

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alami membutuhkan interaksi dengan orang lain dalam berbagai aspek kehidupannya. Tidak hanya hidup berdampingan, manusia juga saling membantu dan mendukung, khususnya dalam menghadapi kesulitan (Fajrussalam et al., 2023). Dalam praktiknya, kebutuhan untuk menjalin relasi sosial tersebut dapat berkembang menjadi dorongan yang berlebihan untuk menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengabaikan kebutuhan dan nilai pribadi. Perilaku ini dikenal sebagai *people pleasing*. Sering kali, individu yang menunjukkan perilaku tersebut tidak menyadari bahwa apa yang mereka lakukan sebenarnya berasal dari kebutuhan akan penerimaan sosial, bukan semata-mata niat baik. Kondisi ini kerap disalahartikan sebagai bentuk empati atau solidaritas, padahal di balikny terdapat potensi tekanan emosional yang cukup besar (Marthasya et al., 2025).

Fenomena *people pleasing* ditandai dengan kecenderungan untuk selalu menyetujui dan mengikuti kehendak orang lain, meskipun bertentangan dengan pikiran atau perasaan pribadi. Individu dengan kecenderungan ini cenderung menghindari konflik dan mengukur nilai dirinya berdasarkan penerimaan dari orang lain (Wee, 2021). Akibatnya, mereka sering kali kesulitan menetapkan batasan personal, kehilangan kepercayaan diri, bahkan mengalami kebingungan identitas. Studi oleh Smith (2019) menunjukkan

bahwa dalam jangka panjang, *people pleasing* dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Penekanan berlebihan terhadap penerimaan sosial tanpa adanya keseimbangan dengan kebutuhan diri sendiri, menjadi akar dari berbagai konflik batin yang dialami oleh individu (Alfahmi et al., 2024).

Kondisi ini makin kompleks ketika terjadi dalam konteks kehidupan kampus. Lingkungan perguruan tinggi menempatkan mahasiswa pada berbagai tuntutan sosial dan akademik yang saling bersinggungan. Dalam menjawab tekanan tersebut, banyak mahasiswa cenderung menyesuaikan diri dengan harapan teman sebaya, senior, maupun norma-norma yang berlaku dalam organisasi kemahasiswaan (Pratiwi & Neviyarni, 2024). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan *people pleasing* sering kali merasa terpaksa untuk selalu tampil menyenangkan, rela mengorbankan waktu, tenaga, bahkan pendirian pribadi demi menjaga keharmonisan dalam kelompok (Devina & Murdiana, 2024).

Respons terhadap dinamika organisasi ini tampak dalam perilaku pengurus aktif himpunan mahasiswa, dimana mereka menunjukkan kesulitan dalam menolak tugas atau permintaan dari rekan organisasi. Beberapa di antara mereka tetap menyanggupi berbagai beban kerja meskipun sudah mengalami kelelahan fisik dan mental, karena takut dianggap tidak bertanggung jawab atau tidak loyal (Canter & Healthday, 2019). Ketidakmampuan untuk menetapkan batasan ini menyebabkan mahasiswa mengalami konflik antara peran sosial dan kebutuhan pribadi. Bahkan, dalam situasi rapat organisasi, mahasiswa

dengan kecenderungan *people pleasing* kerap menahan pendapat kritisnya demi menghindari potensi konflik (Fajrussalam et al., 2023). Pada titik ini, identitas personal dapat terkikis dan mahasiswa menjadi kesulitan dalam mengenali nilai-nilai yang mereka yakini.

Dampak dari perilaku ini tidak hanya dialami oleh individu, tetapi juga merembet ke efektivitas organisasi. Ketika pengambilan keputusan lebih didasarkan pada keinginan untuk menyenangkan pihak tertentu daripada pada rasionalitas, maka tujuan organisasi bisa terganggu (Hayati & Haryadi, 2024). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami batas antara kepedulian sosial dan pemenuhan kebutuhan pribadi.

Urgensi penelitian ini terletak pada masih minimnya pemahaman mendalam terkait bagaimana perilaku *people pleasing* terbentuk dan dijalani oleh mahasiswa dalam konteks organisasi kampus, khususnya pada Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Berbeda dari studi kuantitatif yang mengukur kecenderungan *people pleasing* secara umum, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Pendekatan ini diharapkan dapat menggali makna di balik tindakan menyenangkan orang lain secara berlebihan, serta dampak psikologis yang menyertainya dalam keseharian mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Studi Fenomenologi Perilaku People Pleasing pada Mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.**

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana fenomena perilaku *people pleasing* yang terjadi pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo?
2. Apa faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo?
3. Apa dampak perilaku *people pleasing* terhadap kondisi psikologis mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo?
4. Bagaimana strategi untuk mengatasi terjadinya perilaku *people pleasing* terhadap kondisi psikologis mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

Beberapa tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mrnggambarkan fenomena perilaku *people pleasing* yang terjadi pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Untuk mengidentifikasi faktor penyebab perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Untuk menganalisis dampak perilaku *people pleasing* terhadap kondisi psikologis mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Untuk mengetahui strategi mengatasi terjadinya perilaku *people pleasing* terhadap kondisi psikologis mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam memahami fenomena *people pleasing* pada mahasiswa dalam konteks organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian literatur terkait perilaku interpersonal yang berakar pada kebutuhan penerimaan sosial dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen pembimbing organisasi, pihak universitas, serta mahasiswa itu sendiri dalam mengenali dan mengelola kecenderungan *people pleasing*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang pendekatan edukatif, pendampingan psikologis, atau intervensi yang membantu mahasiswa membangun batas diri yang sehat.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini berada dalam ranah pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman subjektif individu. Penelitian ini secara khusus mengkaji fenomena perilaku *people pleasing* pada mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Fokus penelitian diarahkan pada penggalian makna dari pengalaman para informan terkait kecenderungan menyenangkan orang lain secara berlebihan, faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut, dampak terhadap kesejahteraan psikologis, serta strategi yang digunakan untuk menghadapinya. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, penelitian ini berupaya menangkap realitas psikologis dari sudut pandang informan secara mendalam dan menyeluruh.

F. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman pengertian yang mengakibatkan timbulnya penafsiran yang berbeda-beda mengenai judul penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang terkandung di dalamnya, antara lain:

1. *People Pleasing* : *People pleasing* adalah perilaku seseorang yang cenderung selalu berusaha menyenangkan orang lain dengan cara mengutamakan kepentingan mereka di atas kebutuhannya sendiri, bahkan jika hal tersebut bertentangan dengan keinginan atau perasaannya. Perilaku ini sering kali didorong oleh kebutuhan untuk diterima, rasa takut akan penolakan, dan kecemasan sosial (Braiker, 2001).

2. Mahasiswa : Mahasiswa merupakan peserta didik yang menjalani pendidikan di Universitas atau Perguruan Tinggi (Pramitha & Astuti, 2021). Mahasiswa dalam penelitian ini merujuk pada individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, khususnya yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam. Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam : Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo adalah organisasi kemahasiswaan yang mewadahi mahasiswa program studi Psikologi Islam dalam mengembangkan kompetensi akademik, sosial, dan profesional.

