

**HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TIDAK AMAN DAN HARGA DIRI DENGAN  
PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA USIA DEWASA AWAL**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora Universitas  
Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh:**

**SASTYA PUTRI AL HASNI**

**22107010055**

**Pembimbing:**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**

**NIP. 19811014 200901 2 004**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2026**



**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-1918/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TIDAK AMAN DAN HARGA DIRI DENGAN PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA USIA DEWASA AWAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SASTYA PUTRI AL HASNI  
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010055  
Telah diujikan pada : Rabu, 06 Mei 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 6a1a9fa33d744



Penguji I

Dr. Retno Pandan Arum  
Kusumowardhani, S.Psi,M.Si,Psi  
SIGNED

Valid ID: 6a151b8156d55



Penguji II

Very Julianto, M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6a18f46b74ec3



Yogyakarta, 06 Mei 2026 UIN  
Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a1e4d03eb4b3

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sastya Putri Al Hasni

Nim : 22107010055

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Kelekatan Tidak Aman dan Harga Diri dengan Perilaku *People Pleasing* pada Usia Dewasa Awal” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 01 Juni 2026

Yang menyatakan




METERAI  
TEMPEL  
077F4ANX352307540

Sastya Putri Al Hasni

NIM. 22107010055

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

 Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir  
Lamp : -

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

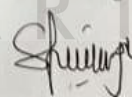
Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Sastya Putri Al Hasni  
NIM : 22107010055  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Attachment Insecurity* dan *Self-Esteem* dengan Perilaku *People Pleasing* pada Usia Dewasa Awal

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 20 April 2026  
Pembimbing



**Sara Palila, S.Psi., M.Psi., Psi**  
NIP. 19811014 200901 2 004

## **HUBUNGAN ANTARA KELEKATAN TIDAK AMAN DAN HARGA DIRI DENGAN PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA USIA DEWASA AWAL**

### **Intisari**

Masa dewasa awal merupakan fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan emosi, serta kebutuhan akan penerimaan sosial. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk menyesuaikan diri secara berlebihan dan menghindari konflik, sehingga memunculkan perilaku *people pleasing*, yaitu kecenderungan untuk mengutamakan kebutuhan orang lain demi memperoleh persetujuan dan menghindari penolakan. Perilaku ini dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk kelekatan tidak aman dan harga diri, di mana Kelekatan tidak aman berkaitan dengan ketakutan terhadap penolakan dan konflik dalam hubungan interpersonal yang berakar dari pengalaman kelekatan yang tidak aman sejak masa kanak-kanak, sedangkan harga diri yang rendah meningkatkan ketergantungan pada penerimaan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan tidak aman dan harga diri dengan perilaku *people pleasing* pada usia dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 200 responden dengan karakteristik individu berusia 18-30 tahun yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* dengan tiga skala psikologis, yaitu Skala *people pleasing* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia berdasarkan konsep Braiker (2001),

Skala *Kelekatan tidak aman* menggunakan *Inventory of Parent and Peer Attachment* (IPPA) versi modifikasi peneliti, serta Skala harga diri menggunakan *The Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) versi modifikasi peneliti. Analisis data menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kelekatan tidak aman dan harga diri dengan perilaku *people pleasing*. Namun, secara parsial (hipotesis minor), kelekatan tidak aman tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *people pleasing*, sedangkan harga diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *people pleasing*.

**Kata Kunci :** *people pleasing, kelekatan tidak aman, harga diri*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT INSECURITY AND SELF-ESTEEM WITH PEOPLE-PLEASING BEHAVIOR IN EARLY ADULTHOOD***

***Abstract***

*Early adulthood is a phase of emerging adulthood characterized by identity exploration, emotional instability, and the need for social acceptance. This condition can encourage individuals to excessively adjust themselves and avoid conflict, thereby giving rise to people-pleasing behavior, which is the tendency to prioritize others' needs in order to gain approval and avoid rejection. This behavior is influenced by several factors, including Kelekatan tidak aman and harga diri, where Kelekatan tidak aman is associated with fear of rejection and conflict in interpersonal relationships that stems from Kelekatan tidak aman experiences in childhood, while low harga diri increases dependence on others' acceptance. This study aims to examine the relationship between Kelekatan tidak aman and harga diri with people-pleasing behavior in early adulthood. This study used a quantitative approach with a correlational design. The research subjects consisted of 200 respondents with the characteristics of individuals aged 18-30 years who reside in the Special Region of Yogyakarta. The sampling technique used was convenience sampling. Data collection was conducted online using Google Forms with three psychological scales, namely a people-pleasing scale translated into Indonesian based on the concept of Braiker (2001), an Kelekatan tidak aman scale using the Inventory of Parent and Peer*

*Attachment (IPPA) modified version by the researcher, and a harga diri scale using The Coopersmith Harga diri Inventory (CSEI) modified version by the researcher. Data analysis used multiple regression techniques. The results of the study indicate that the major hypothesis is accepted, meaning that there is a significant relationship between Kelekatan tidak aman and harga diri with people-pleasing behavior. However, partially (minor hypotheses), Kelekatan tidak aman does not have a significant relationship with people-pleasing, while harga diri has a negative and significant relationship with people-pleasing.*

**Keywords :** *people pleasing, Kelekatan tidak aman, harga diri*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN MOTTO

*"It always seems impossible until it's done."*

*-Nelson Mandela-*

*"Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall."*

*-Confucius-*



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt., skripsi ini penulis persembahkan  
untuk:

Keluarga tercinta, khususnya Mama, Bapak, dan seluruh keluarga besar yang selalu  
memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat kepada penulis.

Terutama untuk Mama, terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih  
sayang yang tidak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tak terhitung selama ini.  
Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan sosok yang  
senantiasa percaya pada kemampuan penulis bahkan di saat penulis meragukan diri  
sendiri. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk rasa syukur dan terima kasih penulis  
atas segala hal yang telah Mama berikan.

Teman-teman dan semua pihak yang telah hadir dalam perjalanan hidup penulis,  
Terima kasih atas setiap bantuan, dukungan, pelajaran, dan kenangan yang telah  
menjadi bagian dari proses bertumbuh dan berproses hingga skripsi ini dapat  
terselesaikan.

Dan untuk diri sendiri,

Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah. Terima kasih telah  
terus melangkah meskipun tidak selalu mudah. Semoga segala usaha yang telah  
dilakukan menjadi langkah awal menuju perjalanan yang lebih baik di masa  
mendatang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kelekatan Tidak Aman dan Harga Diri dengan Perilaku *People Pleasing* pada Usia Dewasa Awal.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini merupakan sebuah proses yang penuh dengan pembelajaran, tantangan, serta pengalaman yang berharga bagi penulis. Selama proses tersebut, penulis memperoleh banyak bantuan, dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak yang turut berperan dalam penyelesaian skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Dr. Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun selama proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Very Julianto, M.Psi., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan yang berharga untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Keluarga tercinta, khususnya Mama, Bapak, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, dan semangat tanpa henti kepada penulis dalam setiap proses yang dilalui hingga terselesaikannya pendidikan ini.
8. Teman-teman yang telah menemani perjalanan perkuliahan penulis, memberikan dukungan, bantuan, semangat, serta menciptakan berbagai kenangan dan pengalaman yang berharga selama masa studi maupun proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, maupun kontribusi dalam berbagai bentuk selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap kebaikan yang diberikan memiliki arti yang sangat berharga bagi penulis.
10. Semua orang yang pernah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas setiap pelajaran, pengalaman, dukungan, dan cerita yang secara

langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik hingga dapat mencapai tahap ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan perbaikan dan pembelajaran di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kelekatan tidak aman, harga diri, dan perilaku *people pleasing* pada usia dewasa awal.

Yogyakarta, Mei 2026

Penulis



Sastya Putri Al Hasni

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
INTISARI .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	11
C. Manfaat Penelitian .....	11
D. Keaslian .....	15
<b>BAB V</b> .....	<b>37</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	40

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Menurut Jeffrey Jensen Arnett (2000), dewasa awal dipahami sebagai fase *emerging adulthood*, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 30 tahun, yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, orientasi pada diri sendiri, serta terbukanya berbagai peluang dalam kehidupan. Sejalan dengan itu, menurut Elizabeth B. Hurlock (2011), usia dewasa awal juga ditandai dengan emosi yang masih labil, penyesuaian diri terhadap nilai sosial baru, semangat bersaing, serta dorongan kuat untuk diterima dalam lingkungannya (Hurlock, 2011). Tahap ini juga ditandai oleh berbagai perubahan penting yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial (Dwilianto. *et al.*, 2024).

Individu dewasa awal juga mulai mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa, seperti membangun karier dan menjalin hubungan sosial yang lebih mendalam dan kompleks dengan lingkungan sekitarnya (Arnett, 2000). Menurut Erikson, masa dewasa awal termasuk dalam tahap perkembangan *Intimacy vs. Isolation*, yang menuntut individu untuk mampu membina

kedekatan emosional dan hubungan yang bermakna dengan orang lain tanpa kehilangan rasa kepribadian atau identitas dirinya sendiri (Utami *et al.*, 2019).

Pada tahap dewasa awal, individu idealnya telah mampu menemukan identitas diri, mandiri secara emosional, serta mampu membangun hubungan interpersonal yang saling mendukung dan setara (Arnett, 2000). Kematangan psikologis pada usia ini juga ditandai dengan kemampuan mengekspresikan empati dan menjalin relasi sosial yang sehat (Miller, 1983). Namun, pada kenyataannya, banyak individu menghadapi tekanan dalam hubungan interpersonal serta perubahan emosional dan sosial yang kompleks, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kelelahan emosional sehingga pada akhirnya melemahkan kesejahteraan psikologis (Zhao *et al.*, 2024). Selain itu, berbagai tuntutan dan keinginan yang ingin diwujudkan pada fase ini sering kali menimbulkan kelelahan fisik maupun mental (Damiyati *et al.*, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal rentan mengalami kelelahan mental seperti stres akibat banyaknya peran serta situasi kehidupan yang terus berubah pada masa tersebut (Giyati & Whibowo, 2022). Hal ini didukung oleh data empiris yang menunjukkan tingginya prevalensi psychological distress pada kelompok usia dewasa awal, yaitu sekitar 40% pada usia 18-25 tahun dibandingkan kelompok usia lainnya (Raiu *et. al.*, 2014). Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Milburne (2018) yang menunjukkan bahwa isu kesehatan mental pada fase *emerging adulthood* cukup umum terjadi, dengan persentase mencapai sekitar 78%.

Penelitian oleh Matud et al. (2020) terhadap 4.816 emerging adults usia 18-29 tahun menunjukkan bahwa individu pada usia dewasa awal mengalami kelelahan mental seperti stres dan *psychological distress* akibat tuntutan dalam hubungan interpersonal pada masa emerging adulthood. Penelitian oleh Norona et al. (2018) terhadap 110 *emerging adults* juga menunjukkan bahwa individu dewasa awal mengalami *relationship stress* akibat tekanan dalam hubungan interpersonal dan sensitivitas terhadap penolakan pada masa transisi menuju dewasa. Selain itu, penelitian oleh Sun et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan dalam hubungan interpersonal pada dewasa awal berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan kerentanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis dan kelelahan mental dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan maupun sosial. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Kelelahan mental dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif karena menurunnya kapasitas kontrol diri yang diperlukan untuk mengarahkan regulasi emosi sesuai tujuan (Lewczuk et al., 2022). Pada kondisi tersebut, kelelahan yang dialami secara berkepanjangan berpotensi menurunkan tingkat ketegasan diri akibat terbatasnya sumber daya

kognitif serta berkurangnya motivasi yang dibutuhkan untuk berperilaku asertif (Lewczuk et al., 2022). Akibatnya, individu lebih memilih untuk menyesuaikan diri secara berlebihan, mengutamakan kebutuhan orang lain, serta menghindari penolakan atau konflik demi menjaga relasi sosial (Nelson et al., 2003). Situasi semacam ini membuat individu dewasa awal rentan terjebak dalam pola perilaku *people pleasing*.

*People pleasing* sendiri adalah kecenderungan individu untuk berusaha menyenangkan orang lain dan membuat semua orang bahagia (Braiker, 2001). Individu dengan kecenderungan ini selalu mengiyakan permintaan orang lain dan sulit menolak, meskipun hal tersebut dapat merugikan dirinya sendiri (Braiker, 2001). Pola tersebut kemudian dapat memicu berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, depresi, stres, dan menurunnya rasa percaya diri (Burma, 2024).

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *people pleasing* pada individu dewasa awal baik dalam konteks nasional ataupun internasional. Menurut data YouGov (2024), sekitar 48% orang dewasa di Amerika Serikat menyatakan bahwa mereka mengalami *people pleasing*, dan wanita memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengidentifikasi diri sebagai *people pleasing* dibandingkan laki-laki, yaitu 52% wanita berbanding 44% laki-laki dalam sampel survei tersebut. Penelitian oleh Sari dan Komarudin (2024) terhadap mahasiswa usia dewasa awal di beberapa universitas di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 200 responden menunjukkan bahwa

46% berada pada kategori *people pleasing* sangat tinggi dan 11% berada pada kategori tinggi.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* cukup banyak ditemukan pada individu dewasa awal, tingkat kecenderungan tersebut tidak selalu berada pada kategori tinggi pada setiap individu maupun kelompok (Zalika & Nisa, 2024; Kuang et al., 2025). Penelitian oleh Zalika dan Nisa (2024) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *people pleasing* tingkat sedang dengan persentase sebesar 71,4%, sedangkan kategori tinggi hanya sebesar 17% dan kategori rendah sebesar 11,6%.

Sejalan dengan itu, penelitian Kuang et al. (2025) pada *emerging adults* di China menunjukkan bahwa 48,8% laki-laki berada pada kategori *people pleasing* sedang, sedangkan 35,4% perempuan berada pada kategori ringan. Distribusi ini menunjukkan bahwa kecenderungan *people pleasing* tidak didominasi oleh kategori tinggi, melainkan lebih banyak berada pada tingkat ringan hingga sedang.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan *people pleasing* pada individu dewasa awal tidak bersifat seragam, melainkan muncul dalam berbagai tingkat intensitas yang dipengaruhi oleh kondisi dan konteks tertentu. Oleh karena itu, perbedaan tingkat kecenderungan tersebut tidak dapat dilepaskan dari adanya berbagai faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku *people pleasing* pada individu. Variasi tingkat kecenderungan tersebut

menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks dan kontekstual (Braiker, 2001). Selain faktor psikologis internal, faktor sosial budaya juga dapat memengaruhi bagaimana individu memandang hubungan interpersonal, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta kecenderungan untuk mengutamakan orang lain (Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1995).

Pada masyarakat dengan budaya kolektivistik seperti masyarakat Indonesia, individu cenderung dibesarkan dengan nilai menjaga keharmonisan, menghargai kebersamaan, serta menempatkan kepentingan kelompok di atas kepentingan pribadi, sehingga perilaku yang tampak sebagai *people pleasing* dalam konteks tertentu dapat pula dipahami sebagai bentuk penyesuaian sosial yang dianggap wajar dalam lingkungan budaya tersebut (Triandis, 1995). Penelitian pada masyarakat Jawa menunjukkan bahwa nilai budaya kolektivisme berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menjaga harmoni sosial dan menghindari perilaku yang dapat menyinggung orang lain, sehingga individu menjadi kurang asertif dalam hubungan interpersonal (Zakiya & Hariyadi, 2022). Selain itu, penelitian Nashori et al. (2020) juga menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia, khususnya etnis Jawa, memiliki kecenderungan keterikatan interpersonal dan orientasi relasional yang tinggi dalam menjaga kualitas hubungan sosial.

Dalam budaya kolektivistik ini, kecenderungan untuk mengutamakan perasaan dan kepentingan orang lain tidak selalu muncul dalam bentuk *people*

*pleasing* yang maladaptif, tetapi dalam batas tertentu juga dapat berfungsi sebagai bentuk penyesuaian sosial yang adaptif untuk menjaga hubungan interpersonal dan keharmonisan sosial (Triandis, 1995; Markus & Kitayama, 1991). Nilai budaya Jawa seperti menjaga kerukunan, menghormati orang lain, dan menghindari konflik secara langsung turut membentuk pola interaksi interpersonal yang lebih berhati-hati dan berorientasi pada harmoni sosial (Koentjaraningrat, 1984; Magnis-Suseno, 2001). Kondisi tersebut memungkinkan kecenderungan *people pleasing* pada individu dewasa awal muncul dalam intensitas yang berbeda-beda, seperti rendah, sedang, maupun tinggi, bergantung pada dinamika psikologis, pengalaman relasional, serta konteks sosial budaya yang melatarbelakanginya (Zalika & Nisa, 2024; Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1995).

Perilaku *people pleasing* pada individu dewasa awal yang ditandai dengan kecenderungan mengutamakan kebutuhan orang lain secara berlebihan berdampak pada pengabaian kebutuhan emosional serta melemahnya kemampuan individu dalam menetapkan batasan diri sendiri (Blötner, 2025). Penelitian pada usia dewasa awal oleh Sari dan Komarudin (2024) menunjukkan bahwa kecenderungan *people pleasing* pada individu dewasa awal berkaitan dengan kondisi stres dan kecemasan. Selain itu, penelitian Kuang et al. (2025) yang melibatkan 2.203 mahasiswa di Tiongkok juga menemukan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleasing* yang

tinggi memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah serta kerentanan yang lebih besar terhadap permasalahan kesehatan mental.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal memiliki kerentanan terhadap kecenderungan *people pleasing* karena adanya tuntutan sosial untuk memenuhi harapan lingkungan dan mempertahankan penerimaan sosial. Kondisi ini dapat mendorong individu untuk terus mengutamakan kebutuhan orang lain demi menjaga hubungan interpersonal dan membentuk citra diri yang positif di hadapan orang lain. Namun, dalam jangka panjang, perilaku ini berkaitan dengan peningkatan stres dan kecemasan serta penurunan kesejahteraan psikologis, yang dapat berdampak pada kondisi emosional individu (Sari & Komarudin, 2024; Kuang et al., 2025).

Permasalahan ini penting untuk diteliti lebih jauh karena kecenderungan *people pleasing* dapat berdampak serius bagi kesejahteraan psikologis individu, yang berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental. Dengan demikian, memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan *People pleasing* pada masa dewasa muda menjadi sebuah urgensi yang tidak dapat diabaikan.

Perilaku *People pleasing* ini tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk karena dipengaruhi oleh berbagai faktor (Braiker, 2001). Salah satu faktor krusial adalah pengalaman di masa kecil dalam keluarga. Anak yang dibesarkan di lingkungan keluarga yang sering mengejek, mempermalukan, atau menjadikannya bahan candaan cenderung lebih sensitif terhadap kritik dan sarkasme di masa dewasa (Braiker, 2001).

Pengalaman negatif pada masa perkembangan awal, seperti *emotional abuse* dan pola relasi yang tidak mendukung, dapat menanamkan sensitivitas emosional yang tinggi terhadap kritik dan penolakan pada masa dewasa, sehingga individu belajar untuk menghindari penolakan dan konflik dengan cara mengembangkan pola hubungan interpersonal yang kurang adaptif (Maciejewski & Mazure, 2006; Mendelson, Robins, & Johnson, 2002). Pola ini berakar dari dinamika kelekatan (*Attachment*) yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, di mana kondisi ini mengarah pada terbentuknya kelekatan tidak aman (Bowlby, 1988; Ainsworth et al., 1978).

Kelekatan tidak aman berkaitan dengan faktor ketakutan terhadap penolakan dan konflik. Zhang (2025) menemukan bahwa individu dengan *insecure attachment* menunjukkan kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *people pleasing* dibandingkan individu dengan attachment yang aman (*secure attachment*). Secara teoretis, gaya kelekatan merupakan fondasi utama hubungan interpersonal sejak masa kanak-kanak hingga dewasa.

Mikulincer dan Shaver (2016) juga menjelaskan bahwa individu dengan *insecure attachment* membentuk pola relasi penuh kecemasan, ketakutan ditinggalkan, dan kebutuhan validasi berlebihan, yang semuanya menjadi lahan subur bagi munculnya perilaku *People pleasing*. Dengan demikian, pengalaman masa kecil yang tidak aman secara emosional dapat membentuk pola kelekatan yang tidak aman dan memicu perilaku *people pleasing* sebagai bentuk mekanisme pertahanan untuk memperoleh penerimaan sosial.

Selain itu, perilaku *People pleasing* diperkuat oleh keyakinan irasional. Banyak individu dengan kecenderungan ini meyakini bahwa mereka harus selalu membuat semua orang bahagia, bahwa menolak permintaan orang lain berarti egois, serta bahwa penerimaan orang lain hanya bisa diraih melalui sikap baik tanpa henti. Keyakinan irasional ini menjerat mereka dalam pola pikir yang salah, namun terus dipertahankan karena dianggap sebagai satu-satunya cara untuk menjaga hubungan (Braiker, 2001).

Kebutuhan akan penerimaan dan persetujuan juga menjadi faktor dominan. Braiker (2001) menjelaskan bahwa persetujuan orang lain ibarat bahan bakar utama bagi seorang *People pleasing*. Tanpa persetujuan itu, mereka merasa tidak berharga. Lebih jauh, ketakutan terhadap penolakan dan konflik turut memperkuat kecenderungan ini. Mereka bukan takut pada kekerasan fisik, tetapi lebih pada kata-kata menyakitkan, ekspresi marah, atau konfrontasi. Karena itu, mereka lebih memilih diam, menghindar, atau menyetujui orang lain meski dalam hati menolak.

Faktor terakhir yang memperkuat perilaku ini adalah rapuhnya harga diri (Braiker, 2001). Harga diri seorang *people pleasing* sangat bergantung pada bagaimana orang lain menilai dirinya. Dalam hubungan, mereka bahkan bisa sampai memohon pada pasangan untuk menunjukkan apa yang salah dengan dirinya, lalu berusaha memperbaiki diri hanya agar tidak ditolak. Hal ini menunjukkan betapa rentannya mereka karena menyerahkan kendali atas harga diri kepada orang lain.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, penelitian ini menyoroti kelekatan tidak aman dan harga diri sebagai variabel bebas yang berhubungan dengan perilaku *People pleasing*. Kelekatan tidak aman membuat individu sangat sensitif terhadap penolakan dan konflik, sementara rendahnya harga diri mendorong mereka mencari validasi eksternal sebagai sumber harga diri. Meskipun masing-masing variabel bebas yaitu kelekatan tidak aman dan harga diri telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan fungsi interpersonal dan kesehatan mental, keterkaitan keduanya secara bersamaan dalam menjelaskan kecenderungan *people pleasing* masih belum banyak dibahas dalam satu kerangka kajian yang utuh, khususnya pada kelompok dewasa awal. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk memahami bagaimana kelekatan tidak aman dan harga diri berperan bersama dalam membentuk perilaku *people pleasing*, sehingga dapat memberikan landasan teoretis yang lebih komprehensif bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan tidak aman dan harga diri dengan perilaku *people pleasing* pada usia dewasa awal.

## **C. Manfaat Penelitian**

## **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta pengembangan keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis. Dalam konteks Psikologi Klinis, penelitian ini berpotensi membantu dalam memahami faktor-faktor psikologis yang mendasari perilaku *People pleasing*, sehingga dapat dijadikan dasar dalam proses asesmen maupun intervensi psikologis untuk membantu individu mengurangi pola perilaku yang maladaptif. Sementara itu, dalam bidang Psikologi Sosial, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh Kelekatan tidak aman dan Harga diri terhadap dinamika interaksi sosial, dinamika hubungan interpersonal, serta proses penyesuaian individu di lingkungan sosial. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang hubungan antara faktor internal individu dengan perilaku sosial yang muncul dalam konteks kehidupan sehari-hari.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi subjek mengenai bagaimana Kelekatan tidak aman dan Harga diri dapat memengaruhi kecenderungan mereka menjadi *People pleasing*. Dengan pemahaman ini, subjek dapat lebih menyadari pola

perilakunya dan terdorong untuk mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menjalin relasi sosial.

**b. Bagi Lembaga/Instansi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan atau pertimbangan bagi lembaga pendidikan, komunitas, maupun lembaga konseling dalam merancang program psikoedukasi, pelatihan, atau intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara pola keterikatan, harga diri, dan perilaku interpersonal. Dengan demikian, lembaga dapat lebih responsif dalam mendukung individu yang memiliki kecenderungan *People pleasing* agar mampu membangun hubungan yang lebih sehat serta mengembangkan harga diri yang positif.

**c. Bagi Pembaca/Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada masyarakat tentang pentingnya pola keterikatan dan harga diri dalam pembentukan perilaku sosial. Dengan pemahaman tersebut, masyarakat dapat lebih peka dalam menghadapi fenomena *People pleasing* yang sering kali dianggap remeh, padahal dapat berdampak pada kesehatan mental individu, serta menyadari bahwa rendahnya harga diri dapat memperkuat kecenderungan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan pentingnya meningkatkan

harga diri (self-esteem) melalui penerimaan diri, pengembangan potensi diri, serta pembentukan hubungan interpersonal yang sehat agar individu mampu bersikap lebih asertif dan tidak bergantung secara berlebihan pada penerimaan orang lain.

**d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk menelusuri lebih lanjut berbagai faktor lain yang berkaitan dengan *People pleasing*, seperti pola asuh atau dinamika keluarga. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan intervensi berbasis bukti yang bertujuan untuk membantu individu mengatasi dampak negatif dari *Kelekatan tidak aman* maupun rendahnya *Harga diri* dalam kaitannya dengan perilaku *People pleasing*.

#### D. Keaslian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode/ Alat Ukur	Subjek & Lokasi	Hasil	Doi
1.	Yibo Zhang	The Role of <i>Kelekatan tidak aman</i> in People-Pleasing	2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Attachment</i> theory (Bowlby &amp; Ainsworth)</li> <li>• Teori self-presentation / self-sacrifice (mis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pleasing behavior questionnaire: 15 item yang dikembangkan/adaptasi peneliti dari skala self-sacrificing</li> </ul>	27 partisipan (14-35 th), convenience sample, Tiongkok	Penelitian Zhang (2025) menunjukkan bahwa insecurity dalam <i>attachment</i> berperan	<a href="#">10.54254/2753-7048/2025. BO25052</a>

		Behavior s		Baumeister & Hutton)	• VASQ (Vulnerable <i>Attachment Style</i> Questionnaire)		signifikan terhadap munculnya perilaku people- pleasing.	
2.	Sri Ayatina Hayati & Rudi Haryadi	Hubunga n <i>People</i> <i>pleasing</i> dengan <i>Attachme</i> <i>nt</i> pada Siswa SMA Negeri	2024	• <i>Attachment</i> theory (Bowlby/Ainsw orth) • Literatur konsep people- pleasing (mis. Braiker)	<b>Metode penelitian</b> Desain: Kuantitatif korelasional. Teknik sampling: random sampling. Instrumen yang digunakan, yaitu Skala <i>People</i> <i>pleasing</i> yang	• Subjek: 62 siswa SMA Negeri 12 Banjarماسin (komposisi sampel dilaporkan dalam naskah).	Ada hubungan yang signifikan antara <i>People</i> <i>pleasing</i> dan <i>Attachment</i> pada sampel siswa tersebut.	<a href="https://doi.org/10.19109/8htjfk32">https://doi.org/10.19109/8htjfk32</a>

		12 Banjarm asin			disusun oleh Braiker (2001), serta adaptasi <i>Inventory of Parent and Peer Attachment</i> (IPPA).	• Lokasi: SMA Negeri 12 Banjarmasin		
3.	Farras Raisa Zalika dan Athia Tamyizatun Nisa	The Relations hip between Self Boundari es and <i>People pleasing</i>	2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori self-boundaries / batasan pribadi (mengacu pada literatur tentang boundaries / Cole, 2021).</li> </ul>	Desain: kuantitatif korelasional (menguji hubungan antar-variabel). Penelitian ini menggunakan instrumen <i>Self-Boundaries</i> dan	Populasi: mahasiswa (N = 155) Sampel: 112 mahasiswa, ditentukan dengan rumus Slovin; teknik sampling:	Hasil dari penelitian ini adalah self-boundaries dan people-pleaser memiliki hubungan yang signifikan	<a href="https://doi.org/10.18592/alhi.war.v12i">https://doi.org/10.18592/alhi.war.v12i</a>

		Behavior in Islamic Guidanc e and Counseli ng Students at UIN Raden Mas Said Surakart a	<ul style="list-style-type: none"> <li>Konsep people-pleasing dari Braiker</li> </ul>	Skala <i>People-Pleaser</i>	systematic random sampling. Lokasi penelitian ini adalah UIN Raden Mas Said Surakarta.	<a href="#">2.14</a> <a href="#">355</a>
--	--	---	---	-----------------------------	---	---

4.	Xiaoxue Kuang, Hui Li, Weiliang Luo, Jinxin Zhu, & Fen Ren	The Mental Health Implications of People-Pleasing: Psychometric Properties and Latent Profiles of the	2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsep People-Pleaser (Braiker, 2001; Ooms, 2023)</li> <li>• Teori kepribadian (Big Five, Judge <i>et al.</i>, 2003)</li> </ul>	<p><b>Metode</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuantitatif, validasi psikometrik &amp; analisis profil laten (LPA).</li> <li>• Penelitian ini menggunakan beberapa alat ukur, yaitu <i>Chinese People-Pleasing Questionnaire (CPP)</i>, <i>Core Self-</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2203 mahasiswa tahun pertama dari universitas di China daratan.</li> <li>• Pengambilan data: Sept 2022 – Juli 2023.</li> </ul>	Semakin tinggi people-pleasing, maka semakin rendah <i>well-being</i> dan semakin tinggi risiko distress psikologis.	<a href="https://doi.org/10.1002/pchj.70016">https://doi.org/10.1002/pchj.70016</a>
----	--	---	------	--	---	---	--	---

		Chinese People-Pleasing Questionnaire			<i>Evaluation Scale Solitude Scale serta Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale.</i>			
5.	Desi Permata Sari dan Komarudin	The Relations hip Between Coping Strategies and Resilienc	2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>People pleasing</i> (Harapan <i>et al.</i>, 2022; Firmansyah, n.d.).</li> <li>• Resiliensi konsep (Reivich &amp; Shatté, 2002)</li> </ul>	<b>Metode Penelitian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desain: kuantitatif korelasional.</li> </ul> <b>Alat Ukur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilience Scale (adopsi dari</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Subjek:</b> 200 mahasiswa dengan kecenderungan <i>People pleasing</i>, berusia 18–24 tahun.</li> </ul>	Korelasi positif signifikan antara coping strategies dan resilience. Semakin baik strategi coping mahasiswa, semakin tinggi	<a href="https://doi.org/10.59141/jist.v5i9.1263">https://doi.org/10.59141/jist.v5i9.1263</a>

		e for Students with <i>People pleasing</i> Tendenc y		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coping Strategy model coping Lazarus &amp; Folkman.</li> </ul>	<p>Zulmi, 2021, berbasis Reivich &amp; Shatté, 2002).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coping Strategy Scale (adopsi dari Siaputra <i>et al.</i>, 2023).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lokasi:</b> berbagai universitas di Daerah Istimewa Yogyakarta (termasuk UNY, UGM, UMY, UIN Sunan Kalijaga, dan lainnya).</li> </ul>	resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan sebagai <i>People pleasing</i>	
<b>6.</b>	Anik Sholeka,	Konselin g	2025	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>People pleasing</i>: Braiker (2001),</li> </ul>	<b>Metode Penelitian</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Subjek:</b> 8 siswa-siswi</li> </ul>	Teknik <i>assertiveness</i>	<a href="https://doi.org/">https://do</a>

	<p>Ahmad Jawandi, &amp; Eko Adi Putro</p>	<p>Kelompok Teknik Assertiveness Training Untuk Mereduksi Perilaku <i>People pleasing</i> Siswa</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assertiveness Training: pendekatan konseling behavioral (Meutia <i>et al.</i>, 2022; Azmi &amp; Nurjannah, 2022)</li> <li>• Group Counseling: teori konseling kelompok (Lumongga,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desain: Pre-eksperimental one group pretest–posttest.</li> <li>• <b>Alat Ukur</b></li> <li>• Angket <i>People pleasing Behavior</i> (disusun berdasarkan indikator kesulitan menolak, rasa</li> </ul>	<p>SMA Negeri Colomadu kelas XI D3 (dari total 32 siswa, dipilih dengan purposive sampling).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lokasi:</b> SMA Negeri Colomadu, Jawa Tengah.</li> <li>• <b>Waktu:</b> Februari</li> </ul>	<p><i>training</i> terbukti efektif dalam menurunkan perilaku <i>People pleasing</i> pada siswa kelas XI.</p>	<p><a href="http://i.org">i.org</a> <a href="#">/10.3</a> <a href="#">2585</a> <a href="#">/advi</a> <a href="#">ce.v</a> <a href="#">7i1.6</a> <a href="#">419</a></p>
--	---	---	--	---	--	---	---	---

				2016; Prayitno, 2004)	takut ditolak, rasa bersalah ketika tidak membantu, dan kecenderungan mengutamakan orang lain).	2025 (3 kali pertemuan konseling kelompok).		
7.	Eulogize Gracia Putri Manullang, Restu Ismoyo Aji, &	Perancangan Desain Karakter Buku Ilustrasi <i>People</i>	2025	Teori Need for Achievement dari McClelland (1985) dan konsep psikologi sosial tentang <i>People pleasing</i> yang	Metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan berdasarkan hasil wawancara, Diskusi Kelompok, pengamatan,	115 responden (44 karyawan swasta dan 71 karyawan negeri) berusia 22–30 tahun di Indonesia.	Ditemukan bahwa banyak karyawan muda mengalami kesulitan menolak permintaan	<a href="https://doi.org/10.51903/pixel.v18">https://doi.org/10.51903/pixel.v18</a>

	Aris Sutejo	<i>pleasing</i> dalam Dunia Kerja		menekankan dorongan untuk diterima serta menghindari penolakan dalam konteks kerja.	kuesioner, dan studi literatur. Tidak menggunakan alat ukur psikometrik formal, karena fokus pada desain visual dan eksplorasi karakter.	Penelitian dilakukan di Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, Surabaya.	atasan dan merasa perlu menyenangkan orang lain.	<a href="#">i.25</a> <a href="#">30</a>
8.	Camilla K. M.	Insecure Adult	2017	Mengacu pada <i>Attachment Theory</i>	<b>Metode</b>	<b>Subjek</b>	Kesimpulan singkatnya,	<a href="https://doi.org/">https://do</a>

Lo, Ko Ling Chan, dan Patrick Ip	<i>Attachment and Child Maltreatment: A Meta-Analysis</i>	(Bowlby, 1988; Hazan & Shaver, 1987)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jenis penelitian: Meta-analisis.</li> <li><b>Alat Ukur</b></li> <li><i>Attachment:</i> Adult Attachment Interview (AAI; George <i>et al.</i>, 1985).</li> <li>Child Maltreatment: Catatan Child Protective Services (CPS).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Total: 16 studi (N = 1.830).</li> <li>Partisipan: Sebagian besar adalah ibu, dengan beberapa studi mencakup ayah.</li> <li>Usia: 18 – 45 tahun.</li> </ul>	<p>penelitian Lo, Chan, &amp; Ip (2017) menemukan bahwa orang tua yang punya ikatan tidak aman (<i>insecure attachment</i>) lebih berisiko melakukan kekerasan atau pengabaian terhadap anak</p>	<p><a href="#">i.org</a> <a href="#">/10.1</a> <a href="#">177/</a> <a href="#">1524</a> <a href="#">8380</a> <a href="#">1773</a> <a href="#">0579</a></p>
---	---	--------------------------------------	--	---	--	---

						<p><b>Lokasi</b> Rumah sakit, CPS, pengadilan remaja, komunitas umum yang ada di negara Barat: Amerika Serikat, Kanada, dan Italia</p>	<p>dibanding orang tua yang punya ikatan aman (<i>secure attachment</i>).</p>	
9.	Michelle A. Harris	The Link Between	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sociometer Theory (Leary,</li> </ul>	<b>Metode:</b>	<b>Subjek:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kesimpulan: Terdapat</li> </ul>	<a href="https://doi.org/">https://do</a>

	(The University of Texas at Austin), Ulrich Orth (University of Bern)	<i>Harga diri</i> and Social Relationships: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies		2000, 2004, 2006, 2012): <i>Harga diri</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Reflected Appraisals Theory</i> (Cooley, Mead, Harter)</li> <li>• Teori <i>Attachment</i> oleh (Bowlby, Ainsworth)</li> <li>• <i>Dynamic Interactionism</i> (Asendorpf &amp;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meta-analisis longitudinal.</li> <li>• Data berasal dari 53 sampel (42 studi, beberapa dengan lebih dari 1 sampel).</li> </ul> Alat ukur yang digunakan adalah Rosenberg <i>Harga diri</i> Scale, Marsh <i>Self-Description</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usia berkisar 4,1 – 76,6 tahun (M = 21 tahun, SD = 15,3).</li> <li>• 54% perempuan.</li> </ul> <b>Lokasi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Data berasal dari 30</li> </ul>	lingkaran umpan balik positif (positive feedback loop) antara <i>Harga diri</i> dan hubungan sosial.	<a href="#">i.org</a> <a href="#">/10.1</a> <a href="#">037/</a> <a href="#">pspp</a> <a href="#">0000</a> <a href="#">265</a>
--	---	---	--	--	--	--	--	---

				<p>Wilpers, Magnusson):</p>	<p><i>Questionnaire,</i> <i>Harter Self-</i> <i>Perception Profile,</i> dan <i>Social Support</i> <i>Questionnaire</i></p>	<p>sampel di Amerika Serikat dan 23 sampel dari 13 negara lain (termasuk Jerman, Swiss, Belanda, China, Korea,</p>	
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	--

						Finlandia, Swedia, Australia, dll.).		
10.	Astri Rahmadi na, Fuad Nashori, & Sonny Andriant o	The Mediatin g Effect of <i>Harga diri</i> on Emergin g Adults' Materiali sm and <i>Anxiety</i>	2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Self-Determination Theory (Deci &amp; Ryan)</li> <li>• Teori tentang materialisme (Kasser, Richins &amp; Dawson)</li> <li>• Teori tentang <i>Harga diri</i> dan</li> </ul>	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei, serta menerapkan teknik quota sampling dalam pengambilan sampelnya.	<b>Subjek &amp; Lokasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Subjek: 332 emerging adults usia 18–25 tahun.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semakin tinggi materialisme → semakin rendah <i>Harga diri</i> → semakin tinggi kecemasan.</li> </ul>	<a href="https://doi.org/10.21580/pjp.v5i1.5484">https://doi.org/10.21580/pjp.v5i1.5484</a>

				kecemasan (Leary, Riggs, Han, Manna, Carvalho, dll.)	Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, yaitu Beck Anxiety Inventory (BAI), Materialistic Value Scale (MVS), dan Rosenberg <i>Harga diri</i> Scale (RSES)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lokasi: Universitas di wilayah Yogyakarta, Indonesia.</li> </ul>		
11.	Kristen Jafflin, Constanze Pfeiffer,	Effects of <i>Harga diri</i> and stress on self-	2018	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Harga diri</i> Theory (Rosenberg, Orth &amp; Robins,</li> </ul>	<b>Metode</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jenis penelitian: Longitudinal panel study.</li> </ul>	<b>Subjek &amp; Lokasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jumlah: 2.749 responden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Harga diri</i> berpengaruh positif terhadap kesehatan.</li> </ul>	<a href="#">10.1007/s1136-018-</a>

<p>&amp; Manfred Max Bergman</p>	<p>assessed health: a Swiss study from adolesce nce to early adulthoo d</p>		<p>Trzesniewski, dll.) • Stress Theory (Thoits, Cohen, McEwen, dll.) • Perspektif life- course approach</p>	<p><b>Alat Ukur</b> • <i>Harga diri</i> → diukur menggunaka n <i>Rosenberg</i> <i>Harga diri</i> <i>Scale (RSES)</i> yang dikembangka n oleh <i>Rosenberg</i> (1965). • Stress → diukur</p>	<p>• Usia: Dari usia 16 tahun hingga sekitar 26 tahun (2010). • Lokasi: Nasional, Swiss.</p>		<p><a href="#">2059</a> <a href="#">-1</a></p>
--	---	--	---	---	--	--	--

					<p>dengan</p> <p>jumlah</p> <p>Significant</p> <p>Life Events</p> <p>(SLEs)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Health → self-assessed health</li> </ul>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

## 1. Keaslian Topik

Penelitian mengenai *People pleasing* sudah dilakukan dengan berbagai variabel bebas. Hayati & Haryadi (2024) meneliti hubungan *peer attachment* dengan *People pleasing* pada siswa SMA, Zalika & Nisa (2024) mengaitkannya dengan *self-boundaries* pada mahasiswa, Sari & Komarudin (2024) meneliti kaitannya dengan *coping strategies* dan *resiliensi*, sedangkan Sholeka *et al.* (2025) menekankan intervensi berupa *assertiveness training*. Selain itu, Kuang *et al.* (2025) mengembangkan *Chinese People-Pleasing Scale (CPP)* dan menemukan dampaknya pada kesehatan mental. Penelitian mengenai *Harga diri* juga cukup banyak, misalnya Rahmadina *et al.* (2020) yang meneliti hubungan *materialisme*, *Harga diri*, dan *kecemasan*, serta Jafflin *et al.* (2019) yang meneliti pengaruh *Harga diri* dan *stres* terhadap kesehatan pada remaja hingga dewasa awal. Namun, penelitian yang secara langsung menghubungkan *Kelekatan tidak aman* dan *Harga diri* dengan *People pleasing* pada dewasa awal masih jarang ditemukan, sehingga penelitian ini memiliki orisinalitas dalam topik yang dikaji.

## 2. Keaslian Teori

Penelitian terdahulu menggunakan beragam teori. Hayati & Haryadi (2024) mendasarkan penelitiannya pada *Attachment Theory* (Bowlby & Ainsworth) untuk menjelaskan hubungan *kelekatan* dengan *People pleasing*. Penelitian Zalika & Nisa (2024) juga menggunakan kerangka

serupa untuk menelaah hubungan self-boundaries dengan perilaku tersebut. Sementara itu, Rahmadina *et al.* (2020) serta Jafflin *et al.* (2019) merujuk pada Sociometer Theory (Leary) untuk menjelaskan bagaimana *Harga diri* berperan sebagai indikator penerimaan sosial.

Untuk menjelaskan *People pleasing*, Hayati & Haryadi (2024) menggunakan teori dari Braiker (2001), yang menyatakan bahwa *People pleasing* adalah individu yang cenderung mengutamakan mengutamakan kepentingan orang lain, berupaya keras untuk membuat mereka merasa senang dan sering mengorbankan dirinya sendiri demi mendapat penerimaan sosial.

Penelitian ini menghadirkan sintesis dari tiga kerangka: *Kelekatan tidak aman* untuk menjelaskan kerentanan relasional, *Harga diri* Theory untuk menekankan evaluasi diri terhadap penerimaan sosial, serta teori *People pleasing* dari Braiker (2001) untuk menjelaskan kecenderungan perilaku ini. Perpaduan teori tersebut jarang digunakan secara bersamaan dalam penelitian sebelumnya, sehingga menghadirkan keaslian dari aspek teori.

### **3. Keaslian Alat Ukur**

Instrumen yang digunakan pada penelitian sebelumnya cukup bervariasi. Rahmadina *et al.* (2020) menggunakan Rosenberg *Harga diri* Scale (RSES) untuk mengukur *Harga diri* dan Beck Anxiety Inventory untuk mengukur tingkat kecemasan. Jafflin *et al.* (2019) juga menggunakan

RSES dalam studi longitudinal. Kuang *et al.* (2025) mengembangkan Chinese People-Pleasing Scale (CPP) untuk mengukur *People pleasing* dalam konteks budaya Tiongkok. Zalika & Nisa (2024) menggunakan skala self-boundaries dan *People pleasing* pada mahasiswa Indonesia, sedangkan Sholeka *et al.* (2025) menggunakan skala *People pleasing* untuk menilai efektivitas assertiveness training.

Dalam penelitian ini, instrumen yang dipilih adalah:

- a) Kelekatan tidak aman → Skala Parent Child Relationship (IPPA)
- b) Harga diri → The Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI)
- c) *People pleasing* → diukur dengan skala yang merujuk pada konsep Braiker (2001), baik melalui adaptasi langsung maupun kombinasi item dari instrumen relevan.

Kesimpulannya, penelitian ini tidak sepenuhnya orisinal dalam hal alat ukur, karena menggunakan skala yang sudah ada. Namun, orisinalitasnya terletak pada kombinasi unik dari ketiga skala tersebut.

#### **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya berbeda-beda, seperti Hayati & Haryadi (2024) meneliti siswa SMA, Zalika & Nisa (2024) serta Sholeka *et al.* (2025) meneliti mahasiswa, Sari & Komarudin (2024) fokus pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Kuang *et al.* (2025) meneliti mahasiswa di Tiongkok, sementara Jafflin *et al.* (2019)

menggunakan panel nasional di Swiss. Rahmadina *et al.* (2020) meneliti mahasiswa dewasa awal di Yogyakarta. Penelitian ini berfokus pada dewasa awal di Indonesia (18-30 tahun) yang sedang menghadapi fase transisi menuju kemandirian. Karakteristik subjek ini menghadirkan kebaruan karena penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti mahasiswa umum, pekerja, dll.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelekatan tidak aman dan harga diri dengan perilaku *people pleasing* pada individu dewasa awal, sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *people pleasing*, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara harga diri dan *people pleasing* diterima. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri berperan dalam memengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan *people pleasing* pada dewasa awal.

Namun, berbeda dengan hasil tersebut, kelekatan tidak aman tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *people pleasing*, sehingga hipotesis yang menguji hubungan antara kelekatan tidak aman dan *people pleasing* ditolak. Artinya, dalam penelitian ini kelekatan tidak aman tidak terbukti menjadi faktor yang berhubungan langsung dengan perilaku *people pleasing* pada dewasa awal.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Partisipan / Dewasa Awal

Individu dewasa awal diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi harga diri dalam diri, karena berdasarkan hasil penelitian, harga diri terbukti memiliki hubungan dengan perilaku *people pleasing*. Dengan meningkatkan harga diri, individu diharapkan mampu lebih asertif dalam berinteraksi sosial, memiliki keberanian untuk mengatakan tidak, serta tidak selalu menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan diri sendiri secara berlebihan.

## **2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Orang tua dan keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan harga diri yang positif pada individu dewasa awal. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta penerimaan tanpa syarat dapat membantu individu merasa lebih dihargai dan tidak bergantung secara berlebihan pada validasi dari orang lain. Selain itu, keluarga juga diharapkan dapat membantu individu belajar menetapkan batasan diri dan menghargai kebutuhan pribadi tanpa merasa bersalah.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih berpotensi menjelaskan perilaku *people pleasing*, seperti *need for approval*, kecemasan sosial, maupun *self-compassion*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat meninjau kembali peran Kelekatan tidak aman dengan menggunakan pendekatan yang berbeda, misalnya sebagai variabel

mediator atau moderator, mengingat dalam penelitian ini Kelekatan tidak aman tidak terbukti memiliki hubungan langsung dengan *people pleasing*.

#### **4. Bagi Pihak Terkait (Institusi/Kampus/Praktisi)**

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan harga diri pada individu dewasa awal, sebagai upaya preventif untuk mengurangi perilaku *people pleasing* yang berpotensi berdampak pada kesejahteraan psikologis individu.

#### **5. Bagi Organisasi atau Lingkungan Kerja**

Organisasi maupun lingkungan kerja diharapkan dapat menciptakan budaya yang menghargai keseimbangan antara kebutuhan individu dan tuntutan sosial. Lingkungan yang sehat dapat membantu individu dewasa awal untuk lebih berani menyampaikan pendapat, menolak tuntutan yang berlebihan, serta menjaga kesehatan psikologis tanpa merasa takut kehilangan penerimaan dari orang lain.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan penerbit Muhammad Zaini.
- Ainsworth, M. D., & Bell, S. M. (1970). *Attachment, exploration, and separation: illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation*. *Child Development*, 41(1), 49–67. <https://doi.org/10.1111/j.1467>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Altman, I., & Low, S. M. (1992). *Place attachment*. New York: Plenum Press.
- Anggita, U. (2022). *What's the matter with People pleasing* Yogyakarta: Buku Bijak
- Ardhiani, Ocvita, Harsanti, Intaglia, & Fitriani, Reni. (2023). *Potret Diri (Selfie) Di Instagram: Kontribusi Mediated-Self Disclosure Pada Harga Diri Remaja Pengguna Instagram*. *BroadComm*, 5(1), 1-13.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). *The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- 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>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2005). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). *Kajian peta potensi investasi Daerah Istimewa Yogyakarta 2024*.

- Baldwin, M. W., & Sinclair, L. (1996). Self-Esteem and “if ... then” contingencies of interpersonal acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1130-1141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1130>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An *attachment* perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). *Attachment* styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Blötner, C. (2025). Valuing Others Over Oneself: Development and Validation of a *People pleasing* Scale. [10.31234/osf.io/cfw8k\\_v1](https://doi.org/10.31234/osf.io/cfw8k_v1)
- BMC Psychology (2024). *Kelekatan tidak aman* and emotional/interpersonal outcomes: contextual effects. <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Burma, U. S. (2024). Kajian Literatur Dampak *People pleasing* Terhadap Kesehatan Mental Siswa Menengah Keatas. In *International Seminar Of Islamic Counseling And Education Series* (Vol. 1, No. 1, pp. 166-175).
- Braiker, H. B. (2001). *The Disease to Please - Curing the People-Pleasing Syndrome*. New York: McGraw-Hill.
- Branden, Nathaniel. (1992). *The Power Of Self-Esteem*.
- Cambridge Online Dictionary. (2023). Cambridge Dictionary. Diunggah dari Cambridge University Press website: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/people-pleaser>

- Coaley , K. (2010). *An Introduction to Psychological Assessment and Psychometrics*. London: Sage.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Company.
- Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, C. P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Awal. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(3), 1297-1305.
- Devellis, R. F. (2003). *Scale Development*. London: Sage Publications Fakultas Kedokteran, UNS.
- Deveci Şirin, H. (2019). Parental Acceptance–Rejection and Adult Separation *Anxiety*: The Mediation of Adult *Attachment Insecurity*. *Sage Open*, 9(4). <https://doi.org/10.1177/2158244019885138>
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The relationship between self-acceptance and *People pleasing* in late adolescents who experienced parental divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002-1010.
- Dewitte, M., & De Houwer, J. (2008). Adult attachment and attention to positive and negative emotional face expressions. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 498–505. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.07.010>
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.
- Ford, M. B., & Collins, N. L. (2010). *Harga diri* moderates neuroendocrine and psychological responses to interpersonal rejection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(3), 405–419. <https://doi.org/10.1037/a0017345>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic *attachment*: Theoretical Developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123–151. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602\\_03](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0602_03)
- Ghozali, Imam. 2006. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (Edisi Ke 4)*. Semarang:Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Ghozali, I. (2013). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2022). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia*, 21(2).
- Groh, A. M., Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Steele, R. D., & Roisman, G. I. (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Developmental Psychology*, 50(2), 431–441. <https://doi.org/10.1080/14616734.2014.883636>
- Harapan, Edi, Ahmad, Syarwani, & MM, Drs. (2022). Komunikasi antarpribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between *Harga diri* and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459–1477.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara *People pleasing* dengan *Attachment* Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan, 8(1), 100-107.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an *attachment* process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). *Attachment* as an organizational framework for research on close relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22.
- Heatherton, T. E., & Polivy, J. (1991). Development and Validation of a Scale for Measuring State *Self-Esteem*.
- Hidayati, Y. R. (2022). Hubungan emotional self-disclosure dengan kecemasan dalam hubungan romantis pada dewasa awal. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.
- Hofstede, G. (2011). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

- Jafflin, K., Pfeiffer, C., & Bergman, M. M. (2019). Effects of *Harga diri* and stress on self-assessed health: a Swiss study from adolescence to early adulthood. *Quality of Life Research*, 28(4), 915-924.
- Juli, J., & Sulistyowati, F. (2023). Komunikasi interpersonal antar mahasiswa di asrama sebagai upaya menjaga kesehatan mental. *Jurnal Komunikasi Pemberdayaan*, 2(1).
- Jumilah, Retno. (2021). Hubungan Konsep Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi E-commerce. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Kasiram, M. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif*. Malang: UIN Malang.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal *harga diri*. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Koentjaraningrat. (1984). *Kebudayaan Jawa*. Balai Pustaka.
- 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*.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of *harga diri*: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Lewczuk, K., Wizła, M., Oleksy, T., & Wyczesany, M. (2022). Emotion regulation, effort and fatigue: Complex issues worth investigating. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.742557>
- Lo, C. K. M., Chan, K. L., & Ip, P. (2017). Insecure Adult *Attachment* and Child Maltreatment: A Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(5), 706-719. <https://doi.org/10.1177/1524838017730579>
- Maciejewski, P. K., & Mazure, C. M. (2006). Fear of criticism and rejection mediates an association between childhood emotional abuse and adult onset of major depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 105–122. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9019-3>
- Magnis-Suseno, F. (2001). *Etika Jawa: Sebuah analisa falsafi tentang kebijaksanaan hidup Jawa*. Gramedia Pustaka Utama.

- Manullang, E. G. P., Aji, R. I., & Sutejo, A. (2025). Perancangan Desain Karakter Buku Ilustrasi *People pleasing* Dalam Dunia Kerja. *Pixel: Jurnal Ilmiah Komputer Grafis*, 18(1), 144-156.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg *Harga diri* Scale: Translation and Validation in University Students. *Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467.
- Martin, S. (2019). *The CBT Workbook for Perfectionism: Evidence-Based Skills to Help You Let Go of Self-Criticism, Build Self-Esteem, and Find Balance*. New Harbinger Publications.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mendelson, T., Robins, C. J., & Johnson, C. S. (2002). Relations of sociotropy and autonomy to developmental experiences among psychiatric patients. *Cognitive Therapy and Research*, 26(2), 189-198. <https://doi.org/10.1023/A:1014562208553>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Milburne, D. (2018). Youth Index 2018. The Prince's Trust. <https://www.princes-trust.org.uk/about-thetrust/research-policies-reports/youth-index-2018>
- Miller, P. H. (1983). *Theories of Developmental Psychology* (Third edit). University of Florida W.H.freeman and Company.
- Minchinton, J. (1993). *Maximum Self-Esteem: The Hand Book for reclaiming your sense of self worth*. Kuala Lumpur: Golden Books Center Sdn. Bhd.
- Muhana, R. (2025). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya Dengan Perilaku *People pleasing* Pada Mahasiswa di UNISSULA (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).

- Multasih, E., & Suryadi, B. (2013). ANAK JALANAN DI RUMAH SINGGAH JAKARTA. *Tazkiya Journal of Psychology*, 18(1), 67–78.
- Nashori, H. F., Nurdin, M. N., Herawati, N., Diana, R. R., & Masturah, A. N. (2020). Keterikatan interpersonal pada beberapa etnis besar di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 53–63. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.07>
- Nelson, D. W., Klein, C. T., & Irvin, J. E. (2003). Motivational antecedents of empathy: Inhibiting effects of fatigue. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(1), 37-50. [10.1207/S15324834BASP2501\\_3](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2501_3)
- Norona, J. C., Tregubenko, V., Boiangiu, S. B., Levy, G., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Changes in rejection sensitivity across adolescence and emerging adulthood: Associations with relationship involvement, quality, and coping. *Journal of Adolescence*, 63, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.12.006>
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Aantara *Self-Esteem* dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–9.
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of Self-Esteem on emerging adults' materialism and *anxiety*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14.
- Raiu, S.-L., Roth, M., & Hărăguș, T.-P. (2014). Emerging Adulthood in Romania: Comparison between the Perceptions Twelfth Graduates and Students about Maturity. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 803–807. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.318>
- Righetti, F., & Visserman, M. (2017). I Gave Too Much: Low Self-Esteem and the Regret of Sacrifices. *Social Psychological and Personality Science*, 9(4), 453-460. <https://doi.org/10.1177/1948550617707019>
- Rokhmatica, N., & Muslikah, M. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia*, 1(1), 1-8.
- Ryan, T. P. 1997. *Modern Regression Methods*. John Wiley & Sons. New York
- Safaria, T., Rahayu, Y. P. R., & Rahaju, S. (2024). Adaptasi Skala Parent Child Relationship (IPPA) Versi Indonesia. *Jurnal Psikogenesis*, 12(2), 146-161.

- Sari, D. P., & Komarudin. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with *People pleasing* Tendency. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(9).
- Solimun, Armanu, & Fernandes, A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem*. Malang: UB Press.
- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: A clear and user-friendly guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 268–274.
- Sugiyono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Sugiyono.(2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta Bandung.
- Sun, J., Zhang, X., Wang, Y., Wang, J., Li, J., & Cao, F. (2020). The associations of interpersonal sensitivity with mental distress and trait aggression in early adulthood: A prospective cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 272, 50–57. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.161>
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Suseno, M. N. M. (2012). *Statistika: Teori dan aplikasi untuk penelitian ilmu sosial dan humaniora*.
- Sriningsih, M., Hatidja, D., & Prang, J. D. (2018). Penanganan multikolinearitas dengan menggunakan analisis regresi komponen utama pada kasus impor beras di Provinsi Sulut. *Jurnal Ilmiah Sains*, 18-24.
- Tal-Or, N. (2010). Indirect ingratiation: Pleasing people by associating them with successful others and by praising their associates. *Human Communication Research*, 36, 163–189. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2010.01372.x>
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.
- 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>

- Wade, D. (2022, Mei 27). *People pleasing: What it means and how to stop*. Diunggah dari Medical News Today website: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/people-pleaser>
- Wardani, I. A., & Sugiharto, D. Y. P., (2020). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Dengan Optimisme Akademik Pada Siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 160–178.
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (Agni, Ed.). Laksana.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, *harga diri*, and depressive symptoms: A mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14–24. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- YouGov. (2024). *Half of self-described people-pleasers think being this way makes life harder*. <https://today.yougov.com/society/articles/50734-half-of-self-described-people-pleasers-think-being-this-way-makes-life-harder>
- Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai budaya kolektivisme dan perilaku asertif pada suku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64788>
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). The Relationship between Self Boundaries and *People pleasing* Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta/Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku *People pleasing* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15-25.
- Zhang, Y. (2025). The Role of *Kelekatan tidak aman* in People-Pleasing Behaviors. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 34-41.
- Zhao, M., Abdul Kadir, N. B., & Abd Razak, M. A. (2024). The Relationship between Family Functioning, Emotional Intelligence, Loneliness, Social Support, and Depressive Symptoms among Undergraduate Students. *Behavioral Sciences*, 14(9), 819. <https://doi.org/10.3390/bs14090819>

