

**STUDI FENOMENOLOGI PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA
MAHASISWA DI HIMPUNAN MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan kepada:

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

Alifa Faridatul Permadani

NIM: 21190024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

**STUDI FENOMENOLOGI PERILAKU *PEOPLE PLEASING* PADA
MAHASISWA DI HIMPUNAN MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam

Oleh:

Alifa Faridatul Permadani

NIM: 21190024

Pembimbing:

1. Dr. Muh. Tajab, M.A

2. Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Alifa Faridatul Permadani (21190024) ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diujikan

Ponorogo, 26 Juni 2025
Pembimbing I,



Dr. Muh. Tajab, M.A
NIDN. 2125117301

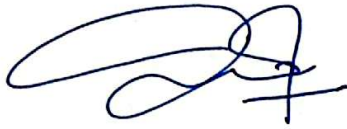
Ponorogo, 9 Juli 2025
Pembimbing II,



Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0714039403

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Juli 2025



Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog

NIK: 19940314 202303 13

Ketua Penguji



Dr. Rido Kurnianto, M.Ag

NIK: 19680421 199503 12

Penguji I



Dr. Anip Dwi Saputra, M.Pd.I

NIK: 19840727 202109 12

Penguji II

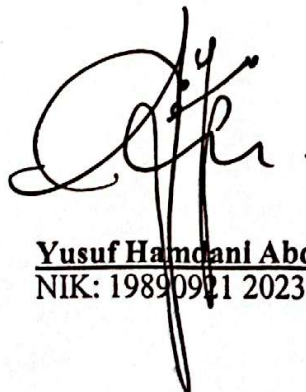
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Mengetahui,
Kepala Program Studi Psikologi
Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo



Dr. Katni M.Pd. I

NIK: 19830515 201709 12



Yusuf Hamdani Abdi M.Psi

NIK: 19890911 202303 13



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi Utomo No.10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia Telp (0352)
481124, Fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website :
www.umpo.ac.id Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama Mahasiswa : Alifa Faridatul Permadani
2. NIM : 21190024
3. Program Mahasiswa : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Studi Fenomenologi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswa Di Himpunan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo
5. Pembimbing I : Dr. Muh. Tajab, M.A.
6. Pembimbing II : Afitria Rizkiana, M. Psi., Psikolog
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
7 Februari 2025			Revisi Judul dan Bab 123
12 Februari 2025			ACC Judul
22 April 2025			Revisi Bab 1 Rumusan Masalah
25 April 2025			Revisi Bab 1 Rumusan masalah
8 Mei 2025			Revisi Bab II
12 Mei 2025			ACC Bab II + Revisi Bab III
28 Mei 2025			ACC Penelitian
4 Juni 2025			Revisi Bab IV
12 Juni 2025			Revisi Bab IV pembahasan
16 Juni 2025			ACC Bab IV & V
25 Juni 2025			ACC Kesimpulan
26 Juni 2025			ACC Sidang Skripsi

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi 30 Juni 2025 2025
9. Tanggal selesai Bimbingan 1 Juli 2025 2025

Pembimbing I,

Dr. Muh. Tajab, M.A
NIDN. 2125117301

Pembimbing II,

Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0714039403

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alifa Faridatul Permadani

NIM : 21190024

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "**Skripsi**" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul:

Studi Fenomenologi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswa Di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "**duplikasi**" karya orang lain. Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "**klaim**" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 07 Juli 2025

E


Alifa Faridatul Permadani

21190024

MOTTO

وَالِى رَّبِّكَ فَارْغَبْ

~Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap. (Al-Insyirah ayat 8).



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis kepada Allah Swt., yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Studi Fenomenologi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswa Di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo”** sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan semua pihak. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya disertai ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Bapak Dr. Katni, M.Pd.I., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Bapak Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi., selaku Kaprodi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Bapak Dr. Muh. Tajab, M.A., dan Ibu Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing dengan penuh kesabaran senantiasa memberi petunjuk dan pengarahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Dosen dan Staf di lingkungan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah mendidik dan membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan pendidikan Sarjana Strata Satu (S-1).

6. Bapak Imam Ngabid dan Ibu Suciati, kedua orang tua tercinta, yang menjadi sumber kekuatan dan semangat terbesar dalam hidup penulis. Terimakasih atas cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, dan kesabaran tanpa batas. Setiap langkah ini adalah cerminan dari kasih kalian yang tak tergantikan. Semoga keberhasilan ini menjadi bentuk kecil dari rasa terimakasih yang tak pernah cukup terucapkan.
7. Kepada seseorang yang selalu peneliti panggil “Mas”, terimakasih telah menemani hari- hari penuh tekanan dan keraguan ini dengan kehadiran yang menenangkan. Dukunganmu, walau sering dalam bentuk sederhana, adalah penopang yang membuat langkah ini lebih ringan. Terimakasih karena telah percaya, memahami, dan tetap tinggal, bahkan ketika dunia terasa berat.
8. Kepada teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2021, terima kasih atas perjalanan penuh tawa, peluh, dan perjuangan yang telah kita lalui bersama. Semoga kenangan dan ilmu yang kita dapatkan menjadi bekal berharga dalam menapaki jalan hidup selanjutnya.
9. Kepada para pihak yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Untuk diriku sendiri, terima kasih karena sudah memilih untuk bertahan, bahkan ketika menyerah terasa lebih mudah. Terima kasih telah terus berjalan meski penuh air mata, rasa takut, dan luka yang belum sembuh sepenuhnya. Terima kasih telah tetap percaya pada cahaya, meski sering terperangkap dalam gelap. Aku bangga pada dirimu yang hari ini, yang telah sampai sejauh ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima berbagai kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan karya tulis skripsi ini dimasa yang akan datang. Peneliti berharap laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi para pembaca maupun bagi penelitian berikutnya.

Ponorogo, Juni 2025



Peneliti

DAFTAR ISI

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACS.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
F. Definisi Istilah	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Penelitian Terdahulu	8
B. Kajian Pustaka	13
C. Kerangka Berpikir	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	21
B. Kehadiran Peneliti	22
C. Lokasi Penelitian	23
D. Sumber Data	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	27
G. Pengecekan Keabsahan Data	30

H. Tahap-Tahap Penelitian	32
BAB IV PAPARAN DATA DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Paparan Data Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	84



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jadwal Wawancara Informan.....	36
---	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	20
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	85
Lampiran 2. Transkrip Informan 1	88
Lampiran 3. Transkrip Wawancara 2.....	92
Lampiran 4 Transkrip Wawancara 3.....	96
Lampiran 5. Trasnskrip Wawancara 4	100
Lampiran 6. Transkrip Wawancara 5.....	105
Lampiran 7. Transkrip Wawancara 6.....	107
Lampiran 8. Transkrip Wawancara 7.....	111
Lampiran 9. Riwayat Hidup.....	114



ABSTRAK

Permadani, A.F. 2025. SKRIPSI. Studi Fenomenologi Perilaku *People Pleasing* Pada Mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pembimbing I: Dr. Muh. Tajab, M.A. Pembimbing II: Afitria Rizkiana, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: *People Pleasing*, Mahasiswa UMPO, Batasan Diri, Tekanan Sosial

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena perilaku *people pleasing* pada mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Fokus penelitian diarahkan untuk mengungkap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalani relasi sosial yang penuh tuntutan, serta strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi kecenderungan untuk terus menyenangkan orang lain.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap tujuh mahasiswa aktif yang menunjukkan karakteristik perilaku *people pleasing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *people pleasing* pada mahasiswa muncul karena kebutuhan kuat akan validasi eksternal, ketakutan akan penolakan, serta tekanan sosial dan peran organisasional yang kompleks. Para informan mengalami dampak psikologis yang signifikan, seperti kelelahan emosional, stres, perasaan bersalah, kehilangan identitas diri, hingga *burnout*. Meskipun demikian, beberapa mahasiswa mulai menyadari pentingnya membangun batasan diri dan mulai menerapkan strategi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Strategi tersebut meliputi belajar mengatakan tidak, mengatur prioritas, dan membangun relasi sosial yang lebih sehat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *people pleasing* merupakan dinamika psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan eksternal dan kurangnya kesadaran akan batasan diri. Kesadaran akan pola ini menjadi langkah awal yang penting dalam membangun relasi yang lebih sehat dan autentik di lingkungan mahasiswa.

ABSTRACS

Permadani, A.F. 2025. THESIS. A Phenomenological Study of *People pleasing* Behavior Among Students of the Islamic Psychology Student Association at Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Advisor I: Dr. Muh. Tajab, M.A. Advisor II: Afitria Rizkiana, M. Psi., Psikolog.

Keywords: *People Pleasing*, UMPO Students, Personal Boundaries, Social Pressure

This study aims to explore in depth the phenomenon of *people pleasing* behavior among students involved in the Islamic Psychology Student Association at Universitas Muhammadiyah Ponorogo. The research focuses on uncovering the subjective experiences of students in navigating socially demanding relationships, as well as the strategies they employ to deal with their tendency to constantly please others.

This study used a qualitative method with a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews with seven active students who demonstrated characteristics of *people pleasing*.

The findings reveal that *people pleasing* behavior among students arises from a strong need for external validation, fear of rejection, and social pressures, including complex organizational roles. The participants experienced significant psychological impacts, such as emotional exhaustion, stress, guilt, loss of personal identity, and even burnout. Nonetheless, several students have started to develop awareness of the importance of setting personal boundaries and implementing strategies to maintain their psychological well-being. These strategies include learning to say no, setting priorities, and building healthier social relationships. This study concludes that *people pleasing* is a complex psychological dynamic, influenced by the interaction between external pressure and a lack of awareness of personal boundaries. Awareness of this pattern is an essential first step toward developing healthier and more authentic relationships in the student environment.