

## EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PERILAKU PEOPLE PLEASER

Imamah Nasywa Shabrina<sup>1</sup>, Resa Rismayanti<sup>2</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>  
[230401110189@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110189@student.uin-malang.ac.id)<sup>1</sup>, [230401110194@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110194@student.uin-malang.ac.id)<sup>2</sup>,  
[jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id)<sup>3</sup>  
UIN Malang

### ABSTRAK

Perilaku people pleaser ditandai dengan kecenderungan yang berlebihan untuk mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan kepentingan diri sendiri sehingga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kemampuan menetapkan batasan diri. Penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan teknik asertivitas dan pendekatan kognitif-perilaku, sedangkan intervensi yang menekankan perubahan perilaku secara mandiri dan berkelanjutan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik self-management dalam menurunkan perilaku people pleaser pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain Single-Subject Research (SSR) pola A-B-A yang terdiri atas fase baseline, intervensi, dan kemandirian. Partisipan penelitian adalah seorang mahasiswa perempuan berusia 22 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan skor tertinggi pada skala people pleaser. Intervensi dilakukan selama tujuh hari menggunakan modul self-management berbentuk jurnal harian. Pengumpulan data dilakukan melalui Skala People Pleaser dan modul self-management, kemudian dianalisis secara kuantitatif dan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor people pleaser subjek menurun dari 23 menjadi 19 dari total 24 skor, yang berarti mengalami penurunan sebesar 20,83%. Selain itu, subjek menunjukkan peningkatan secara bertahap dalam perilaku asertif, kepuasan diri, dan pengalaman emosi yang lebih positif. Dengan demikian, teknik self-management dinilai efektif dalam menurunkan perilaku people pleaser serta membantu meningkatkan regulasi diri dan asertivitas.

**Kata Kunci:** People Pleaser, Pengelolaan Diri, Asertivitas, Regulasi Diri, Mahasiswa.

### ABSTRAK

*People pleaser behavior is characterized by an excessive tendency to prioritize others' needs over personal interests, which may negatively affect an individual's mental health and self-boundaries. Previous studies have primarily focused on assertiveness training and cognitive-behavioral approaches, while interventions that emphasize independent and sustainable behavioral change remain limited. This study aimed to examine the effectiveness of self-management techniques in reducing people pleaser behavior among university students. The study employed an experimental approach using a Single-Subject Research (SSR) design with an A-B-A pattern consisting of baseline, intervention, and independence phases. The participant was a 22-year-old female university student selected through purposive sampling based on the highest score on the people pleaser scale. The intervention was conducted for seven days using a self-management module in the form of a daily journal. Data were collected using the People Pleaser Scale and the self-management module and analyzed quantitatively and descriptively. The results showed that the participant's people pleaser score decreased from 23 to 19 out of 24, indicating a reduction of 20.83%. In addition, the participant demonstrated gradual improvements in assertive responses, higher self-satisfaction, and more positive emotional experiences. Therefore, self-management techniques are considered effective in reducing people pleaser behavior and promoting self-regulation and assertiveness.*

**Keywords:** People Pleaser; Self-Management; Assertiveness; Self-Regulation; University Students.

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita menemui seseorang yang selalu berusaha untuk menyenangkan orang lain meskipun harus mengorbankan dirinya sendiri. Fenomena ini dikenal sebagai perilaku *people pleaser*, yaitu kecenderungan seseorang untuk selalu mengutamakan kebutuhan dan keinginan orang lain di atas kepentingan dirinya sendiri, bahkan ketika hal tersebut bertentangan dengan apa yang sebenarnya ia butuhkan (Burma et al., 2024). Individu dengan pola perilaku seperti ini biasanya cenderung merasa kesulitan untuk berkata “tidak”. Mereka juga cenderung bergantung pada validasi lingkungan, dan lebih memilih menghindari konflik meskipun harus memendam tekanan dalam dirinya sendiri (Alfahmi et al., 2024). Fenomena ini ternyata lebih sering ditemukan dari yang kita bayangkan. Maryama et al., (2025) menemukan bahwa dari 102 responden yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia, sebanyak 20,6% teridentifikasi mengalami *people pleaser*. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku ini tidak hanya masalah pribadi yang sederhana, tetapi merupakan kondisi psikologis yang sudah banyak terjadi, khususnya pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dari lingkungan pertemanan (Maryama et al., 2025).

Apabila tidak ditangani dengan baik, perilaku *people pleaser* dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental seseorang. Alfahmi (2025), menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan *people pleaser* berisiko mengalami kecemasan berlebih, kelelahan emosional, stres kronis, hingga penurunan harga diri. Sejalan dengan itu, Kuang (2025), menemukan bahwa kecenderungan *people pleaser* yang lebih tinggi berhubungan dengan rendahnya mental well-being pada mahasiswa, sehingga perilaku ini perlu menjadi perhatian khusus dalam konteks tekanan akademik dan sosial. Selain itu, Dasi (2025) menyebutkan bahwa *people pleaser* dalam komunikasi interpersonal mahasiswa berkaitan dengan rendahnya kemampuan menetapkan batasan diri (*self-boundaries*), yang dapat menyulitkan individu membangun hubungan yang sehat dan autentik. Penelitian Zalika & Nisa (2024) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rendahnya *self-boundaries* dan perilaku *people pleaser*. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin lemah kemampuan individu dalam menetapkan batasan diri, semakin besar pula kecenderungannya terjebak dalam pola perilaku *people pleaser* yang dapat merugikan kesehatan mental.

Berbagai intervensi telah dilakukan untuk membantu individu mengurangi kecenderungan perilaku *people pleaser*. Pada penelitian sebelumnya banyak mengandalkan teknik asertivitas dan pendekatan kognitif-perilaku. Maryama (2025) menemukan bahwa *Revival Assertiveness Program* dengan menggunakan media buku ilustrasi dapat efektif untuk meningkatkan asertif dan menurunkan perilaku *people pleaser* pada 38 siswa SMA secara signifikan ( $p < 0,05$ ). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Lestari (2026) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertiveness training* dapat efektif untuk menurunkan perilaku *people pleaser* pada siswa SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, yang ditunjukkan dengan nilai signifikan sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, Pragusma (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dengan teknik *role playing* dapat efektif dalam mengubah pola pikir irasional yang mendasari perilaku *people pleaser*. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis restrukturisasi kognitif memiliki potensi dalam mengurangi kecenderungan individu untuk terus-menerus mencari penerimaan dari orang lain. Meskipun berbagai intervensi tersebut terbukti efektif, sebagian besar masih berorientasi pada perubahan yang terjadi selama sesi intervensi berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek keberlanjutan perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari

belum banyak mendapatkan perhatian. Padahal, individu yang memiliki kecenderungan *people pleaser* membutuhkan strategi yang tidak hanya efektif dalam konteks terapi tetapi juga mampu mendorong kemandirian dalam mengenali, meregulasi, dan mengubah respons perilakunya secara berkelanjutan.

Di tengah keterbatasan intervensi sebelumnya, teknik *self-management* dapat memberikan alternatif yang relevan untuk mengatasi perilaku *people pleaser*. Dalam pendekatan konseling *behavioral*, *self-management* didefinisikan sebagai teknik yang mendorong individu untuk secara aktif mengelola dan mengubah perilakunya melalui keterampilan pemantauan diri (*self-management*), penguatan diri (*self-reward*), dan pengendalian rangsangan (*stimulus control*) (Cormier & Cormier dalam Sinuhaji et al., 2023). Dengan demikian, individu tidak hanya menjadi penerima intervensi secara pasif, tetapi juga berperan aktif sebagai pengelola perubahan dalam dirinya sendiri. Efektivitas teknik *self-management* telah teruji dalam berbagai konteks perubahan perilaku. Seperti pada penelitian Khairani (2022) yang menyebutkan bahwa teknik ini mampu meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP secara signifikan. Temuan lain seperti pada penelitian Sinuhaji et al. menemukan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa SMA dengan tingkat keefektifan yang cukup ( $\text{effect size} = 0,68$ ;  $p = 0,024 < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* mampu mendorong individu untuk mengembangkan kontrol dan regulasi diri secara lebih mandiri. Dalam konteks perilaku *people pleaser*, kemampuan tersebut menjadi sangat relevan karena individu perlu memiliki kesadaran untuk mengenali munculnya dorongan mencari persetujuan dari orang lain, mengevaluasi konsekuensi perilaku tersebut, serta secara aktif membangun respons yang lebih sehat dan asertif. Oleh karena itu, teknik *self-management* memiliki landasan teoritis yang kuat untuk diujikan sebagai alternatif intervensi dalam menurunkan perilaku *people pleaser*.

Meskipun teknik *self-management* telah terbukti efektif dalam berbagai konteks permasalahan perilaku, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji penerapannya untuk menurunkan perilaku *people pleaser*. Penelitian intervensi yang ada masih lebih banyak menggunakan teknik asertivitas dan pendekatan REBT. Sementara itu, pendekatan yang melatih individu untuk mengelola perubahan perilakunya secara mandiri dan berkelanjutan masih belum banyak dikaji dalam konteks *people pleaser*. Padahal, salah satu karakteristik utama individu dengan kecenderungan *people pleaser* adalah lemahnya kemampuan regulasi diri dalam mengelola respons sosial secara mandiri (Sharapova, 2019, dalam Maryama et al. 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan Kuang et al., (2025) yang menunjukkan bahwa tingginya kecenderungan *people pleaser* berkaitan dengan kesulitan dalam regulasi emosi dan kontrol diri, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap tekanan interpersonal. Oleh karena itu, teknik *self-management* dinilai relevan karena dapat membantu individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah perilakunya secara mandiri. Kesenjangan penelitian inilah yang menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi berbasis perilaku, khususnya dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *self-management* dalam menurunkan perilaku *people pleaser* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa intervensi *self-management* dapat efektif secara signifikan dalam menurunkan perilaku *people pleaser*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain *Single-Subject Research (SSR)*. Desain ini digunakan karena penelitian hanya melibatkan satu subjek

(Creswell & Creswell, 2023). Dengan menggunakan pola A-B-A, desain ini akan mengamati perubahan perilaku people pleaser setelah penerapan teknik self-management, mulai dari fase baseline, fase intervensi, dan fase kemandirian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil skala people pleaser sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Skor Skala People Pleaser

	Fase Baseline	Fase Kemandirian
Skor skala <i>people pleaser</i>	23 dari 24	19 dari 24

Tabel di atas menunjukkan bahwa intervensi self-management mampu menurunkan perilaku people pleaser. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, subjek menunjukkan perubahan yang cukup baik dari fase baseline ke fase kemandirian. Pada tahap baseline subjek mendapatkan skor sebesar 23 dari total 24 yang menunjukkan kondisi people pleaser kategori tinggi. Sedangkan pada tahap post-test subjek mendapatkan skor sebesar 19 dari 24. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi people pleaser yang dialami mengalami penurunan sebesar 20,83%.

Kemudian, berdasarkan hasil modul self-management, subjek mengalami perkembangan yang bertahap dalam merespons permintaan orang lain. Pada tiga hari pertama, subjek menerima setiap permintaan yang datang kepadanya. Beberapa alasan yang subjek sebutkan seperti agar urusan cepat selesai, merasa bingung bagaimana subjek harus merespons, hingga masih merasa ada dorongan yang kuat untuk menerima permintaan. Perubahan mulai tampak pada hari keempat, ketika untuk pertama kalinya subjek berani menolak ajakan temannya untuk membeli makanan dengan memberikan alasan yang rasional. Namun, di hari kelima subjek kembali menerima permintaan temannya untuk ikut berkunjung ke kosnya, meskipun hal tersebut mengharuskan subjek menunda keperluan pribadinya, karena subjek merasa kasihan dan khawatir temannya akan kehilangan konsumen. Pada dua hari terakhir, subjek menunjukkan perilaku untuk menolak permintaan yang didapatnya. Di hari keenam subjek menyampaikan alasannya secara terbuka melalui grup WhatsApp dan memilih untuk tidak lagi membuka grup tersebut, sementara di hari ketujuh subjek berhasil menolak permintaan untuk ikut survei lokasi dengan alasan urusan pribadi yang tidak dapat ditinggalkan, meskipun subjek mengaku masih merasa terbebani secara pikiran setelah penolakan tersebut.

Pada modul self-management terdapat bagian self-evaluation, dimana subjek dapat menuliskan seberapa puas dari cara ia merespon dengan menggunakan skala dari 1-10 dimana skor 1 menunjukkan sangat tidak puas dan skor 10 menunjukkan sangat puas. Berdasarkan hasil yang terkumpul, subjek mengalami peningkatan kepuasan dari hari pertama hingga hari terakhir intervensi. Pada awal intervensi subjek merespon permintaan dengan menerima, hal ini membuat subjek mendapatkan skor yang rendah yaitu 4 dan 5, tidak puas dengan cara ia merespon. Pada hari ketiga, subjek lebih berperilaku adaptif yaitu merespon situasi yang dialaminya dengan menerima tetapi juga memberi jalan tengah dengan cara membiarkan temannya meluapkan emosinya dan tidak merespon egonya, sehingga pada hari ketiga ini subjek mendapat skor 7 karena merasa puas sudah sedikit memberi batasan pada dirinya. Kemudian pada hari keempat, subjek merespon permintaan dengan menolak dan mendapatkan skor yang tinggi untuk pertama kalinya yaitu 9 dimana hal ini menunjukkan bahwa subjek lumayan puas dengan cara ia merespon situasi yang dialaminya. Namun, pada hari kelima, subjek kembali merespon dengan menerima permintaan dari orang lain, dan skor yang didapatkan juga menurun yaitu 5. Kemudian pada hari keenam dan ketujuh, subjek kembali merespon situasinya dengan

menolak, sehingga pada dua hari ini skor yang didapatkan juga mulai meningkat secara konsisten, yaitu 7 dan 9.

Selain itu, modul self-management juga mengungkap perasaan yang dialami subjek setelah merespons permintaan yang diterimanya selama intervensi. Perasaan yang dialaminya menunjukkan pola yang dinamis. Pada hari pertama, subjek merasa frustrasi dan kelelahan setelah menerima permintaan tanpa pertimbangan yang matang. Di hari kedua, perasaan yang muncul adalah rasa takut dianggap egois yang mencerminkan adanya kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Di hari ketiga, subjek mulai memiliki perasaan yang lebih positif, meski subjek menerima permintaan temannya tetapi subjek merasa puas atas respons yang diberikan dengan membiarkan temannya mengoceh. Di hari keempat, keberanian subjek untuk menolak secara asertif memunculkan rasa tenang dan bangga terhadap diri sendiri, namun perasaan positif ini sempat memudar di hari kelima ketika subjek kembali menerima permintaan orang lain dengan mengorbankan kepentingan pribadinya, sehingga muncul rasa kecewa, frustrasi, dan lelah. Pada dua hari terakhir, perasaan tenang dan bangga kembali dirasakan seiring keberhasilan subjek menolak permintaan dengan pertimbangan yang logis, meskipun di hari ketujuh subjek masih diwarnai rasa bersalah dan tidak enak atas keputusan yang diambilnya.

Berdasarkan hasil analisis data self-management secara keseluruhan, terdapat keselarasan yang konsisten antara bentuk respons yang diberikan subjek, tingkat kepuasan terhadap keputusannya, dan kondisi emosional yang dirasakan setelahnya. Ketika subjek memilih untuk menerima permintaan orang lain, subjek cenderung merasa kurang puas atas keputusan tersebut yang kemudian berujung pada munculnya emosi-emosi negatif. Hal ini tampak pada hari pertama, di mana subjek menerima permintaan dan hanya memberikan skor kepuasan sebesar 4, dengan perasaan frustrasi dan kelelahan yang muncul setelahnya. Sebaliknya, ketika subjek berhasil menolak permintaan, tingkat kepuasan terhadap keputusannya meningkat secara signifikan dan diikuti oleh kondisi emosional yang lebih positif. Hal ini terlihat pada hari keempat, ketika subjek berhasil menolak permintaan, skor kepuasannya meningkat menjadi 9 dan subjek merasakan ketenangan serta rasa bangga terhadap diri sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bentuk respons yang dipilih subjek dalam menghadapi permintaan orang lain memiliki hubungan yang selaras dengan tingkat kepuasan diri dan kondisi emosional yang dirasakannya, di mana keberhasilan menolak permintaan secara konsisten berkontribusi pada pengalaman emosional yang lebih positif bagi subjek.

Dari hasil keseluruhan pada modul self-management, terutama pada komponen respon, tingkat kepuasan, dan emosi, ketiganya memiliki irama yang saling berhubungan satu sama lain. Ketika subjek merespon permintaan dengan menerima, subjek akan merasa tidak puas dengan cara ia merespon, dan juga akan mengalami emosi yang negatif setelah melakukannya, sebaliknya, ketika subjek merespon dengan menolak, subjek akan merasa puas dan akan diikuti oleh emosi positif setelah melakukannya. Hal ini juga didukung oleh hasil post-test yang sudah kita lakukan, dimana subjek menunjukkan perubahan yang cukup baik dari tahap baseline hingga post-test. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik self-management dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku people pleaser.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang sudah didapat, menunjukkan bahwa intervensi self-management memberikan dampak yang efektif terhadap penurunan perilaku people pleaser. Hal ini dapat dilihat pada skor yang diperoleh subjek dari fase baseline ke fase kemandirian yang mengalami penurunan sebesar 20,83%. Hal ini juga dapat dilihat dari adanya perubahan pada pola dari ketiga komponen dalam modul yaitu respons, kepuasan,

dan emosi. Sehingga hasil temuan ini dapat menjawab hipotesis bahwa intervensi self-management dapat efektif dalam menurunkan perilaku people pleaser.

Perkembangan respons subjek dalam menerima permintaan berlangsung secara bertahap. Pada awal intervensi, subjek masih mengalami ketidakmampuan untuk menolak permintaan. Namun, pada hari keempat sudah mulai terbentuk perilaku asertif, yang menurut Alberti & Emmons (2001) ditandai dengan keberanian individu untuk mempertahankan haknya tanpa rasa takut maupun rasa bersalah dan tanpa melanggar hak orang lain. Namun, subjek sempat mengalami kemunduran pada hari kelima yang memperlihatkan bahwa asertif dapat dipengaruhi oleh kondisi emosi individu. Hal ini sejalan dengan temuan Dwilestari & Widiasavitri (2022) bahwa regulasi emosi berperan signifikan terhadap konsistensi perilaku asertif seseorang, sehingga ketika emosi seperti rasa kasihan atau kekhawatiran, individu cenderung kembali pada pola respons lama meskipun sebelumnya telah menunjukkan kemajuan. Keberhasilan subjek menolak permintaan secara konsisten pada hari keenam dan ketujuh, menunjukkan bahwa sudah mulai ada proses regulasi diri. Individu mampu mengelola dorongan emosional untuk tetap menyampaikan batasan secara terbuka dan rasional (Sa'idah et al., 2025).

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari modul self-management, terlihat adanya pola yang cukup konsisten bahwa semakin berhasil subjek memberikan respons yang asertif terhadap suatu permintaan, semakin tinggi pula tingkat kepuasan yang dirasakannya. Pola ini tampak jelas pada hari keempat ketika subjek untuk pertama kalinya berhasil menolak sebuah permintaan dan memberikan skor kepuasan tertinggi dibandingkan hari-hari sebelumnya. Sebaliknya, pada awal pelaksanaan intervensi ketika subjek masih cenderung menerima permintaan tanpa mempertimbangkan kebutuhan pribadinya, tingkat kepuasan yang dilaporkan relatif lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan teori regulasi diri yang dikemukakan Bandura (1991) yang menjelaskan bahwa individu cenderung mempertahankan perilaku yang menghasilkan penilaian diri positif dan mengurangi perilaku yang menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, rasa puas yang muncul setelah subjek berhasil bersikap asertif dapat dipahami sebagai bentuk penguatan internal yang mendorongnya untuk mengulangi perilaku serupa pada situasi berikutnya. Temuan tersebut juga dapat dijelaskan melalui konsep self-efficacy, di mana setiap pengalaman berhasil menolak permintaan memberikan bukti kepada subjek bahwa dirinya mampu bertindak lebih tegas tanpa harus selalu memenuhi harapan orang lain. Menurut Bandura (1977) dalam Waddington (2023), bahwa pengalaman keberhasilan langsung atau mastery experience merupakan sumber utama terbentuknya self-efficacy. Oleh karena itu, keberhasilan-keberhasilan kecil yang dialami subjek selama intervensi berpotensi meningkatkan keyakinannya untuk terus menerapkan perilaku asertif pada situasi yang serupa. Selain itu, proses evaluasi diri yang dilakukan secara rutin melalui pengisian modul self-management memungkinkan subjek untuk menyadari perkembangan yang telah dicapainya dari hari ke hari.

Dinamika perasaan selama intervensi memperlihatkan bahwa perilaku asertif dapat berpengaruh terhadap perubahan kualitas emosi. Perasaan frustrasi, kelelahan, dan takut dinilai egois yang muncul pada hari-hari awal menggambarkan kondisi regulasi emosi yang belum optimal. Menurut Kamilah & Rahmasari (2023) regulasi emosi merupakan cara individu menanggapi dan mengelola emosi yang dialami, termasuk dalam mengendalikan perilaku yang muncul. Munculnya rasa tenang dan bangga menunjukkan bahwa keberhasilan berperilaku asertif memberikan penguatan emosional positif yang membuat individu semakin percaya pada kemampuannya untuk menetapkan batasan. Berkurangnya perasaan positif pada hari kelima memperlihatkan bahwa asertif adalah suatu perilaku yang memang tidak selalu berjalan searah (Wijaya & Jannah, 2021).

Kembalinya rasa tenang dan bangga pada dua hari terakhir menunjukkan bahwa subjek mulai berhasil menginternalisasi perilaku asertif sebagai respons yang lebih stabil meskipun masih ada rasa bersalah dan tidak enak hati.

Hasil temuan yang menarik dari penelitian ini adalah bahwa ketiga komponen dalam modul self-management, yaitu respons, tingkat kepuasan, dan kondisi emosional, tidak berjalan secara terpisah melainkan bergerak sejalan dan terhubung satu sama lain. Ketika subjek merespons permintaan dengan menerima, ia cenderung memberikan skor kepuasan yang rendah dan diikuti oleh munculnya emosi-emosi negatif seperti frustrasi, kelelahan, dan rasa kecewa. Sebaliknya, ketika subjek berhasil menolak permintaan, skor kepuasannya meningkat dan kondisi emosionalnya juga berganti ke arah yang lebih positif seperti rasa tenang dan bangga terhadap diri sendiri. Keselarasan antar ketiga komponen ini dapat memperkuat gagasan bahwa self-management tidak hanya bekerja pada perilaku yang tampak dari luar, tetapi juga kondisi internal subjek secara bersamaan. Hal ini sejalan dengan yang telah dijelaskan Bandura (1991) bahwa self-management tidak hanya sekadar proses pencatatan mekanis dari perilaku seseorang, melainkan sebuah proses yang melibatkan fungsi kognitif, afektif, dan motivasional sekaligus, di mana perhatian yang diberikan individu terhadap performanya sendiri dapat mengaktifkan reaksi-reaksi diri yang pada akhirnya mengubah arah tindakan berikutnya.

Proses perubahan respons subjek juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor kontekstual. Kedekatan hubungan dengan pihak yang meminta tampak menjadi faktor dapat menentukan. Hal ini terlihat pada hari kelima ketika subjek lebih sulit menolak teman dekatnya, sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa hubungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap perilaku asertif seseorang (Hasanah, Simarmata, & Magfiroh, 2022). Selain itu, konteks sosial berupa kekhawatiran dinilai negatif oleh lingkungan, serta karakteristik kepribadian subjek yang cenderung mengutamakan kenyamanan orang lain, turut menjelaskan mengapa proses perubahan berlangsung bertahap dan tidak selalu konsisten.

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi yang cukup penting, terutama dalam pengembangan intervensi perilaku di bidang psikologi dan bimbingan konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-management yang diterapkan melalui modul harian dapat membantu mengurangi perilaku *people pleaser* secara bertahap. Perubahan tersebut muncul karena subjek menjadi lebih sadar terhadap perilakunya sendiri dan mulai melakukan evaluasi diri secara mandiri, bukan karena adanya tekanan dari orang lain. Temuan ini sejalan dengan pendapat Bandura (1991) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu mengamati, mengevaluasi, dan merefleksikan perilakunya sendiri akan lebih mudah mengarahkan perubahan perilaku secara konsisten. Oleh karena itu, teknik self-management tidak hanya berpotensi diterapkan dalam layanan konseling individual, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai strategi self-help yang praktis bagi mahasiswa yang memiliki kecenderungan *people pleaser* sehingga mereka dapat belajar mengelola perilakunya secara mandiri.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian hanya melibatkan satu orang subjek dengan waktu pelaksanaan intervensi selama tujuh hari sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan kepada kelompok yang lebih luas. Selain itu, data penelitian berasal dari laporan diri yang dituliskan subjek dalam modul self-management. Kondisi ini memungkinkan adanya bias karena penilaian yang diberikan sangat bergantung pada persepsi dan kejujuran subjek selama mengisi modul. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta memperpanjang durasi intervensi agar dapat melihat keberlanjutan perubahan

perilaku dalam jangka waktu yang lebih panjang. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan metode pengukuran yang lebih objektif, seperti observasi atau penilaian dari pihak lain, sehingga data yang diperoleh menjadi lebih komprehensif dan hasil penelitian dapat dipercaya serta diterapkan pada populasi yang lebih luas.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik self-management efektif secara signifikan dalam menurunkan perilaku people pleaser. Hal ini ditunjukkan melalui perubahan respons subjek dari yang awalnya cenderung menerima setiap permintaan tanpa pertimbangan, menjadi mampu menolak permintaan secara lebih asertif dan rasional di akhir periode intervensi. Kemudian, hasil ini disertai dengan perubahan kualitas emosi dari yang didominasi perasaan frustrasi dan kekhawatiran, menjadi perasaan tenang dan bangga terhadap keputusan yang diambil. Dengan demikian, modul self-management yang diterapkan terbukti dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk membantu individu dengan kecenderungan people pleaser dalam mengembangkan kemampuan asertif serta regulasi diri yang lebih baik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas intervensi self-management ini pada jumlah subjek yang lebih banyak dan dengan durasi yang lebih panjang, agar hasil yang diperoleh dapat lebih digeneralisasikan serta dapat memastikan apakah perubahan perilaku asertif yang terbentuk benar-benar bersifat menetap dalam jangka waktu yang lebih lama.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2001). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Impact Publishers.
- Alfahmi, R. R., Fateha, S. R., Syarifatulmillah, W. P., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). KAJIAN MENDALAM MENGENAI PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PELAKUNYA. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50.
- Burma, U., Sukma, & Nurhayani. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *ISICES Proceeding*, 155, 160–169.
- Creswell, John W., & Creswell, J. David. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Dasi, N. P. N. D. (2025). People Pleaser dan Dampak Psikologis dalam Konteks Komunikasi Interpersonal. *Daiwi Widya Jurnal Pendidikan*, 12(1), 81–89.
- 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)*, 1(9), 1002–1010. <https://doi.org/https://injoqast.net/index.php/INJOSER/article/view/913>
- Dwilestari, N. M. A. K., & Widiyasavitri, P. N. (2022). Asertivitas mahasiswa organisatoris ditinjau dari kecerdasan emosional dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 11–22. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p02>
- Hasanah, N., SImarmata, S. W., & Magfiroh, S. (2022). Pengaruh Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Asertif Siswa di SMKs Putra Jaya Stabat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 53–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.37755/jsbk.v11i2.682>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640–656. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53973>
- Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik Self Management untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8, 62–

- 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*, 500–512. <https://doi.org/10.1002/pchj.70016>
- Lestari, E., Syahran, R., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2026). Konseling Kelompok Teknik Assertiveness Training Untuk Mereduksi Perilaku People pleaser Pada Siswa Group Counseling Using Assertiveness Training Techniques To Reduce People- Pleasing Behavior Among Students Publisher : Universitas Muhammadiyah Palu. 9(5), 3580–3590. <https://doi.org/10.56338/jks.v9i5.10964>
- Maryama, H., Mutamimah, U. S., Afifah, J. N., Hasna, F., 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 Efektivitas revival assertiveness programs untuk meningkatkan asertivitas sebagai upaya mengatasi perilaku people pleasing pada siswa SMA. 20(April), 164–175.
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, L. R., Sugian, U., & Fitriyanti, E. (2025). Layanan konseling kelompok dalam mengurangi sikapnpeople pleaser dengan pendekatan REBT teknik role playing. *FOKUS*, 8(3), 267–286. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>.
- Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., Umam, A., & Pangestu, J. D. (2025). Penguatan Perilaku SEE (Self-Assertiveness, Empathy & Emotional Regulation) Sebagai Upaya Pencegahan Bullying Pada Siswa Madrasah Aliyah. *JPMD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(3), 124–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.58401/jpmd.v6i3.2756>
- Sinuhaji, B. C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas. 9(1), 452–455.
- Waddington, J. (2023). Self-efficacy. 77(April), 237–240.
- Wijaya, J. A. D. S., & Jannah, M. (2021). PERBEDAAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA ATLET DAN NON ATLET. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 83–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i8.41679>
- Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). 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. 12(2), 15–25.