80	20	16,4%
Tinggi	54,4 – 67,2	66	54,1%
Sedang	41,6 – 54,4	33	27%
Rendah	28,8 – 41,6	3	2,5%
Sangat Rendah	16 – 28,8	0	0%
Total		122	100%

Diketahui berdasarkan tabel norma kategorisasi skala kelekatan teman sebaya di atas, dapat disimpulkan bahwa yang tergolong sangat tinggi sebanyak 20 mahasiswa (16,3%), kategori tinggi sebanyak 66 mahasiswa (54,1%), kategori sedang sebanyak 33 mahasiswa (27%), kategori rendah sebanyak 3 mahasiswa (2,5%), dan tidak ada satu pun mahasiswa yang termasuk dalam sangat rendah (0%). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki skor kelekatan teman sebaya yang tinggi.

**Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kelekatan Teman Sebaya**

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa di UNISSULA. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku *people pleaser*. Hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan analisis *Spearman Rho* mendapatkan hasil korelasi sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *people pleaser* dengan kelekatan teman sebaya. Hal tersebut berarti bahwa semakin kuat kelekatan mahasiswa dengan teman sebaya, semakin besar pula kecenderungan untuk menunjukkan perilaku menyenangkan orang lain. Perilaku tersebut muncul karena individu merasa bahwa menjaga hubungan baik dengan teman sebaya merupakan hal penting dalam kehidupan sosial, sehingga rela untuk mengorbankan kebutuhan pribadi demi memperoleh penerimaan dan menghindari penolakan dalam lingkungan sosial.

Braiker (2001) dalam buku yang berjudul "*The Disease to Please Curing the People-Pleasing Syndrome*" menjelaskan bahwa *people pleasing* merupakan sindrom psikologis yang ditandai dengan kebutuhan yang berlebihan untuk mendapat penerimaan sosial, kesulitan menolak permintaan orang lain, serta kecemasan yang muncul ketika menghadapi potensi konflik. Braiker menyebutkan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleaser* sering merasa bersalah ketika tidak memenuhi harapan orang lain, sehingga memilih untuk terus melakukan segalanya meskipun hal tersebut dapat merugikan diri sendiri.

Mahasiswa menghadapi situasi akademik dan sosial yang penuh tuntutan semakin memperkuat kecenderungan perilaku *people pelaser*. Individu menganggap bahwa menjaga hubungan dengan teman sebaya merupakan kunci untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional. Namun, perilaku ini justru dapat menimbulkan beban tersendiri karena individu kehilangan kemampuan untuk mengekspresikan kebutuhan diri secara asertif. Hal ini sesuai dengan penelitian Hayati & Haryadi (2024) yang menjelaskan bahwa kelekatan yang

tidak aman dapat membuat individu merasa tidak berharga dan tidak dianggap jika tidak memenuhi ekspektasi orang lain sehingga akan membuat seseorang cenderung mengabaikan kebutuhan sendiri demi menyenangkan orang lain.

Individu secara tidak sadar cenderung berusaha untuk menyenangkan orang lain dengan berbagai cara dan merasa memiliki tanggung jawab atas kebahagiaan orang lain. Kondisi ini dapat muncul karena individu kurang memperoleh kasih sayang maupun perhatian dari orang terdekat atau lingkungan sekitar, sehingga tanpa disadari menjadi bergantung secara emosional pada orang lain dan meyakini bahwa dirinya hanya layak dicintai ketika menyenangkan orang lain (Wee, 2021).

Konsep kelekatan teman sebaya menurut Armsden dan Greenberg menekankan bahwa kelekatan teman sebaya terdiri dari tiga dimensi, yaitu kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan. Kepercayaan menggambarkan rasa percaya pada teman sebaya sebagai sumber dukungan, komunikasi berkaitan dengan keterbukaan dalam berbagai pikiran maupun perasaan, sedangkan keterasingan merujuk pada perasaan terisolasi yang muncul ketika hubungan tidak berjalan dengan baik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas kelekatan teman sebaya berperan penting dalam perkembangan psikososial individu, termasuk dengan pembentukan harga diri, regulasi emosi, serta kemampuan beradaptasi dengan stres. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Raisa dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan batasan diri yang rendah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk terjebak dalam perilaku *people pleasing*. Hal ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa hubungan dengan teman sebaya yang terlalu lekat tanpa diimbangi dengan batasan diri juga dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menjadi *people pleaser*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelekatan teman sebaya memberikan dasar bagi terbentuknya rasa aman dan dukungan emosional, tetapi juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku *people pleaser* ketika individu merasa harus selalu memenuhi harapan orang lain demi menjaga hubungan. Oleh karena itu, pentingnya keseimbangan antara kebutuhan sosial

dengan kebutuhan pribadi agar tetap dalam hubungan yang sehat tanpa harus kehilangan identitas dan kebutuhan pribadi masing-masing individu.

F. Kelemahan Penelitian

Temuan penelitian yang telah dilaksanakan mengungkapkan sejumlah masalah yang ternyata dapat menjadi suatu kelemahan penelitian. Adapun kelemahan tersebut yaitu:

1. Pengambilan data dilakukan secara online karena sebagian besar mahasiswa angkatan 2022 sedang menjalani program magang. Hal ini menyebabkan keterbatasan dalam kontrol terhadap kondisi pengisian kuesioner, serta adanya kemungkinan munculnya bias karena pengisian dilakukan tanpa pengawasan langsung dari peneliti.
2. Jumlah sampel yang diperoleh tergolong terbatas dan hanya melibatkan mahasiswa aktif angkatan 2022 dari beberapa fakultas di Universitas Islam Sultan Agung sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh pada mahasiswa yang lebih luas.
3. Sejumlah besar mahasiswa tidak merespons pesan pribadi yang dikirimkan oleh peneliti terkait kuesioner penelitian, sehingga berdampak pada rendahnya jumlah responden yang berkontribusi dalam penelitian secara keseluruhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* pada mahasiswa di Kota Semarang. Semakin tinggi tingkat kelekatan individu dengan teman sebaya maka semakin tinggi tingkat *people pleaser*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelekatan individu dengan teman sebaya maka akan semakin rendah pula kecenderungan *people pleaser*. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang memiliki kepentingan terkait dengan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

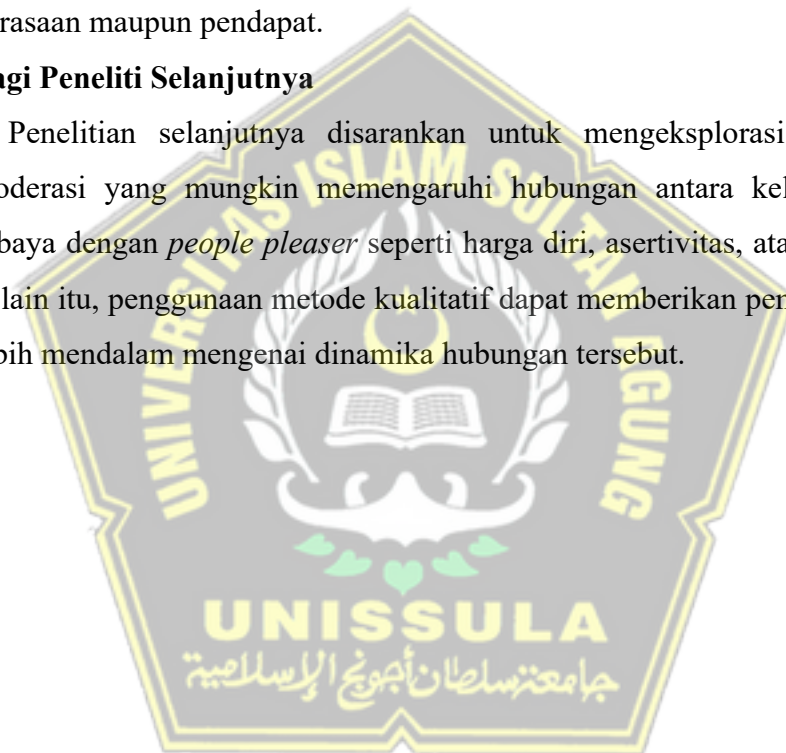
Berdasarkan hasil penelitian ini, mahasiswa diharapkan untuk dapat mempertahankan kelekatan yang sehat dengan teman sebaya, karena hubungan tersebut dapat membantu terbentuknya perilaku sosial yang sehat dan mencegah kecenderungan untuk selalu menyenangkan orang lain secara berlebihan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara:

- a. Menghargai batasan pribadi teman dan tidak memaksakan kehendak, demi menjaga kenyamanan dalam relasi.
- b. Membangun empati dan toleransi, terutama saat menghadapi perbedaan pendapat atau situasi yang menantang.
- c. Menghindari sikap manipulatif atau *people pleasing* berlebihan, agar hubungan yang terjalin tetap sehat dan seimbang.
- d. Menciptakan ruang aman untuk saling berbagi cerita, pikiran, maupun perasaan, tanpa takut dihakimi.

Mahasiswa juga perlu meluangkan waktu untuk tetap terhubung dengan teman, baik secara langsung maupun melalui media komunikasi lainnya. Menjaga kelekatan juga berarti menghormati batasan pribadi teman dan tidak memaksakan kehendak. Di samping itu, mengembangkan sikap empati dan toleransi dalam menghadapi perbedaan sangat dibutuhkan agar hubungan tetap berjalan dengan baik. Terakhir, penting untuk menghindari perilaku *people pleasing* yang berlebihan dan menciptakan hubungan yang seimbang, di mana masing-masing pihak merasa nyaman dan aman untuk saling berbagi perasaan maupun pendapat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor moderasi yang mungkin memengaruhi hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan *people pleaser* seperti harga diri, asertivitas, atau kontrol diri. Selain itu, penggunaan metode kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan tersebut.



DAFTAR PUSTAKA

- Armsden, G. (1987). *The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.).
- Bialecka-Pikul, M., Stepień-Nycz, M., Szpak, M., Grygiel, P., Bosacki, S., Devine, R. T., & Hughes, C. (2021). Theory of Mind and Peer Attachment in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1202–1217. <https://doi.org/10.1111/jora.12630>
- Blötner, C. (2025). *Valuing Others Over Oneself: Development and Validation of a People Pleasing Scale*. https://doi.org/10.31234/osf.io/cfw8k_v1
- Braiker, H. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*. McGraw-Hill Companies.
- Buhrmester, D. (1990). *Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence*. 61.
- Chabibah, S., & Affandi, G. R. (2022). The Relationship Between Peer Attachment and Emotion Regulation in Grade 12 Students at School. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 8(2), 1–9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1694>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). *Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa*. 100–107.
- Herdiansyah, C. (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 Surabaya.

- Iskandar, I., Muzayan, Fauzi, A., & Aris, A. (2023). Behavior Counseling Uses Assertive Exercise Techniques in Dealing with Adolescent People Pleasers. *Konseling Religi*, 14, 195–214. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/kr.v14i2.23545>
- King, P. (2019). *Stop People Pleasing: Be Assertive, Stop Caring What Others Think, Beat Your Guilt, & Stop Being a Pushover*.
- Kuang, X., Li, H., Luo, W., Zhu, J., & Ren, F. (2025). The Mental Health Implications of People-Pleasing: Psychometric Properties and Latent Profiles of the Chinese People-Pleasing Questionnaire. *PsyCh Journal*, 14(4), 500–512. <https://doi.org/10.1002/pchj.70016>
- Li, X. (2022). How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors. *Exploratiojournal.Com*.
- Lian, B. (2019). Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 100–106.
- Magee, H. (2024). *Stop People Pleasing: And Find Your Power*. Simon & Schuster.
- Ooms, V. (2022). *Do It for You: How to Stop People-Pleasing and Find Peace* (M. Ireland, Ed.; 1st ed.). vanooms media inc.
- Permata, D., & Komarudin. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency. *Indonesian Journal of Social Technology*, 5(9), 3360. <http://jst.publikasiindonesia.id/>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Raisa Zalika, F., & Tamyizatun Nisa, A. (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 Raden Mas Said Surakarta*. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>
- Rohi, E. M. W. (2023). Peer Attachment dengan Self-Regulated Learning bagi Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandira Kupang. *Sebatik*, 27(1), 250–256. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2242>

- Schoeps, K., Mónaco, E., Cotoí, A., & Montoya-Castilla, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in adolescence: The mediating role of empathy. *PLoS ONE*, 15(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227627>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Vol. 5). Alfabeta. www.cvalfabeta.com
- Utami, V., Hakim, L., & Junaidin. (2019). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.36761/jp.v2i1.431>
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (Agni, Ed.). Laksana.

