

Pengaruh *Attachment Style* Terhadap Kecenderungan Perilaku *People Pleasing* pada Mahasiswa di Kota Kupang

(The Influence of Attachment Style on The Tendency of People Pleasing Behavior Among University Students in Kupang City)

Melisa Soligracia Tanghana^{*}, Mernon Yerlinda Carlista Mage, Feronika Ratu

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana, Kupang, Indonesia

^{*}*melisatanghana08@gmail.com*

Abstrak

Mahasiswa sebagai individu dewasa awal menghadapi tugas perkembangan untuk membentuk hubungan interpersonal yang sehat. Kecenderungan perilaku *people pleasing* muncul sebagai respon terhadap kebutuhan untuk diterima dan diakui dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Kota Kupang. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana menggunakan SPSS. Sampel berjumlah 382 partisipan yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) dan The Disease to Please Triangle. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* ($\beta = -0,103$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kualitas *attachment style* yang lebih tinggi (cenderung aman) memiliki kecenderungan *people pleasing* yang lebih rendah.

Kata kunci: Pola kelekatan, menyenangkan orang lain, mahasiswa, perilaku sosial, dewasa awal.

Abstract

University students as early adults face developmental tasks in forming healthy interpersonal relationship. People pleasing behavior tendency emerges as a response to the need for acceptance and recognition in social environments. This study aims to determine the influence of attachment style on people pleasing behavior tendency among university students in Kupang City. The research method employed a quantitative approach with simple linear regression analysis using SPSS. The research sample was 382 respondents selected using a simple random sampling technique. Research instruments used the Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) and The Disease to Please Triangle. The result of the analysis effect between attachment style and the tendency to engage in people pleasing behavior ($\beta = -0,103$; $p < 0,05$). This finding indicates that students with higher attachment style quality (tending to be secure) have a lower tendency to engage in people pleasing behavior.

Keywords: Attachment style, people pleasing, university students, social behavior, early adulthood

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan mendasar menjalin hubungan interpersonal dengan individu lain. Kebutuhan ini mendorong

manusia untuk bergantung pada interaksi sosial guna memenuhi kebutuhan emosional, psikologis, dan fisiknya (Wee, 2021). Hubungan interpersonal memberi ruang bagi individu untuk menemukan

jati dirinya melalui dinamika pergaulan dan interaksi sosial, sehingga banyak individu berusaha keras melakukan berbagai cara agar dapat diterima, disukai, dan dihargai oleh lingkungannya (Hayati & Haryadi, 2024).

Masa dewasa awal (18-20 tahun) merupakan fase penting dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, fase ini termasuk dalam tahap keintiman vs isolasi (19-40 tahun), dimana keberhasilan membangun hubungan yang mendalam dan bermakna akan menghasilkan kebajikan cinta. Sebaliknya kegagalan dalam menjalin keintiman dapat berujung pada isolasi, yang ditandai dengan ketidakmampuan membentuk hubungan bermakna, perasaan terasing, kesepian, dan bahkan potensi depresi akibat ketakutan akan komitmen dan penolakan (McLeod, 2024).

Mahasiswa yang umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun mengalami transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan pemantapan pendirian hidup (Nur & Fitriana, 2023). Pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan dalam aspek kognitif dan aspek sosial yang sangat memengaruhi interaksi dengan lingkungannya. Aspek kognitif mencakup kemampuan berpikir rasional, kritis, fleksibel, dan reflektif (Berk, 2012; Zulqarnain dkk, 2022), yang jika tidak berkembang dengan optimal dapat membuat mahasiswa kesulitan dalam mengambil keputusan secara objektif dan lebih bergantung pada persetujuan sosial.

Dalam aspek sosial, mahasiswa dituntut untuk menemukan relasi dengan teman sebaya, menyesuaikan diri dalam peran sosial, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat (Soetjningsih, 2018). Namun, pada kenyataannya, dominannya pengaruh teman sebaya sering menimbulkan ketergantungan berlebihan yang membuat mahasiswa sulit mengembangkan identitas diri yang mandiri (Asrar & Taufani, 2022). Keinginan untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebaya serta dorongan menjaga keharmonisan sosial seringkali membuat mahasiswa

melakukan berbagai penyesuaian diri, bahkan mengorbankan nilai pribadi (Mariyati & Rezania, 2021).

Penelitian Zalika dan Nisa (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengikuti pendapat orang lain agar tidak dijauhi atau dianggap sebelah mata, yang kemudian mendorong munculnya perasaan sungkan, “tidak enak”, dan kesulitan berkata tidak (Herdiansyah, 2022). Hal ini kemudian memunculkan kecenderungan perilaku *people pleasing* sebagai respon terhadap kebutuhan untuk diterima dan diakui dalam lingkungan sosial.

People pleasing adalah kecenderungan perilaku individu untuk selalu memprioritaskan kebutuhan dan keinginan individu lain guna mendapatkan pengakuan dan penerimaan dari lingkungan sosialnya (Li, 2020). *People pleasing* menurut Braiker (2001) yaitu suatu kecenderungan perilaku yang disebabkan oleh kebiasaan yang didorong untuk mengurus keinginan maupun kebutuhan individu lain dengan mengorbankan dirinya sendiri. Hal ini dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri untuk menghindari konfrontasi, kemarahan, atau penolakan, serta untuk memenuhi kebutuhan akan validasi dan persetujuan dari orang lain (Brennan, 2021). Hayes (2022) menjelaskan bahwa *people pleasing* adalah kecenderungan individu untuk memberikan nilai yang sangat tinggi pada hubungan interpersonal, sehingga mendorong mereka untuk mengorbankan kebutuhan dan perasaan diri sendiri demi memenuhi harapan atau mendapatkan persetujuan dari orang lain.

Canter (2019) menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan perilaku *people pleasing* memiliki karakteristik yang terlihat dari sikap mereka yang sangat mudah menyetujui sesuatu, kesulitan menolak permintaan individu lain, dan selalu berupaya memenuhi harapan individu lain. Braiker (2001) mengidentifikasi tiga aspek utama *people pleasing*, yaitu *people pleasing mindset* (pola pikir menyenangkan individu lain), *people pleasing habits* (kebiasaan menyenangkan individu lain), dan *people pleasing feelings* (perasaan menyenangkan individu lain).

Survei awal dilakukan peneliti terhadap 100 partisipan mahasiswa di Kota Kupang menunjukkan bahwa 81% mahasiswa menunjukkan kecenderungan perilaku *people pleasing* pada tingkat sedang hingga tinggi. Hasil survei mengungkapkan bahwa 81% partisipan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menolak permintaan individu lain, 78% mengalami perasaan bersalah ketika menolak permintaan, 74% memiliki dorongan kuat untuk menyenangkan individu lain, dan 79% cenderung menghindar dalam menghadapi konflik. Temuan menarik dari survei ini adalah adanya perasaan ambivalensi dalam perilaku *people pleasing*, dimana 69% partisipan merasa senang, lega, dan puas setelah menuruti keinginan individu lain, namun banyak juga yang merasa menyesal, terbebani, lelah, terpaksa, sedih, dan marah kepada diri sendiri.

Kecenderungan perilaku *people pleasing* tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan sosial dalam hubungan interpersonal, melainkan juga dipengaruhi pengalaman masa lalu, terutama dalam hubungan dengan pengasuh utama. Pengalaman awal anak dengan pengasuhnya membentuk pola kelekatan yang menjadi dasar hubungan mereka di masa depan. Pola kelekatan ini disebut “model kerja internal”, yang merupakan representasi mental mengenai diri sendiri dan individu lain (Bretherton, 1990).

Bowlby dan Ainsworth (1989) menjelaskan bahwa pola kelekatan (*attachment style*) dibagi ke dalam dua bentuk utama, yaitu: *secure attachment* dan *insecure attachment*. Kelekatan aman (*secure attachment*) ditandai dengan kemampuan anak yang menggunakan orang tua sebagai sumber kenyamanan dan rasa aman yang mendukung perkembangan menuju kemandirian. Individu dengan kelekatan aman cenderung memandang individu lain sebagai sosok yang penuh kasih sayang dan suportif, serta meyakini bahwa hubungan interpersonal memberikan kebahagiaan dan kepuasan (Adamczyk, 2016). Sebaliknya, kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) ditandai dengan ketidakmampuan anak menjadikan orang tua sebagai sumber kenyamanan, yang terbagi menjadi *insecure ambivalent-anxious attachment*,

dan *insecure avoidant attachment*. Armsden dan Greenberg (2009) mengidentifikasi tiga aspek kelekatan yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*).

Individu dengan *insecure attachment* sering merasa cemas secara berlebihan dalam hubungan interpersonal. Kecemasan ini dapat mendorong perilaku *people pleasing* sebagai mekanisme untuk mempertahankan hubungan sosial, dimana individu merasa terpaksa memenuhi kebutuhan individu lain demi menjaga kedekatan emosional, meskipun sering berakhir dengan perasaan tidak puas dan hubungan yang tidak stabil (Lebedina-Manzoni & Ricijaš, 2013). Penelitian Hong dan Park (2012) menjelaskan bahwa anak-anak yang mengalami pola kelekatan tidak aman sering menghadapi risiko gangguan kecemasan, kesulitan dalam berkomunikasi, dan mengalami konflik dalam hubungan sosial. Sebaliknya, individu dengan *secure attachment* memiliki kecenderungan untuk mempunyai hubungan yang lebih stabil dan memuaskan karena mampu mengekspresikan kebutuhan emosional tanpa takut akan penolakan (Mayseless & Scharf, 2007).

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara *attachment style* dan perilaku interpersonal, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara *attachment style* dan *people pleasing*. Penelitian sebelumnya hanya berfokus pada hubungan *attachment style* dengan perilaku interpersonal secara umum tanpa menyoroti perilaku *people pleasing*. Selain itu, penelitian dengan konteks mahasiswa, khususnya di Kota Kupang, juga masih sangat terbatas, padahal mahasiswa berada pada masa perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial dan cenderung menunjukkan perilaku *people pleasing*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Kota Kupang. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing*.

Tabel 1. Demografis Partisipan Penelitian (N=382)

Karakteristik	Sampel	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	130	34,0
Perempuan	252	66,0
Usia		
17	3	0,8
18	16	4,2
19	35	9,2
20	70	18,3
21	123	32,2
22	80	20,9
23	28	7,3
24	9	2,4
25	18	4,7
Universitas		
Akademi Keuangan dan Perbankan Effata Kupang	1	0,3
IAKN Kupang	4	1,0
Karyadarma Kupang	1	0,3
Muhammadiyah	2	0,5
Politeknik Negeri Kupang	53	13,9
Politeknik Pertanian Negeri Kupang	18	4,7
Poltekkes Kemenkes Kupang	16	4,2
STIE Oemathonis Kupang	1	0,3
STIKES Maranatha Kupang	8	2,1
STIKOM Uyelindo Kupang	9	2,4
Universitas Citra Bangsa	33	8,6
Universitas Katolik Widya Mandira Kupang	30	7,9
Universitas Kristen Artha Wacana Kupang	5	1,3
Universitas Nusa Cendana	193	50,5
Universitas San Pedro	1	0,3
Universitas Terbuka	6	1,6
UPG 1945 NTT	1	0,3

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh antara *attachment style* sebagai variabel *independent* (X) terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* sebagai variabel dependen (Y) pada satu waktu tertentu. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Kupang. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Kupang (2024), jumlah mahasiswa aktif di Kota Kupang pada tahun 2024 adalah 79.544 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan pada

periode 16 April hingga Mei 2025, yaitu pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 sebelum dimulainya tahun ajaran baru. Dengan demikian, data populasi dari BPS masih relevan dan dapat digunakan sebagai dasar perhitungan sampel.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* karena memberikan kesempatan yang sama bagi setiap elemen populasi untuk dipilih sebagai sampel. *Simple random sampling* merupakan teknik penarikan sampel dari populasi yang dilaksanakan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi penelitian (Sugiyono, 2017).

Penentuan jumlah partisipan menggunakan rumus Krejcie dan Morgan (1970). Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 382 partisipan. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner di media sosial (Goole Form) yang dibagikan secara acak kepada mahasiswa aktif di Kota Kupang.

Proporsi partisipan yang timpang antar universitas merupakan konsekuensi dari metode pengumpulan data online melalui media sosial, di mana respon rate bergantung pada aksesibilitas, keaktifan penggunaan media sosial, dan kesediaan sukarela mahasiswa dari masing-masing institusi untuk berpartisipasi. Setiap mahasiswa aktif di Kota Kupang memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai partisipan melalui link kuesioner yang disebar. Semua partisipan telah memberikan persetujuan setelah penjelasan (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengukuran *attachment style* menggunakan Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) yang dikembangkan oleh Armsden dan Greenberg (2009) dan telah diadaptasi oleh Hayati dan Haryadi (2024). Skala ini terdiri dari 25 butir pernyataan dengan tiga aspek, yaitu kepercayaan (*trust*), komunikasi (*communication*), dan keterasingan (*alienation*). Skala ini memiliki 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Benar (STB), Tidak Benar (TB), Kadang Benar (KB), Benar (B), dan Sangat Benar (SB). Hasil pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan hasil valid karena nilai *r*-hitung semua item pernyataan $>r$ -tabel ($>0,361$) dengan nilai reliabilitas 0,927.

Pengukuran *people pleasing* menggunakan The Disease to Please Triangle yang dikembangkan oleh Braiker (2001) dan telah diadaptasi oleh Hayati dan Haryadi (2024). Skala ini terdiri dari 24 butir pernyataan dengan tiga aspek, yaitu *people pleasing mindset*, *people pleasing habits*, dan *people pleasing feeling*. Skala ini memiliki 2 alternatif pilihan jawaban, yaitu Benar (B) dan Salah (S). Hasil pengujian validitas dan reliabilitas

menunjukkan hasil valid karena nilai *r*-hitung semua item pernyataan $>r$ -tabel ($>0,361$) dengan nilai reliabilitas 0,897.

Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software SPSS versi 26. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas.

HASIL

Hasil analisis deskriptif atas *attachment style* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (67,4%) memiliki *attachment style* dalam kategori sedang ($n=257$), diikuti oleh kategori tinggi sebesar 20,7% ($n=79$), dan kategori rendah sebesar 12,0% ($n=46$). Analisis lebih lanjut terhadap aspek *attachment style* menunjukkan pola yang konsisten. Pada aspek kepercayaan, sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang sebesar 69,4% ($n=265$), diikuti kategori tinggi sebesar 19,4% ($n=74$), dan rendah sebesar 11,3% ($n=43$). Aspek komunikasi juga menunjukkan distribusi serupa dengan kategori sedang mendominasi sebesar 64,9% ($n=248$), kemudian kategori tinggi sebesar 19,4% ($n=74$), dan rendah sebesar 15,7% ($n=60$). Aspek keterasingan memiliki proporsi tertinggi pada kategori sedang sebesar 72,8% ($n=278$), diikuti kategori tinggi sebesar 18,1% ($n=69$), dan rendah sebesar 9,2% ($n=35$).

Berdasarkan jenis *attachment style*, mayoritas partisipan memiliki kelekatan aman atau *secure attachment* sebesar 74,6% ($n=285$), sementara kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) terdiri dari kelekatan cemas ambivalen (*ambivalent-anxious attachment*) sebesar 15,4% ($n=59$), dan kelekatan menghindar (*avoidant attachment*) sebesar 9,9% ($n=38$). Kategorisasi jenis *attachment style* menggunakan kriteria Viviona (2000): (a) *secure attachment*, ketika tingkat kepercayaan dan komunikasi berada pada level sedang atau tinggi, dan tingkat keterasingan berada pada level sedang atau rendah, dengan skor keterasingan selalu lebih rendah daripada skor kepercayaan dan komunikasi; (b) *insecure-avoidant attachment*, ketika tingkat

kepercayaan berada pada level sedang atau rendah, tingkat komunikasi berada pada level rendah, dan skor keterasingan tinggi; (c) *insecure-ambivalent attachment*, ketika tingkat kepercayaan berada pada level sedang atau rendah, dan skor komunikasi serta keterasingan pada level sedang atau tinggi.

Analisis berdasar jenis kelamin menunjukkan bahwa baik partisipan laki-laki maupun partisipan perempuan didominasi oleh *secure attachment*. Partisipan perempuan memiliki proporsi *secure attachment* yang lebih tinggi sebesar 48,2% (n=184) dibandingkan partisipan laki-laki sebesar 26,4% (n=101). Untuk kelekatan cemas ambivalen, partisipan perempuan juga menunjukkan proporsi yang lebih tinggi yaitu sebesar 10,2% (n=39) dibandingkan laki-laki sebesar 5,2% (n=20). Kelekatan menghindar pada partisipan perempuan sebesar 7,6% (n=29), dan pria sebesar 2,4% (n=9).

Kategorisasi *people pleasing* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori sedang sebesar 62,8% (n=240), diikuti kategori tinggi sebesar 22,0% (n=84), dan rendah sebesar 15,2% (n=58). Analisis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa partisipan perempuan memiliki kecenderungan *perilaku people pleasing* yang lebih tinggi dibandingkan partisipan laki-laki pada semua kategori. Partisipan laki-laki memiliki tingkat kecenderungan perilaku *people pleasing* rendah sebesar 6,0% (n=23), sedang sebesar 20,2% (n=77), dan tinggi sebesar 7,9% (n=30). Sementara itu, partisipan perempuan memiliki kecenderungan perilaku *people pleasing* rendah sebesar 9,2% (n=35), sedang sebesar 42,7% (n=163), dan tinggi sebesar 14,1% (54).

Analisis aspek *people pleasing* menunjukkan variasi yang menarik. Aspek *people pleasing*

mindset didominasi oleh kategori sedang sebesar 60,7% (n=232), diikuti kategori tinggi sebesar 30,9% (n=118), dan rendah sebesar 8,4% (n=32). Aspek *people pleasing habits* menunjukkan distribusi yang lebih merata dengan kategori sedang sebesar 49,7% (n=190), tinggi sebesar 38,0% (n=145), dan rendah sebesar 12,3% (n=47). Aspek *people pleasing feeling* memiliki proporsi tertinggi pada kategori sedang sebesar 52,9% (n=202), diikuti kategori tinggi sebesar 41,9% (n=160), dan rendah sebesar 5,2% (n=20).

Hasil uji asumsi normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data terdistribusi normal ($p=0,200$), sehingga memenuhi asumsi normalitas untuk analisis parametrik. Hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0,051, yang menunjukkan terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel *attachment style* dan variabel kecenderungan perilaku *people pleasing*.

Hubungan *attachment style* dan perilaku *people pleasing* dianalisis dengan regresi linear sederhana. *Attachment style* menggunakan skor total IPPA, di mana skor tinggi menunjukkan kualitas *attachment* yang lebih baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi cocok dalam menjelaskan data dengan persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 21,552 - 0,103X$

Berdasarkan persamaan regresi tersebut, nilai konstanta sebesar 21,552 menunjukkan bahwa jika *attachment style* bernilai nol, maka nilai kecenderungan perilaku *people pleasing* adalah sebesar 21,552. Koefisien regresi sebesar -0,103 menunjukkan setiap peningkatan satu *attachment style* akan menurunkan kecenderungan perilaku *people pleasing* sebesar 0,103 unit.

Tabel 2. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Constant	21,552	2,339	-	9,212	0,000
<i>Attachment Style</i>	-0,103	0,028	-0,189	-3,748	0,000

Berdasarkan hasil pengujian, *attachment style* ($B=-0,103$; $SE=0,028$; $t=-3,748$; $p<0,05$) berpengaruh

negatif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing*. Hasil uji t menunjukkan

nilai t hitung sebesar $-3,748$ dengan $p < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh signifikan antara *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Kota Kupang.

Analisis menghasilkan koefisien determinasi $R^2 = 0,036$; ($r(380) = -0,189$; $p < 0,05$), yang berarti *attachment style* dapat menjelaskan 3,6% varians dari kecenderungan perilaku *people pleasing*, sedangkan 96,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun kontribusi relatif kecil, hubungan antara kedua variabel tetap signifikan secara statistik.

DISKUSI

Hasil analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dan negatif antara *attachment style* terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Kota Kupang ($Y = 21,552 - 0,103X$; $p < 0,05$). Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa semakin tinggi kualitas *attachment style* seseorang (semakin aman), semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan perilaku *people pleasing*, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Li (2020) yang menekankan bahwa pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui interaksi dengan pengasuh utama menjadi fondasi yang menentukan karakteristik hubungan interpersonal individu di masa dewasa, termasuk kecenderungan untuk mengorbankan kebutuhan pribadi demi memperoleh persetujuan orang lain.

Dominasi *secure attachment* pada responden (74,6%) konsisten dengan teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya dalam tugas perkembangan dewasa awal yaitu keintiman vs isolasi. Mayoritas mahasiswa memiliki *secure attachment* menunjukkan kemampuan adaptif dalam membangun kepercayaan, mengembangkan komunikasi efektif, dan meminimalisir perasaan keterasingan dalam hubungan interpersonal. Mikulincer dan Shaver (2016) menjelaskan bahwa individu dengan *secure attachment* memandang

diri mereka sebagai pribadi yang kuat dan kompeten, berharga, layak dicintai dan istimewa berkat pengalaman dicintai, dihargai, dan dipandang istimewa oleh figur kelekatan yang peduli. Individu dengan *secure attachment* juga memiliki kepercayaan diri dan terbuka mengekspresikan kerentanan dan kebutuhan emosional, serta bergantung pada dukungan orang lain, dan yakin bahwa kecenderungan ini menghasilkan hasil yang positif.

Temuan distribusi *insecure attachment* yang mencakup *ambivalent-anxious attachment* (15,4%) dan *avoidant attachment* (9,9%) memberikan gambaran tentang kompleksitas pola kelekatan pada partisipan. Kompleksitas ini terlihat dari: (1) variasi manifestasi *insecure attachment*, meskipun sama-sama termasuk kedalam kategori *insecure*, *ambivalent-anxious* dan *avoidant attachment* menunjukkan karakteristik berbeda dalam aspek kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan; (2) perbedaan proporsi berdasarkan gender, partisipan perempuan menunjukkan *insecure attachment* yang lebih tinggi (17,8%) dibandingkan laki-laki (7,6%), mengindikasikan peran faktor sosialisasi gender; (3) dinamika transisi perkembangan, proporsi ini mencerminkan bahwa sebagian mahasiswa masih dalam proses penyesuaian pola kelekatan dari masa kanak-kanak ke konteks hubungan dewasa yang lebih kompleks.

Proporsi ini relatif sejalan dengan penelitian Bowlby (1988) yang menjelaskan bahwa meskipun *attachment* merupakan atribut yang relatif stabil, namun dapat mengalami perubahan bertahap akibat pengalaman interpersonal dan ekspetasi sosial yang berbeda. Perbedaan distribusi *attachment style* berdasarkan jenis kelamin yang ditemukan dalam penelitian ini menguatkan argument tersebut, di mana partisipan perempuan menunjukkan proporsi yang lebih tinggi pada kategori *insecure attachment* dibandingkan partisipan laki-laki. Hal ini konsisten dengan pandangan Del Giudice (2019) bahwa perbedaan gender dalam *attachment style* dapat terkait dengan strategi perkembangan yang dipengaruhi peran biologis

dan penyesuaian sosial, di mana perempuan cenderung lebih sensitif pada dinamika hubungan.

Hasil kategorisasi kecenderungan perilaku *people pleasing* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan (62,8%) berada pada kategori sedang, dengan 22,0% pada kategori tinggi, dan 15,2% pada kategori rendah. Distribusi ini mencerminkan dinamika perkembangan psikososial yang khas pada masa dewasa awal, di mana partisipan sedang berjuang menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. Temuan ini konsisten dengan karakteristik yang dijelaskan Santoso (2014) dan Li (2020) mengenai *people pleasing* sebagai perilaku yang dilakukan dengan terpaksa demi orang lain karena tidak mampu menyatakan penolakan, perasaan kasihan, atau sungkan.

Tingginya persentase kategori sedang dan tinggi dalam kecenderungan perilaku *people pleasing* dapat dipahami sebagai respons adaptif terhadap tantangan perkembangan dewasa awal. Hurlock (1980) menjelaskan bahwa masa ini ditandai dengan proses penyesuaian diri terhadap peran sosial baru, sementara Mariyati & Rezania (2021) menekankan keinginan kuat untuk diterima oleh kelompok sebaya. Fenomena ini sejalan dengan penjelasan Soetjningsi (2018) tentang kebutuhan membangun relasi sosial berkualitas dan ketakutan akan isolasi sosial sebagaimana dikemukakan McLeod (2024), yang mendorong partisipan mengorbankan kebutuhan diri sendiri untuk mendapatkan validasi eksternal.

Analisis berdasar jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan proporsi yang lebih tinggi pada kategori sedang (42,7%) dan tinggi (14,1%) dibandingkan laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari dan Komarudin (2024) yang menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan memiliki kecenderungan perilaku *people pleasing* karena lebih mengedepankan perasaan. Canter (2019) juga mengidentifikasi adanya perbedaan gender dalam manifestasi *people pleasing*, yang dapat dikaitkan dengan pola sosialisasi dan ekspektasi sosial yang berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam konteks budaya.

Koefisien determinasi sebesar 3,6% artinya bahwa *attachment style* berkontribusi relatif kecil terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing*, dengan 96,4% varian dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Meskipun kontribusinya kecil, pengaruh negatif yang signifikan tetap mendukung pemahaman teoritis tentang hubungan kedua variabel. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sessa dkk (2020) yang menemukan bahwa individu dengan *anxious attachment* memiliki ketakutan intens akan penolakan dan pengabaian, sehingga cenderung melakukan *people pleasing* melalui pengorbanan diri dan konformitas sebagai strategi mempertahankan kedekatan dengan orang lain.

Kecilnya koefisien determinasi mengindikasikan *people pleasing* merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi berbagai faktor. Clancy (2018) menjelaskan bahwa akar *people pleasing* dapat ditelusuri sejak masa kanak-kanak ketika anak belajar konsep “menjadi baik” dan “menjadi buruk” berdasarkan efek emosional yang ditimbulkan pada orang dewasa. Faktor-faktor lain seperti pola asuh, pengalaman interpersonal, kepribadian, nilai budaya, dan dinamika kelompok sosial juga berkontribusi pada pembentukan perilaku *people pleasing*, sebagaimana diidentifikasi Estévez dkk. (2018) mengenai pengaruh pengalaman masa kanak-kanak terhadap pembentukan tentang diri dan orang lain.

Analisis aspek *attachment style* menunjukkan pola yang konsisten dengan teori perkembangan dewasa awal. Aspek kepercayaan dengan mayoritas partisipan berada pada kategori sedang (69,4%) mengindikasikan bahwa partisipan sedang dalam proses pembentukan kepercayaan dalam hubungan interpersonal. Fenomena ini sejalan dengan karakteristik transisi dari ketergantungan menuju kemandirian pada masa dewasa awal. Shofa (2017) menjelaskan bahwa periode ini merupakan waktu individu mulai membangun relasi yang lebih kompleks dan bermakna di luar lingkup keluarga.

Aspek komunikasi menunjukkan distribusi serupa dengan mayoritas partisipan pada kategori

sedang (64,9%), menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan komunikasi efektif masih merupakan proses berkelanjutan. Perkembangan kognitif pada masa ini, yang ditandai kemampuan berpikir rasional, fleksibel, dan menerima ketidakpastian (Berk, 2012), memungkinkan mahasiswa terus mengembangkan keterampilan komunikasi perasaan, kebutuhan, dan ekspektasi dalam hubungan.

Aspek keterasingan dengan proporsi terbesar pada kategori sedang (72,8%) mengindikasikan bahwa perasaan terasing dalam hubungan interpersonal merupakan pengalaman umum pada masa perkembangan dewasa awal. Mariyati dan Rezanita (2021) mengidentifikasi tiga hambatan pada tahap ini, yaitu kesulitan bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai, ketidakpuasan dengan kedudukan yang harus dimainkan, dan adaptasi terhadap mobilitas ke area baru. Ketiga hambatan ini dapat meningkatkan perasaan keterasingan pada mahasiswa yang sedang membangun identitas sosial.

Analisis aspek *people pleasing* menunjukkan pola yang menarik. *People pleasing mindset* dengan persentase tinggi pada kategori sedang hingga tinggi (91,6%) menunjukkan kecenderungan kuat partisipan mengembangkan keyakinan perlunya menyenangkan individu lain untuk diterima. Meskipun mahasiswa sebagai dewasa awal telah mengembangkan pemikiran kritis (Simpson dalam Shofa, 2017), pengaruh konformitas teman sebaya masih memicu kecenderungan menyenangkan orang lain (Mariyati & Rezanita, 2021).

People pleasing habits menunjukkan distribusi yang lebih merata dengan proporsi cukup besar pada kategori tinggi (38,0%), mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa telah mengembangkan kebiasaan perilaku untuk menyenangkan individu lain sebagai strategi adaptif. Dalam upaya memenuhi tugas perkembangan terkait penyesuaian diri dalam peran sosial, individu mengembangkan *people pleasing habits* sebagai strategi mendapatkan penerimaan sosial.

People pleasing feeling menunjukkan proporsi kategori tinggi sebesar (41,9%) di antara ketiga

aspek, menunjukkan bahwa aspek emosional *people pleasing* seperti rasa bersalah ketika menolak permintaan atau kecemasan akan penolakan sosial merupakan aspek paling dominan. Nurhayani & Wulandari (2017) menyebutkan bahwa mengendalikan emosi merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal, yakni memahami, mengenal, dan menerima emosi yang diraskan sehingga mampu menampilkannya dengan kontrol yang baik. Tingginya *people pleasing feeling* menunjukkan bahwa banyak partisipan masih sulit mengelola dimensi emosional dari interaksi sosial.

Penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian, yaitu metode pengumpulan data secara daring sehingga menghasilkan distribusi partisipan yang tidak proporsional antar universitas dan mungkin menjadi penyebab kontribusi *attachment style* yang relatif kecil (3,6%). Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi kecenderungan perilaku *people pleasing* seperti faktor kepribadian, konsep diri, *self-esteem*, trauma, pola asuh, dan nilai-nilai budaya lokal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika sosial pada mahasiswa. Penelitian longitudinal juga perlu dilakukan untuk mengamati perubahan pola *attachment style* dan kecenderungan perilaku *people pleasing* seiring dengan perkembangan psikososial mahasiswa selama studi. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan keseimbangan proporsi partisipan berdasarkan karakteristik demografis dan menggunakan teknik pengumpulan data yang lebih terkontrol untuk meminimalkan bias respons sosial yang diinginkan.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *attachment style* memiliki pengaruh yang signifikan dan negatif terhadap kecenderungan perilaku *people pleasing* pada mahasiswa di Kota Kupang. Semakin tinggi *attachment style* yang dimiliki mahasiswa, maka kecenderungan perilaku *people*

pleasing akan semakin rendah. Kontribusi *attachment style* terhadap variabilitas perilaku *people pleasing* sebesar 3,6%, menunjukkan bahwa meskipun pengaruhnya signifikan secara statistik, masih terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam membentuk perilaku *people pleasing*. *Attachment style* yang aman berfungsi sebagai faktor protektif mengurangi kecenderungan individu untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain dengan mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi. Mahasiswa dengan *attachment style* yang lebih aman cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam hubungan interpersonal, sehingga tidak mudah terjebak dalam pola perilaku *people pleasing* yang berlebihan. Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa di Kota Kupang memiliki *secure attachment* (74,6%), yang menunjukkan kemampuan adaptif dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa dengan *insecure attachment* (*ambivalent-anxious attachment* 15,4% dan *avoidant attachment* 9,9%) yang perlu mendapatkan perhatian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, M. (2016). Attachment Styles And adolescents Psychosocial Functioning Case Studies. *Psychoterapia*, 3(178), 89–102.
- Armsden, G & Greenberg, M.T. (2009). *Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA)*. College of Health and Human Development
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.30984/JIVA.V3I1.2002>
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development*
- Bowlby, J. (1989). *Secure and insecure attachment*. New York: Basic Books.
- BPS Kota Kupang. (2024). *Kota Kupang Dalam Angka 2024*. Badan Pusat Statistik Kota Kupang. <https://kupangkota.bps.go.id/id/publication/2024/02/28/f0ed2ca185e40c79c6b064c2/kota-kupang-dalam-angka-2024.html>
- Braiker, H. B. (2001). *The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome* (1st ed.). McGraw-Hill.
- Brennan, D. (2021). *The Hidden Costs of People Pleasing*. *Psychology Today*. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com>
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the inter-generational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11(3), 237-252.
- Canter, L. (2019). *The dangers of being a people-pleaser*.
- Clancy, A. (2018). *How to stop being a people-pleaser*. https://www.researchgate.net/publication/326998074_How_to_stop_being_a_people-pleaser
- Del Giudice, M. (2019). Sex Differences in Attachment Styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Estévez, A., Chávez-Vera, M. D., Momeñe, J., Olave, L., Vázquez, D., & Iruarrizaga, I. (2018). The role of emotional dependence in the relationship between attachment and impulsive behavior. *Anales de Psicología*, 34(3), 438–445.
<https://doi.org/10.6018/ANALES.34.3.31>
- Hayati, S. A., & Haryadi, R. (2024). Korelasi Antara People Pleasing dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(1), 100–107.
- Hayes, S. (2022). The Psychology of People Pleasing: Understanding the Need for Approval. *Journal of Social Behavior*, 45(3), 123-135.
- Herdiansyah, C. U. (2022). *Terapi Feminis Melalui Self-Puzzle Challenge Untuk Mengatasi Sikap People Pleasing Pada Remaja Di Kelurahan Husein Sastranegara Kecamatan Cicendo Kota Bandung Jawa Barat*.

- Hong, Y. R., & Park, J. S. (2012). *Impact of attachment, temperament and parenting on human development*.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. 1970. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 30(3), 607-610.
- Laura E. Berk. (2012). *Development Through the Lifespan Edisi Kelima dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*. Pustaka Pelajar.
- Lebedina-Manzoni, M., & Ricijaš, N. (2013). *Characteristics of Youth Regarding Susceptibility to Peer Pressure*. <https://hrcak.srce.hr/109976>
- Li, X. (2020). *How Attachment Theory Can Explain People-Pleasing Behaviors*.
- Lim, A. S. (2021). Attachment Style, Friendship Quality and the Mediating Effect of Communication Skills in Young Adults Friendship. *Journal of Psychology and Instruction*, 5(1), 33–42.
- Mariyati, L. I., & Rezanita, V. (2021). *Psikologi Perkembangan Manusia* (M. T. Multazam & D. K. W, Eds.; 1st ed.). UMSIDA Pers.
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2007). Adolescents' Attachment Representations and Their Capacity for Intimacy in Close Relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17(1), 23-50.
- McLeod, S. (2024). *Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development*. *Simply Psychology*.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Nur, A. F., Pratiwi, H., & Fitriana, I. (2023). Perkembangan kognitif dan tugas perkembangan masa dewasa awal pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Humaniora*, 1(1), 1-12.
- Nurhayani, I. M., & Wulandari, P. Y. (2017). Perbedaan Kecenderungan Perilaku Agresi Ditinjau Dari Harga Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 32–42.
- Santoso, Meilanny, B. (2014). Mengurai Konsep Dasar Manusia Sebagai Individu Melalui Relasi Sosial Yang Dibangunnya". *Prosiding KS: Riset & PKM*, 4(1). Bandung: Jurnal Unpad, 21. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i1.14217>
- Sari, D. P., & Komarudin, K. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Resilience for Students with People Pleaser Tendency. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(9), 3360–3368. <https://doi.org/10.59141/JIST.V5I9.1263>
- Sessa, I., D'Errico, F., Poggi, I., & Leone, G. (2020). Attachment Styles and Communication of Displeasing Truths. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01065>
- Shofa, M. (2017). *Gambaran Psikologis Celebrity Worship Pada Dewasa Awal (Studi Kasus Mahasiswa Penggemar Korean Pop)*.
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai dengan Kanak-Kanak Akhir: Seri Psikologi Perkembangan*. Prenada Media.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Vivona, J. M. (2000). Parental attachment styles of late adolescents: Qualities of relationships and consequences for adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 47(3), 316-329.
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas* (1st ed.). Laksana.
- 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. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 12(2), 15–5. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>
- Zulqarnain, Shoffa Saifillah Al-Faruq, & Sukatin. (2022). *Psikologi Pendidikan*. Deepublish