

The Relationship between Self Boundaries and People Pleaser Behavior in Islamic Guidance and Counseling Students at UIN Raden Mas Said Surakarta

Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta

Farras Raisa Zalika^{1*}, Athia Tamyizatun Nisa²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

*email Korespondensi : farrasraisa14@gmail.com

Abstrak: *Self boundaries* penting dimiliki bagi mahasiswa untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar memiliki batasan-batasan sehat. Dampak individu yang tidak memiliki batasan diri yang jelas dan tegas menimbulkan perilaku *people pleaser*. *Self boundaries* memberikan upaya bantuan menangani kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self boundaries* dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self boundaries* dengan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta dengan arah yang signifikan dan positif. Penelitian ini juga menemukan bahwa *self boundaries* dapat membantu mahasiswa yang memiliki perilaku *people pleaser* dalam mengatasi perilakunya. *Self boundaries* dapat membantu mahasiswa supaya berani lebih tegas dalam memberikan batasan diri kepada orang lain, dengan menghormati kebutuhan diri sendiri dapat menciptakan hubungan yang lebih sehat dan saling menghargai.

Kata Kunci: *mahasiswa, people pleaser, self boundaries*

Abstract: Self boundaries are important for students to apply in everyday life in order to have healthy boundaries. The impact of individuals who do not have clear and firm boundaries causes people pleaser behaviour. Self boundaries provide assistance in addressing mental and emotional well-being. This study aims to determine the relationship between self boundaries and people pleaser behavior in Islamic Guidance and Counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta. The research method used in this study is quantitative with a correlational approach. The results of this study indicate that there is a significant relationship between self boundaries and people pleaser behavior in Islamic Guidance and Counseling students at UIN Raden Mas Said Surakarta with a significant and positive direction. This study also found that self boundaries can help students who have people pleaser behavior in overcoming their behavior. Self boundaries can help students to be braver in giving more assertive boundaries to others, by respecting one's own needs can create healthier and more respectful relationships.

Keywords: *students, people pleaser, self boundaries*

PENDAHULUAN

Hubungan pertemanan memainkan peran penting dalam perkembangan sosial, oleh karena itu pertemanan memiliki dampak yang besar terhadap orang lain. Individu beradaptasi dengan lingkungannya untuk bekerja sama dengan orang baru agar mencapai tujuan mereka. Individu cenderung melakukan usaha agar dapat diterima pada lingkungan pertemanannya agar mendapatkan validasi sebagai bentuk respon positif dari orang lain. Tidak jarang pula, untuk mendapatkan validasi, individu mulai bergantung pada pendapat orang lain. Individu kerap sulit dalam mengambil keputusan, kehilangan kepercayaan diri, ragu karena takut salah memilih, tidak berani menyuarakan pendapat, dan akhirnya memilih untuk mengikuti suara terbanyak agar dapat terhindar dari konflik. Dorongan ini menjadikan dampak psikologis bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan ini yang dapat disebut dengan perilaku *people pleaser* (Sari & Komarudin, 2024).

People pleaser merupakan sebutan bagi individu yang dapat dikatakan sebagai individu yang senang menyenangkan orang lain dan sering meminta maaf terlebih dahulu. Perilaku *people pleaser* seringkali merasa 'tidak enakan' dalam menolak suatu permintaan, dan lebih memprioritaskan keadaan orang lain. Upaya yang dilakukan tentunya memiliki alasan yaitu, agar memberikan kesan yang baik dan dapat dengan mudah diterima oleh orang lain, dan senang memenuhi ekspektasi orang lain agar mendapatkan pengakuan dari individu lainnya. Selain itu, *people pleaser* cenderung tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri, tidak mudah menolak ajakan orang lain, mudah segan, sering meninggalkan kepentingan diri sendiri demi kepentingan orang lain (Devanti, 2021).

Upaya yang dilakukan tentunya memiliki alasan yaitu, agar memberikan kesan yang baik dan dapat dengan mudah diterima oleh orang lain, serta senang memenuhi ekspektasi orang lain agar mendapatkan pengakuan dari individu lainnya. Selain itu, *people pleaser* cenderung tidak memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri, tidak mudah menolak ajakan orang lain, mudah segan, sering meninggalkan kepentingan diri sendiri demi kepentingan orang lain. Individu *people pleaser* berfikir bahwa citra diri dibangun atas dasar dengan nilai kesopanan dengan memenangkan hati seseorang, hal ini sesuai dengan penelitian Hayati dan Haryadi (2024) yang menjelaskan bahwa *people pleaser* mudah menimpa bagi individu yang merasa belum sepenuhnya mempunyai kekuatan sosial atau mereka berfikir masih lemah untuk menghadapi lingkungan sosial.

Pada dasarnya *people pleaser* percaya bahwa tanggung jawab mereka terletak pada kebahagiaan orang lain. Mereka berusaha sekuat tenaga untuk tidak mengecewakan siapa pun, yang secara tidak langsung memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, meskipun individu tidak menyadari hal tersebut terjadi berulang kali. *People pleaser* sepenuhnya mengorbankan perhatian, kebutuhan, dan kebahagiaan diri mereka demi kepentingan orang lain. Adapun menurut Wiliam Schutz, bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang terdapat tiga hal, yaitu; kebutuhan agar dapat menumbuhkan serta mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan orang lain mengenai hal interaksi serta asosiasi (*Inclusion*), pengendalian serta kekuasaan (*control*), dan cinta dan kasih sayang (*affection*). Sedangkan menurut teori kebutuhan manusia dari Abraham Maslow membagi dengan lima dasar tingkatan kebutuhan manusia, yaitu kebutuhan secara fisik, kebutuhan akan perasaan aman, kebutuhan akan rasa kepemilikan dan cinta, kebutuhan untuk dihargai, dan kebutuhan aktualisasi diri (Muhibbin & Marfuatun, 2020).

Tanpa individu sadari dorongan untuk terus menyenangkan seseorang dengan berbagai cara dan merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan orang lain. Seorang *people pleaser* seringkali takut menolak agar tidak dijauhi oleh teman sebayanya dan dipandang negatif atau salah di mata orang lain. Hal ini dapat terjadi dikarenakan individu kurang mendapatkan kasih sayang, maupun perhatian yang tidak diterimanya dari orang terdekat, maupun

lingkungan sekitarnya, maka menyebabkan individu secara tidak sadar menjadi bergantung secara emosi kepada orang lain dan mempercayai bahwa dirinya layak untuk dicintai (Wee, 2021).

Menetapkan *self boundaries* bertujuan untuk mencapai kesejahteraan mental, menjalin hubungan pertemanan yang sehat, dapat meningkatkan kepercayaan diri, dan menjaga kesehatan emosional. *Self Boundaries* adalah suatu bentuk sikap mengenai penegasan dalam diri individu terhadap orang lain. Bersikap tegas dengan memberitahu kepada orang lain mengenai sesuatu yang individu inginkan dengan cara yang tegas dan percaya diri. Dengan berani menjelaskan, menyuarakan apa yang sedang individu pikirkan mengenai perasaan, opini, sesuai kebutuhan individu tersebut (Hadfield & Hasson, 2022).

Self boundaries memberikan suatu penegasan dalam batasan-batasan yang telah ditentukan diri sendiri kepada individu lain dalam kebutuhan kehidupan sosial, yang dapat membantu dalam memberikan rasa aman dan nyaman dalam sebuah hubungan yang membantu individu agar memiliki pendirian. *Self boundaries* membantu individu belajar kapan harus berani untuk menolak dan kapan bisa memenuhi permintaan orang lain merupakan bagian penting untuk merasa nyaman, aman, dan rileks saat berinteraksi dengan orang lain (Cole, 2021).

Menerapkan *Self boundaries* bagi mahasiswa dilakukan sebagai bentuk perlindungan, batasan-batasan apa saja yang boleh maupun tidak boleh dilakukan pada diri sendiri maupun perlakuan orang lain terhadap diri sendiri, agar tidak mudah 'dimanfaatkan' ataupun diperlakukan seenaknya oleh orang lain. *Self boundaries* sejatinya diterapkan untuk melindungi ranah privasi. Ranah privasi yang menjadi hak setiap orang adalah sejauh mana individu bersedia berbagi informasi tentang kehidupan pribadinya dengan orang lain, sebagai bentuk kepercayaan terhadap orang lain dengan mempertimbangkan mana yang ingin individu bagikan maupun tidak dibagikan kepada orang lain, dimana dalam sebuah hubungan dengan individu lainnya, individu akan mengatur batasan-batasan apa yang bersifat privasi maupun publik (Rahma Hidayati & Irwansyah, 2021).

Jika individu tidak menerapkan *self boundaries*, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menjaga privasi. Tanpa membuat batasan diri di lingkup pertemanan maupun sekitarnya, Individu akan terlalu terbuka dalam menjelaskan kehidupannya tanpa ada privasi sama sekali dengan orang lain. Bahwasanya indikasi tersebut memiliki karakteristik yang sesuai dengan pernyataan dari Hal (2020), tanpa *self boundaries* yang jelas, individu akan mengalami kesulitan dan kebingungan dalam menunjukkan kepercayaan diri, seperti melihat sejauh mana individu merasa nyaman atau tidak dalam lingkungan tersebut dalam berbagi informasi, maupun menceritakan kehidupan pribadi kepada teman mereka.

Dalam Bimbingan dan Konseling *boundaries* dilakukan agar konselor bersikap profesional, hal ini dilakukan untuk melindungi identitas pribadi, serta bagaimana menyikapi permasalahan diri sendiri, bagaimanapun konselor harus bertanggung jawab secara profesional sesuai dengan batas kemampuannya agar menempatkan kesejahteraan konseli di atas kepentingan pribadi maupun lembaga. Konselor selalu menentukan batasan-batasan untuk menghindari kelelahan emosional serta menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi, dengan memiliki batasan yang jelas dan tegas konselor dapat memberikan perhatian penuh untuk para konseli, serta dapat membantu konselor menghormati kebutuhan serta batasan diri mereka sendiri (Marjo & Sodik, 2022).

Indikasi yang terlihat sebagaimana dari peneliti peroleh melalui observasi pra lapangan terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, bahwasanya beberapa perilaku tersebut mencerminkan indikasi bahwa terdapat individu yang mengalami *people pleaser*. Hal ini senada dengan pernyataan Stefani (2020), memiliki karakteristik merasa tidak nyaman dengan dirinya, seperti tidak memiliki pendirian ataupun

kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa mengikuti pendapat orang lain agar tidak dijauhi oleh teman sebaya ataupun dianggap sebelah mata oleh orang lain yang termasuk bagian dari ‘zona nyaman’ dalam lingkup pertemanan, maupun mahasiswa yang mempunyai rasa ‘tidak mudah menolak’, dan ‘tidak enakan’ dengan orang lain untuk menjaga perasaan orang tersebut.

Mahasiswa semestinya mengetahui batasan yang dapat di terapkan baik di lingkungan pertemanan, sosial, maupun masyarakat. Namun berdasarkan penjelasan di atas ternyata banyak mahasiswa yang belum menerapkan *self boundaries* atau batasan diri sebagai bentuk penanganan bagi individu dalam melindungi diri sendiri dari situasi yang dapat merugikan, bagaimana individu akan memberikan respon tubuh kita kepada orang lain sesuai kemampuan yang bisa individu lakukan tanpa memaksakan diri diluar batas kendali maupun kemampuan atas diri kita sendiri. Terkait dengan fenomena tersebut, maka timbul suatu permasalahan apakah terdapat hubungan *self boundaries* terhadap perilaku *people pleaser* pada mahasiswa? Maka dari itu peneliti memutuskan melakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan *Self Boundaries* Terhadap Perilaku *People Pleaser* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta”.

METODE

Pada metode penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan penelitian kuantitatif digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data dengan melakukan penyebaran kuisisioner yang dilakukan untuk mendapatkan sumber data yang akan dianalisis. Penelitian kuantitatif mengaitkan dengan upaya peneliti dalam menggali suatu permasalahan disertai dengan tantangan yang ada, yang ditujukan untuk mencari tahu hubungan dari sebab dan akibat antar variabel (Sihotang, 2023).

Populasi penelitian merupakan mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam tahun angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang berjumlah 155 mahasiswa. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan *systematic random sampling*. Peneliti menggunakan teknik ini agar setiap individu dalam populasi memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih dalam pengambilan sampel (Firmansyah & Dede, 2022). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, dengan margin eror sebanyak 5%. Sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 112 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebar skala psikologis kepada responden. Skala psikologis di susun dengan menggunakan skala Likert, yang berisikan pernyataan untuk mengukur seberapa jauh sikap serta pendapat responden dalam kuisisioner yang mereka isi. Skala likert yang digunakan menggunakan skala interval 1-4 dengan memuat opsi jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Selanjutnya, responden yang memenuhi syarat kriteria yang telah ditentukan peneliti, akan memberikan jawaban tersebut sesuai dengan apa yang mereka yakini (Priadana & Sunarsi, 2021).

Terdapat dua skala psikologis yang digunakan yaitu skala *self boundaries* dan skala *people pleaser*. Skala *self boundaries* disusun berdasarkan aspek-aspek *self boundaries* yang telah di modifikasi milik Cole (2021) yang berisi 30 aitem pernyataan dengan aspek batasan fisik, batasan material, batasan emosional, dan batasan mental. Selanjutnya, pada instrument skala *people pleaser* terdapat 40 aitem pernyataan dengan aspek *people pleasing mindset*, *people pleasing habits*, dan *people pleasing feeling*. Pada penelitian ini, peneliti menyusun instrument dilakukan untuk mengukur variabel yang akan diteliti layak atau tidak untuk digunakan instrument tersebut. Melalui hasil uji validitas pada variabel *self boundaries* dari jumlah instrumen sebanyak 30 item, terdapat 2 item gugur, dan menyisakan 28 item valid yang dapat digunakan.

Kemudian pada variabel *people pleaser* sebanyak 40 item, terdapat 1 item yang tidak valid, serta menyisakan 39 item yang layak untuk digunakan.

Selanjutnya pada hasil uji reabilitas diketahui bahwa item-item instrument *self boundaries* memiliki nilai *alpha* sebesar $0,859 > 0,70$ dan item-item instrument *people pleaser* memiliki nilai *alpha* sebesar $0,877 > 0,70$. Maka kedua instrumen dapat dikatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini mengambil mahasiswa tingkat akhir bimbingan konseling islam, mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki banyak tuntutan serta permasalahan yang didapatkan dari tekanan-tekanan baik faktor internal maupun eksternal, baik dari lingkup pertemanan maupun dari faktor keluarga. Mahasiswa mencoba melakukan yang terbaik agar tidak mengecewakan orang sekitarnya, dengan mengorbankan keinginannya, diperlukan *boundaries* untuk meminimalisir permasalahan mahasiswa *people pleaser*, supaya mampu mengatasi permasalahan, dengan memberikan batasan kepada orang lain agar tidak menjadi beban tersendiri bagi individu *people pleaser*.

Pada penelitian Arsyad & Muchlis (2024) menjelaskan bahwa membangun *self boundaries* memberikan manfaat sehingga memiliki integritas pada diri sendiri, mencakup nilai penting dalam ketegasan, konsisten dalam setiap perkataan dan tindakan. Hal ini menciptakan individu memiliki kepribadian yang tegas pada diri sendiri, dengan menerapkan *self boundaries* yang sehat, menciptakan kesejahteraan mental bagi mahasiswa.

Melalui hasil dari data sebuah penelitian Stefani (2020), memaparkan bahwa terdapat kurang lebih 57 responden menanggapi kuisioner online yang telah disebar. Sebanyak 86% remaja, dan 78,9 % mahasiswa umur 19-21 tahun tertarik untuk menyadari sejauh mana tingkat *people pleaser* ada pada dirinya. Dari 86% responden tertera bahwa sebanyak 43,9% responden menyetujui jika hidup akan terasa lebih baik dan mudah untuk dijalani jika menuruti pendapat orang lain. Sedangkan 21,1% responden lainnya menjawab dengan jawaban netral, jawaban responden lainnya 36,8% dan 26,3% menjawab benar, bahwa mereka takut untuk merepotkan orang lain dan segan untuk meminta bantuan orang lain. Jika bisa diatasi dan dilakukan sendiri maka individu lebih memilih untuk tidak merepotkan orang lain.

Penelitian Alfahmi, dkk (2024) mengungkapkan bahwa memiliki batasan atau *self boundaries* yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam mengatasi perilaku *people pleaser*. Individu perlu memiliki kendali atas dirinya sendiri dengan memiliki batasan yang sehat, karena individu *people pleaser* mempunyai kesulitan saat menentukan batasan seseorang kepada diri mereka.

Berdasarkan penjelasan serta data di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku *people pleaser* dengan *self boundaries*, dengan kecenderungan yang terjadi dalam lingkup mahasiswa, seringkali mahasiswa dihadapkan berbagai situasi kurang menyenangkan, seperti diwajibkannya bekerja sama dengan banyak individu dalam membangun relasi ataupun pertemanan. Maka bagi mahasiswa menerapkan *self boundaries* sebagai upaya bantuan dalam menghadapi *people pleaser* pada mahasiswa, jika perilaku *people pleaser* terus berlanjut maka dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosi individu, salah satu dampaknya yaitu kurangnya batasan diri yang jelas (Karimah, 2023).

Batasan pribadi yang sehat membuat diri kita mampu melindungi dari ancaman emosional, dan dapat menjaga martabat kita. Memiliki batasan menciptakan diri kita lebih berani dalam membormati diri sendiri (Cole, 2021).

Menurut Susan Newman, Ph.D., dalam buku Anggita (2022), menjelaskan terlalu banyak memberikan waktu untuk orang lain membuat diri kita menjadi mudah dimanfaatkan, membuat lupa akan diri kita sendiri, tidak memahami kebutuhan diri sendiri, dan merasakan kepentingan orang lain diatas diri kita sendiri merupakan salah satu tanda bahwa diri kita seorang *people pleaser*. Sebagian besar dalam hidup kita telah memberikan terlalu banyak perhatian pada situasi yang tidak layak untuk diperhatikan atau dipedulikan. Manusia kerap kali terlalu banyak andil dalam urusan orang lain, terlalu memperhatikan dan memastikan agar orang lain senantiasa merasa nyaman dan bahagia (Manson, 2018). *People pleaser* bagaikan individu yang sangat menjaga harga dirinya, mereka layak untuk mengikutsertakan dirinya dengan memenuhi harapan orang lain. Hal ini sebenarnya dilakukan untuk menarik perhatian orang lain agar mau menerima diri nya, dan mendapatkan pengakuan dari orang lain (Clancy, 2018).

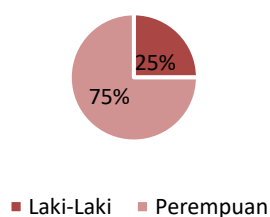
People pleaser sendiri terbentuk dikarenakan adanya faktor lingkup pertemanan dan lingkup keluarga, bahwa pada lingkup pertemanan individu cenderung perlu menyenangkan orang lain agar tetap diterima dalam kelompok pertemanan tersebut. Adapun penjelasan menurut Leon F. Seltzer bahwa perilaku *people pleaser* terjadi karena adanya faktor dari lingkungan keluarga. Terkadang hal ini terjadi karena adanya tuntutan dari orang tua yang membebani anak dengan ekspektasi-ekspektasi orang tua berikan kepada anaknya, seperti agar anak tumbuh menjadi orang yang pintar, harus berprestasi agar membanggakan, ataupun menuntut memilihkan jurusan yang bahkan tidak sesuai anak inginkan, apabila tidak menuruti keinginan orang tua akan mendapatkan hukuman. Yang tanpa orang tua sadari perlakuannya dapat memicu anak tidak mempunyai kesempatan dalam mengutarakan kemauannya dan menyebabkan anak terbentuk menjadi pribadi penurut yang tidak memiliki keberanian dalam menyuarakan pendapat dan menjadi pribadi yang tertutup (Wee, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Devina & Murdiana (2024) membahas mengenai individu pada lingkup keluarga yang kehilangan peran dan fungsi orang tua dapat mempengaruhi seseorang menjadi *people pleaser*.

Paparan hasil analisis selanjutnya yaitu hasil pada penelitian ini, melalui pengolahan data-data melalui uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis yang diperoleh melalui pengujian IBM SPSS 23, data diperoleh dari kuisisioner yang telah disebarkan kepada responden yang telah memenuhi kriteria responden dalam penelitian ini, dengan menunjukkan data-data sebagai berikut:

Tabel 1. Data Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	28	25%
Perempuan	84	75%
Total	112	100%

Responden



Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa terdapat total 112 responden dengan komposisi 28 responden laki-laki dan 84 responden perempuan. Hal ini menunjukkan responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak terlibat dalam pengambilan kuisioner pada penelitian ini dibandingkan dengan laki-laki.

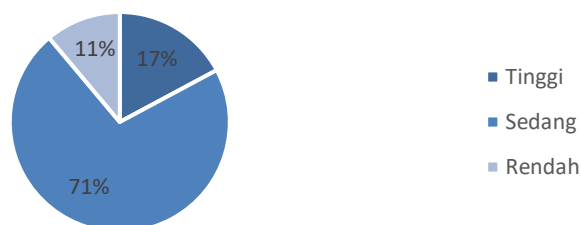
Berdasarkan hasil uji deskriptif yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel *self boundaries* memiliki nilai minimum sebesar 54, nilai maksimum sebesar 91 dan rata-rata (*mean*) 69.47, *range* sebesar 37 dan nilai standar deviasi sebesar 7,128. Sedangkan pada kategori *people pleaser* memiliki nilai minimum sebesar 50, nilai maksimum sebesar 132, nilai rata-rata (*range*) 82 dan *standart deviation* sebesar 14.937.

Selanjutnya data tersebut dikategorisasikan menjadi tiga kategorisasi yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan kategorisasi data, maka di ketahui kategori skor *people pleaser* dari responden adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi skor *people pleaser*

Rentang	Kategori	Frekuensi	Presentase
105 – 132	Tinggi	19	17%
75 – 104,5	Sedang	80	71%
0 – 74,5	Rendah	13	11%

Skor People Pleaser



Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa nilai skor kategori *people pleaser*. Jika skor 0-74,5 maka terdapat kategori rendah, jikalau nilai skor 75-104,5 maka dinyatakan terdapat pada kategori sedang perilaku *people pleaser*. Akan tetapi jika nilai skor berada pada 105-132 maka terdapat pada kategori tinggi tingkat perilaku *people pleaser*.

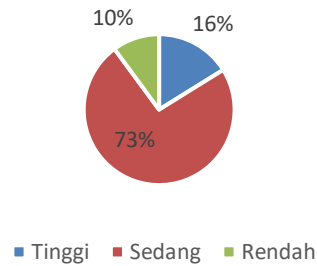
Sedangkan data kategori skor terkait *self boundaries* dari responden adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi skor *self boundaries*

Rentang	Kategori	Frekuensi	Presentase
75 – 91	Tinggi	18	16%
62 - 75,5	Sedang	82	73%

0 - 61,5 Rendah 12 10%

Skor Self Boundaries



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menjelaskan bahwa nilai skor kategori *self boundaries*. Jika skor 0-61,5 maka terdapat kategori rendah, jikalau nilai skor 62-75,5 maka dinyatakan terdapat pada kategori sedang. Akan tetapi jika nilai skor berada pada 75-91 maka terdapat pada kategori memiliki *self boundaries* tinggi.

Sebelum melakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu di uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.66636359
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.054
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji normalitas ini dilihat melalui nilai signifikansi sebuah data, nilai signifikansi normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) ini yaitu $>0,05$. Hasil data pada penelitian ini menunjukkan nilai Sig. P sebesar 0.200 ($p>0,05$) maka dapat dinyatakan hasil tersebut menunjukkan data berdistribusi normal. Selanjutnya linieritas, Uji linearitas digunakan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau tidak. Uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan nilai Sig. P sebesar 0,000 ($p<0,05$) dan nilai *Deviation From Linearity* sebesar Sig. 0,524 ($p>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear pada variabel *self boundaries* dan *people pleaser*.

Tabel 5, Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Self Boundaries	People Pleaser
Self Boundaries	Pearson Correlation	1	.530**
	Sig. (2-tailed)		.000

	N	112	112
People Pleaser	Pearson Correlation	.530**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	112	112

Merujuk pada uji pra syarat yang menunjukkan data normal dan linier maka uji hipotesis dapat menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya H_0 diterima bahwa ada hubungan signifikansi antara *self boundaries* dengan *people pleaser*. Hasil nilai koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,530 yang berarti korelasi antar kedua variabel tersebut searah atau signifikansi positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *self boundaries* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam maka semakin tinggi pula tingkat *people pleaser* yang dialami, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis data yang terlampir pada variabel *self boundaries* dengan sampel 112 mahasiswa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta, pada hasil analisis statistik deskriptif terdapat hasil kategorisasi *self boundaries* terdapat 18 mahasiswa atau sebesar 16.1% berada pada kategori tinggi, kemudian 82 mahasiswa atau sebesar 73.2% pada kategori sedang, dan 12 mahasiswa atau sebesar 10.7% terdapat pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self boundaries* berada pada kategori sedang. Kemudian pada variabel *people pleaser* dengan sampel 112 mahasiswa terdapat hasil kategorisasi *people pleaser* terdapat 19 mahasiswa atau sebesar 17.0% berada pada kategori tinggi, kemudian 80 mahasiswa atau sebesar 71.4% pada kategori sedang, dan 13 mahasiswa atau sebesar 11.6% terdapat pada kategori rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasanya pada variabel *self boundaries* dan *people pleaser* menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, data-data yang diperoleh dilakukan uji prasyarat untuk menentukan hasil analisis data pada penelitian ini, yang menggunakan uji normalitas dan linearitas. Pada hasil analisis data menunjukkan nilai Sig. uji normalitas sebesar 0.200 ($p > 0,05$) dan nilai signifikansi uji linear sebesar 0.000 ($p < 0,05$) menyatakan bahwa data tersebut terdistribusi normal dan linear, teknik analisis yang digunakan untuk mengolah data tersebut menggunakan statistik parametrik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan dengan arah yang positif dan signifikan antara *self boundaries* dan *people pleaser* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta dengan hasil nilai korelasi antar variabel sebesar 0,530 yang mana lebih besar dari $> 0,05$. Dapat dilihat bahwa *self boundaries* berhubungan pada *people pleaser* yang mana pada hasil data menunjukkan korelasional antar variabel.

Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa skala *self boundaries* dan *people pleaser* menunjukkan menyenangkan orang lain merupakan perihal utama dalam menjalin hubungan. Sebenarnya mahasiswa menyadari pentingnya batasan diri terhadap dirinya sendiri kepada orang lain, mengenali batasan emosi, serta memahami kebutuhan diri sendiri, akan tetapi mereka belum sepenuhnya menerapkan *self boundaries* dalam kehidupan sehari-hari karena bagaimanapun juga memberikan batasan diri kepada orang lain dapat dilakukan secara bertahap.

Melalui hasil penelitian ini, dapat dijelaskan bahwa pentingnya untuk menyadari, menerapkan, dan meningkatkan *self boundaries* bagi mahasiswa, guna membangun hubungan yang lebih sehat, serta meningkatkan kesejahteraan emosi dan mental menjadikan salah satu upaya untuk mengatasi *people pleaser*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhroh (2023), menitikberatkan bahwa pentingnya mengutamakan diri sendiri dengan memberikan *boundaries* atau batasan dalam menyenangkan orang lain. Kondisi ini dilakukan

untuk mengurangi perilaku *people pleaser* bukan bersikap egois, akan tetapi semata-mata memberikan batasan dalam merespon dan lebih pandai dalam memilih mana yang baik dan buruk untuk diri kita.

Penelitian ini memberikan wawasan tentang hubungan *self boundaries* dan *people pleaser* yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dari temuan pada penelitian ini memperkuat bahwa memberikan batasan diri kepada orang lain bukan serta merta merasa egois akan tetapi menerapkan perlindungan diri sebagai salah satu upaya mengurangi sikap tidak enak atau *people pleaser*. Pernyataan ini pun diperkuat dengan penelitian Wulandari & Widiasavitri (2021) bahwa menetapkan *boundaries* pada kalangan mahasiswa dilakukan untuk mengetahui batasan kemampuan diri sendiri, dengan membatasi diri terhadap beberapa hal lainnya, serta mengetahui batasan keterlibatan terhadap permasalahan orang lain, supaya dapat memutuskan suatu keadaan yang paling sesuai bagi diri sendiri maupun orang lain.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self boundaries* terhadap perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. Hal tersebut berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* dengan hasil nilai korelasi antar variabel sebesar 0,530 ($p > 0,05$) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,000$). Menyatakan hasil uji hipotesis pada penelitian ini, bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dinyatakan terdapat hubungan antara *self boundaries* terhadap perilaku *people pleaser* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). Kajian Mendalam Mengenai People Pleaser dan Dampak Psikologis pada Pelakukunya. *Finweek*.
- Anggita, U. (2022). *What's The Matter With People Pleaser*. BUKU BIJAK.
- Arsyad, A. Z., & Muchlis, I. (2024). Membangun *self boundaries* dalam peningkatan pendidikan karakter di era *bullying* sekolah. 2(2), 30–46.
- Clancy, A. (2018). Manage & Lead How to stop being a people-pleaser. *ResearchGate Publication, August*.
- Cole, T. (2021). *Boundary Boss* (1st ed.). PT Gramedia Pustaka.
- Devanti, Amara. (2021). *Jadi Orang Nggak Enakan, Memang Enak?* Caesar Media Pustaka.
- Devina, N. A., & Murdiana, S. (2024). The Relationship Between Self-Acceptance and People Pleaser in Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce. *International Journal of Society Reviews (INJOSER)*, 2(4), 1002–1010.
- Dewi, S. (2016). Konsep Perlindungan Hukum Atas Privasi Dan Data Pribadi Dikaitkan Dengan Penggunaan Cloud Computing Di Indonesia. *Yustisia*, 5(1), 26.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4 nomor 1, 1–5.
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*.
- Hadfield, S., & Hasson, G. (2022). *Cara Bersikap Tegas Dalam Segala Situasi*. Bhuana Ilmu Populer.
- Hall, R. D. (2020). Between Friends, an “Implicit Trust”: Exploring The (Non)Disclosure of Private Mental Health-Related Information in Friendship. *Ohio Communication Journal*, 58, 26–39..

- Karimah, D. Z. (2023). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Islam Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Sikap People Pleaser Pada Mahasiswa LAIN Kudus*. IAIN Kudus.
- Manson, M. (2018). *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat* (1st ed.). PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muhibbin, M., & Marfuatun, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio*, 15(2), 69–80. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Marjo, H. K., & Sodiq, D. (2022). Etika dan Kompetensi Konselor Sebagai Profesional (Suatu Pendekatan Literatur Sistematis). *Jurnal Paedagogy*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4512>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Pascal Books.
- Rahma Hidayati, F., & Irwansyah, I. (2021). Privasi “Pertemanan” Remaja di Media Sosial. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(1), 78–91. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i1.186>
- Stefani, V. (2020). *Perancangan Web Desain Untuk Mengurangi People Pleaser Di Kalangan Mahasiswa Di Kota Semarang*.
- Sari, D. P., & Komarudin. (2024). *Hubungan Antara Strategi Coping dan Resiliensi pada Mahasiswa dengan Kecenderungan People Pleaser*. 5(9).
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (Agni, Ed.). Laksana.
- Wulandari, I. G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis. *Psycho Idea*, 19(2), 137. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.7215>