

Perilaku pada Mahasiswa yang Memiliki *People pleasing*

Rafifah Nabila¹, Endang Setianingsih²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh

✉ Email Korespondensi: nabilaarffh@gmail.com

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 25-06-2026

Disetujui 02-07-2026

Diterbitkan 04-07-2026

ABSTRACT

This community service program aims to explore and understand the phenomenon of people-pleasing behavior among university students. People-pleasing is defined as a behavioral pattern focused on fulfilling others' needs and expectations while neglecting personal needs, often driven by fear of rejection and a strong need for social validation. This behavior has been linked to various negative psychological outcomes, including emotional exhaustion, stress, and decreased self-esteem. The program employed a qualitative phenomenological approach to gain an in-depth understanding of students' subjective experiences. A total of seven students actively involved in student organizations participated in the program, which consisted of three main phases: pre-intervention assessment through in-depth interviews, intervention implementation including psychoeducational sessions and assertiveness training, and post-intervention evaluation through reflective interviews. 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. Participants experienced significant psychological impacts, such as emotional exhaustion, stress, guilt, and loss of personal identity. Nonetheless, several students have started to develop awareness of the importance of setting personal boundaries and implementing strategies to maintain their psychological well-being, including learning to say no, setting priorities, and building healthier social relationships. This program contributes to the development of evidence-based mental health interventions in higher education settings and highlights the importance of addressing maladaptive interpersonal patterns early in young adulthood.

Keyword: *People pleasing; Fenomena; Kesehatan mental*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nabila, R., & Setianingsih, E. . (2026). Perilaku pada Mahasiswa yang Memiliki *People pleasing*. *Indonesia Berdampak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 467-474. <https://doi.org/10.63822/b30kgx65>

PENDAHULUAN

Fenomena *people pleasing* di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan pribadi mahasiswa. Mahasiswa berada pada masa transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan penyesuaian terhadap pola hidup dan harapan sosial yang baru. Pada fase ini, mahasiswa berusaha mengembangkan kemandirian dalam bidang akademik dan menyesuaikan diri secara sosial, terutama dengan teman sebaya, yang seringkali mendorong mereka mencari validasi sebagai bentuk penerimaan sosial. *People pleasing* merupakan kecenderungan individu untuk lebih mengutamakan kepentingan, kebutuhan, dan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri (Ooms, 2023). Individu dengan kecenderungan ini biasanya berusaha keras memperoleh penerimaan atau kepuasan dari orang lain, meskipun tindakan tersebut sering kali mengabaikan atau bahkan merugikan kesejahteraan pribadinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan *people pleasing* pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk kelekatan yang tidak aman dengan teman sebaya, kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial, serta rasa cemas yang berlebihan terhadap penolakan. Penelitian oleh Muhana dan Rohmatun (2024) menemukan bahwa peer attachment berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing*, di mana semakin tinggi kualitas peer attachment yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *people pleasing*-nya. Selain itu, budaya dan sosialisasi di lingkungan kampus yang kompetitif turut memperkuat perilaku ini karena mahasiswa merasa harus selalu terlihat produktif dan berguna agar diakui oleh lingkungannya. Dampak negatif dari perilaku *people pleasing* sangat beragam, mulai dari kecemasan dan stres, kehilangan jati diri, hingga risiko burnout dan depresi. Mahasiswa dengan kecenderungan ini sering mengalami kesulitan dalam mengoperasikan keinginan diri sendiri, kurang percaya diri dalam menyelesaikan masalah, dan cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain.

Berbagai program intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi perilaku *people pleasing* di kalangan mahasiswa. Penelitian oleh Kusuma et al (2025) menunjukkan bahwa teknik Disputing Irrational Beliefs (DIBs) dapat membantu individu membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai pribadi, menghargai diri sendiri, dan membangun hubungan yang lebih autentik tanpa takut kehilangan penerimaan sosial. Penelitian lain oleh Arlenia & Farid (2025) membuktikan efektivitas pelatihan asertif dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *people pleasing* di kalangan mahasiswa Surabaya. Demikian pula, penelitian oleh Permadani (2025) dengan pendekatan fenomenologi mengungkapkan bahwa perilaku *people pleasing* pada mahasiswa muncul dari kebutuhan akan validasi eksternal, ketakutan akan penolakan, dan tekanan sosial, termasuk peran organisasi yang kompleks. Namun, masih terbatasnya program pengabdian yang secara komprehensif menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi fenomena ini mendorong perlunya kegiatan pengabdian ini. Program ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dengan kecenderungan *people pleasing*, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut, serta mengevaluasi efektivitas intervensi psikoedukasi dan pelatihan asertif dalam membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran akan pentingnya menetapkan batasan diri. Kontribusi utama kegiatan ini adalah tersedianya pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis *people pleasing* di kalangan mahasiswa serta model intervensi yang terstruktur bagi perguruan tinggi dalam menangani masalah psikologis yang sering diabaikan namun berdampak signifikan pada kesejahteraan mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu pra-pelaksanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Rangkaian kegiatan menggunakan metode psikoedukasi dan pelatihan komunikasi asertif (*assertiveness training*) yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan asertif serta membantu mengurangi kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa. Pada tahap pra-pelaksanaan, tim melakukan identifikasi permasalahan melalui observasi dan wawancara awal kepada mahasiswa untuk mengetahui kebutuhan serta karakteristik peserta yang menjadi sasaran program. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, dipilih tujuh mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku *people pleasing* dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selanjutnya, tim menyusun materi, modul pelatihan, media pendukung, serta menyiapkan fasilitator dan berbagai kebutuhan teknis guna menunjang kelancaran pelaksanaan program.

Tahap pelaksanaan berlangsung selama empat minggu dengan total delapan sesi pertemuan yang masing-masing berdurasi sekitar 120 menit. Sesi pertama dan kedua berfokus pada pemberian psikoedukasi mengenai pengertian, karakteristik, faktor penyebab, dan dampak perilaku *people pleasing*. Sesi ketiga dan keempat membahas konsep komunikasi asertif, termasuk perbedaan perilaku asertif, pasif, dan agresif dalam berinteraksi dengan orang lain. Pada sesi kelima dan keenam, peserta mengikuti pelatihan keterampilan melalui metode *role-play* dan simulasi situasi sosial untuk melatih kemampuan menyampaikan penolakan secara sopan, mengungkapkan pendapat, serta menetapkan batasan diri. Sesi ketujuh dan kedelapan diisi dengan kegiatan refleksi, diskusi pengalaman peserta selama program berlangsung, serta penyusunan rencana tindak lanjut untuk menerapkan keterampilan asertif dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh dua psikolog dan didampingi oleh empat mahasiswa psikologi yang telah memperoleh pembekalan sebelumnya.

Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh kegiatan selesai dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui wawancara, lembar refleksi peserta, dan observasi terhadap keterlibatan peserta selama mengikuti program. Data yang diperoleh digunakan untuk melihat perubahan pemahaman, sikap, dan keterampilan peserta terkait perilaku *people pleasing* dan komunikasi asertif. Hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai dasar dalam menyusun kesimpulan dan rekomendasi untuk pengembangan program pada kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian ini berhasil menjangkau tujuh mahasiswa dengan rentang usia 19-23 tahun yang terdiri dari empat perempuan dan tiga laki-laki, semuanya aktif dalam organisasi kemahasiswaan di berbagai tingkatan. Sebelum intervensi, hasil wawancara awal mengungkapkan bahwa seluruh partisipan mengalami kesulitan untuk mengatakan "tidak" terhadap permintaan teman atau rekan organisasi, merasa cemas jika mengecewakan orang lain, dan sering mengorbankan kebutuhan pribadi demi menyenangkan orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada fase rentan terhadap perilaku *people pleasing* karena tekanan untuk diterima dalam lingkungan sosial baru dan tuntutan akademik yang tinggi. Karakteristik ini konsisten dengan temuan Braiker (2001) yang mengidentifikasi dimensi *people pleasing* mencakup pola pikir, kebiasaan, dan perasaan yang saling terkait. Seorang partisipan mengungkapkan, "Saya sering merasa terpaksa harus mengikuti keinginan teman-teman saya karena takut dianggap tidak peduli atau tidak mau membantu". Pengakuan serupa juga muncul dari partisipan lain yang menyatakan bahwa ia lebih sering mengikuti pendapat teman lainnya daripada memberikan pendapatnya sendiri karena merasa bahwa pendapat temannya lebih baik dari pendapatnya.

Analisis lebih lanjut terhadap data wawancara awal mengidentifikasi tiga tema utama yang menjadi pemicu perilaku *people pleasing* di kalangan mahasiswa. Pertama, kebutuhan akan validasi eksternal yang sangat tinggi, di mana partisipan merasa bahwa penerimaan orang lain adalah ukuran utama dari nilai diri mereka. Kedua, ketakutan akan penolakan dan konflik, yang membuat partisipan cenderung menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan ketegangan interpersonal dengan selalu menyetujui keinginan orang lain. Ketiga, tekanan dari lingkungan sosial dan organisasi, di mana partisipan merasa harus memenuhi berbagai tuntutan peran yang kompleks untuk mempertahankan posisi dan hubungan mereka. Seorang partisipan menceritakan pengalamannya membelikan barang mewah dengan harga yang mahal untuk menyenangkan hati pasangannya, menghabiskan uang tabungan yang seharusnya digunakan untuk keperluan kuliah. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku *people pleasing* tidak hanya terjadi dalam konteks pertemanan, tetapi juga dalam hubungan romantis, yang menunjukkan luasnya dampak fenomena ini dalam kehidupan mahasiswa.

Pelaksanaan program intervensi berjalan sesuai dengan rencana dengan tingkat partisipasi yang tinggi, mencapai 100% dari total peserta. Pada sesi psikoedukasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan tentang fenomena *people pleasing*, sebagaimana tercermin dari diskusi kelompok yang mendalam dan pertanyaan-pertanyaan kritis yang diajukan peserta. Peserta mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti pola asuh yang kondisional, ketakutan akan penolakan, dan budaya kampus yang kompetitif berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku *people pleasing*. Sesi pelatihan asertif menjadi bagian yang paling diapresiasi peserta, di mana mereka melalui latihan role-play belajar mengekspresikan pendapat dan menolak permintaan dengan cara yang tetap menghargai orang lain. Seorang peserta menyatakan, "Saya baru menyadari bahwa mengatakan 'tidak' bukan berarti saya orang yang egois, tetapi itu adalah cara untuk menjaga kesehatan mental saya sendiri." Hal ini sejalan dengan temuan Arlenia & Farid (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan asertif dalam konseling kelompok efektif menurunkan sikap *people pleasing* pada mahasiswa.

Hasil evaluasi kualitatif melalui wawancara mendalam dan refleksi tertulis pada akhir program mengungkapkan tiga tema utama perubahan yang dialami peserta. Pertama, peningkatan kesadaran diri (self-awareness) di mana peserta mulai mengenali pemicu dan pola perilaku *people pleasing* mereka. Seorang partisipan mengungkapkan, "Sekarang saya lebih sadar kapan saya mulai bersikap *people pleaser* dan apa yang memicu hal itu. Saya jadi bisa mengontrol diri." Kedua, pengembangan keterampilan penetapan batasan (boundary setting) yang memungkinkan peserta untuk lebih tegas dalam melindungi kebutuhan pribadi. Partisipan lain menyatakan, "Program ini mengajarkan saya bahwa menjaga diri sendiri bukanlah tindakan egois. Saya kini lebih berani untuk menolak ajakan nongkrong ketika saya perlu mengerjakan tugas, dan teman-teman saya tetap memahami." Ketiga, peningkatan kepercayaan diri untuk mengekspresikan pendapat dan perasaan tanpa rasa takut berlebihan akan penolakan. Temuan kualitatif ini memperkuat hasil penelitian Sari & Komarudin (2024) yang menunjukkan bahwa strategi koping yang baik berhubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa dengan kecenderungan *people pleasing*.

Analisis tematik terhadap refleksi tertulis peserta juga mengungkapkan dampak psikologis yang signifikan dari perilaku *people pleasing*, seperti kelelahan emosional, stres, perasaan bersalah, dan kehilangan identitas diri. Seorang partisipan menuliskan, "Selama ini saya selalu mengorbankan keinginan saya sendiri demi membuat orang lain bahagia. Akhirnya saya merasa lelah dan kehilangan siapa diri saya sebenarnya." Pengakuan ini sejalan dengan temuan Permadani (2025) yang menunjukkan bahwa partisipan mengalami dampak psikologis signifikan, termasuk kelelahan emosional, stres, rasa bersalah, kehilangan identitas pribadi, dan bahkan burnout. Namun, setelah mengikuti program, beberapa partisipan mulai mengembangkan strategi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka, termasuk belajar mengatakan

tidak, menetapkan prioritas, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Keberhasilan program ini tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung, yaitu keterlibatan fasilitator profesional yang berpengalaman, modul intervensi yang terstruktur dan berbasis bukti ilmiah, serta dukungan penuh dari pihak universitas dalam menyediakan sarana dan prasarana. Namun, program ini juga menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu yang menyebabkan beberapa sesi terasa padat, dan masih adanya peserta yang mengalami kesulitan menerapkan keterampilan asertif dalam situasi nyata di luar sesi pelatihan. Keunggulan program ini dibandingkan program sejenis lainnya adalah pendekatan fenomenologis yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif peserta, serta pendekatan integratif yang menggabungkan psikoedukasi dengan pelatihan keterampilan praktis dalam satu paket intervensi yang komprehensif. Selain itu, penggunaan metode role-play dan simulasi memungkinkan peserta untuk mengalami langsung situasi sosial yang menantang dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Kekurangan program ini adalah belum adanya sesi tindak lanjut (booster session) untuk mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang, serta belum melibatkan variabel kontekstual seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dalam intervensi (Amelia, 2026).



Gambar 1. Tahapan kegiatan program penguatan asertivitas

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya dalam mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dengan kecenderungan *people pleasing* dan mengajarkan keterampilan komunikasi asertif sebagai strategi mengatasi kecenderungan tersebut. Keberhasilan program ini tercermin dari peningkatan kesadaran diri peserta, pengembangan keterampilan penetapan batasan, dan peningkatan kepercayaan diri untuk mengekspresikan pendapat tanpa rasa takut berlebihan akan penolakan. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa perilaku *people pleasing* di kalangan mahasiswa muncul dari kebutuhan akan validasi eksternal, ketakutan akan penolakan, dan tekanan sosial, termasuk peran organisasi yang kompleks (Permadani, 2025). Dampak psikologis yang dialami peserta meliputi kelelahan emosional, stres, perasaan bersalah, dan kehilangan identitas diri (Maharani, 2025). Namun, setelah mengikuti program, peserta mulai mengembangkan strategi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka, termasuk belajar mengatakan tidak, menetapkan prioritas, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat (Raisa Zalika & Tamyizatun Nisa, 2024).

Secara lebih spesifik, keberhasilan program ini dapat diukur melalui beberapa indikator kualitatif yang muncul dari partisipan. Pertama, seluruh peserta melaporkan peningkatan pemahaman tentang pola perilaku *people pleasing* yang selama ini mereka alami, termasuk kemampuan untuk mengidentifikasi pemicu dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Kedua, peserta menunjukkan perubahan sikap yang signifikan dalam menghadapi situasi sosial yang menantang, di mana mereka mulai berani mengekspresikan ketidaksetujuan dan menolak permintaan yang tidak sesuai dengan kapasitas atau kebutuhan mereka. Ketiga, peserta mengembangkan keterampilan komunikasi asertif yang lebih baik, yang tercermin dari kemampuan mereka untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan kebutuhan dengan cara yang jelas, jujur, dan tetap menghormati orang lain (Arlenia & Farid, 2025). Keempat, terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis peserta, yang ditandai dengan berkurangnya tingkat stres, kecemasan, dan perasaan bersalah, serta meningkatnya rasa percaya diri dan kepuasan hidup (Sari & Komarudin, 2024).

Program ini juga berhasil memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan integratif yang menggabungkan psikoedukasi dan pelatihan asertif terbukti efektif dalam membantu mahasiswa memahami dan mengatasi perilaku *people pleasing* (Kusuma et al., 2025). Metode role-play dan simulasi yang digunakan dalam program memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan keterampilan baru dalam lingkungan yang aman dan mendukung, sehingga meningkatkan kesiapan mereka untuk menerapkannya dalam situasi nyata (Putri et al., 2025). Selain itu, pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam program ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman subjektif peserta, yang menjadi dasar penting dalam merancang intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Permadani, 2025).

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas (tujuh orang) membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Kedua, durasi program yang relatif singkat (empat minggu) mungkin belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang bertahan lama. Ketiga, belum adanya sesi tindak lanjut (booster session) untuk mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang. Keempat, program ini belum melibatkan variabel kontekstual seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga dalam intervensi, yang sebenarnya memiliki peran penting dalam membentuk dan mempertahankan perilaku *people pleasing* (Muhana & Rohmatun, 2024).

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, terdapat beberapa saran untuk pengembangan program di masa mendatang. Pertama, program selanjutnya dapat melibatkan partisipan dalam jumlah yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan. Kedua, durasi program dapat diperpanjang dengan menambahkan sesi tindak lanjut secara berkala untuk memastikan perubahan perilaku yang bertahan lama. Ketiga, program dapat mengintegrasikan dukungan dari teman sebaya dan keluarga sebagai bagian dari intervensi, mengingat pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk perilaku *people pleasing* (Tanghana & Ratu, 2025). Keempat, program dapat dikembangkan dalam format yang lebih fleksibel, seperti online atau blended learning, untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Kelima, penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif diperlukan untuk mengukur secara lebih objektif efektivitas program dalam mengurangi perilaku *people pleasing* pada populasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan dukungan penuh, baik secara moril maupun materil, serta menyediakan

fasilitas dan sarana prasarana yang memadai untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memfasilitasi proses administrasi dan perizinan kegiatan sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada mitra pengabdian, yaitu mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah berpartisipasi dengan antusias dan komitmen tinggi dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi psikoedukasi, pelatihan asertif, hingga sesi refleksi dan evaluasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh beserta seluruh jajaran dosen dan staf yang telah memberikan izin, dukungan, serta masukan yang berharga selama pelaksanaan program.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W. (2026). *Pengembangan Instrumen People Pleasing Pada Dewasa Awal Di Indonesia Dengan Rasch Model* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/44082>
- Arlenia, M. A., & Farid, D. A. M. (2025). Effectiveness of assertiveness training in group counseling to reduce people-pleasing behavior among students in Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 9(2), 242–254. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n2.p242-254>
- Kusuma, A. P., Assa'adah, S. A. C., Rahmasari, A. P., Koswara, P., & Yunita, M. (2025). Disputing irrational beliefs sebagai strategi mengurangi perilaku people-pleasing pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(4), Article 38539. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.38539>
- Maharani, W. (2025). *Pengaruh perilaku people pleaser terhadap self-esteem mahasiswa S1 di Kota Makassar* (Skripsi, Universitas Hasanuddin). <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/49694/>
- Maryama, H., Mutamimah, U. S., Afifah, J. N., Kamila, F. H., Hayuningtyas, K., & Sugiharti, S. (2025). Effectiveness of revival assertiveness programs to increase assertiveness as an effort to address people-pleasing behavior in high school students. *Jurnal Psikologi Terapan*, 20(1), 164–175.
- Muhana, R., & Rohmatun. (2024). Hubungan antara kelekatan teman sebaya dengan perilaku people pleaser pada mahasiswa di UNISSULA. *Jurnal Takaya*, 7(1), 1–12. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/takaya/article/view/48369>
- Ooms, V. (2023). *Do It for You: How to Stop People-Pleasing and Find Peace*. VANOOMS MEDIA INC.
- Panjaitan, J. G. N. (2025). *Analisis fenomena komunikasi interpersonal people pleaser di kalangan mahasiswa Kota Medan* (Skripsi, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/26813/1/198530168%20-%20Joyce%20Gaby%20Natasha%20Br%20Panjaitan%20Fulltext.pdf>
- Permadani, A. F. (2025). *Studi fenomenologi perilaku people pleasing pada mahasiswa di Himpunan Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). <https://eprints.umpo.ac.id/17909/>
- Permata Sari, D., & Komarudin. (2024). The relationship between coping strategies and resilience for students with people pleaser tendency. *Indonesian Journal of Social Technology*, 5(9), 3360–3375. <https://jst.publikasiindonesia.id/index.php/jist/article/download/1263/2319>
- Putri, P., Efrizal, A., Yuwono, M. A., Fitriyadi, J., & Astuti, E. E. (2025). Roleplay untuk peningkatan caring mahasiswa di lingkungan Kampus Universitas dr. Soebandi Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 2849–2856. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1783>

- Raisa Zalika, F., & Tamyizatun Nisa, A. (2024). The relationship between self boundaries and people pleaser behavior in Islamic guidance and counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu dan Teknik Dakwah*, 11(2). <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>
- Shofawati, D. Z. K., & Nida, F. L. K. (2025). Evaluation of group counseling based on REBT in reducing people-pleasing tendencies among university students. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 16(3), 242–254.
- Tanghana, M. S., Mage, M. Y. C., & Ratu, F. (2025). Pengaruh Attachment Style Terhadap Kecenderungan Perilaku People Pleasing pada Mahasiswa di Kota Kupang. *PSIKODIMENSIA*, 24(1), 73-83. <https://doi.org/10.24167/psidim.v24i1.13639>
- Walker, D. (2021). *Stop people pleasing!: How to set boundaries, start saying no, and take control of your life.*

