

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pondok Pesantren H.M. Lirboyo, Papar merupakan lembaga pendidikan Islam yang menjadikan nilai-nilai Al-Qur'an sebagai prinsip utama dalam setiap aspek pembelajarannya. Didirikan oleh KH. An'im Falahuddin Mahrus pada tahun 2020, pesantren ini adalah cabang dari Pondok Pesantren H.M. Syarif Hidayatullah Lirboyo, Kediri. Dengan visi besar untuk mencetak generasi unggul dalam ilmu agama dan siap menghadapi tantangan dunia modern, pesantren ini memadukan pendidikan formal dan informal yang berlandaskan nilai-nilai Al-Qur'an. Melalui lembaga pendidikan seperti SMP dan MA, serta program-program informal seperti hafalan Al-Qur'an dan internalisasi nilai-nilai Al-Qur'an, Pondok Pesantren H.M. Lirboyo, Papar menanamkan ajaran Islam yang mencakup kejujuran, keteguhan prinsip, dan kepedulian terhadap sesama. Fokus utama pesantren ini adalah pembentukan karakter Santriwati yang kuat secara spiritual dan intelektual, dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari sebagai bekal untuk menjadi pribadi yang tangguh dan berakhlak mulia.¹

Kehidupan sosial santriwati di Pondok Pesantren H.M. Lirboyo mencerminkan nilai-nilai positif yang diajarkan dalam pesantren tersebut.

¹ @Pphmlirboyo.papar, "*profil pondok pesantren*", instagram, 27 februari 2024, https://www.instagram.com/s/aglnagxpz2h0oje3otc4nzm1odq4nti5njgz?story_media_id=3311973733558062568_37743080582&igsh=mtczdgv2zzg0mghung== (diakses pada Selasa, 17 Desember 2024, pukul 16.35 WIB)

Keharmonisan antar sesama santriwati tercipta melalui interaksi yang saling mendukung dalam berbagai kegiatan, seperti kerja bakti, pengajian, dan lainnya. Pendidikan agama yang ditegakkan di pesantren ini tidak hanya meliputi ilmu keagamaan, tetapi juga membentuk karakter santriwati agar memiliki rasa tanggung jawab, saling menghargai, dan berkontribusi positif dalam komunitas. Melalui aktivitas sosial ini, santriwati juga belajar pentingnya empati dan rasa solidaritas yang menjadi landasan dalam kehidupan bermasyarakat.² Namun, meskipun pondok pesantren ini mengajarkan nilai-nilai yang baik, tekanan sosial yang ada dalam komunitas pesantren bisa juga berpotensi memengaruhi santriwati, terutama dalam memenuhi ekspektasi orang lain. Beberapa santriwati merasa harus selalu menyenangkan orang lain demi mendapatkan persetujuan atau pengakuan dari lingkungannya. Ketergantungan pada persetujuan eksternal ini dapat mengaburkan pengembangan diri mereka, menghalangi mereka untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan percaya diri.³

Fenomena menarik muncul di tengah kehidupan pesantren. Wawancara dilakukan pada salah satu santriwati perempuan berusia 15 tahun yang saat ini belajar di Pondok Pesantren H.M. Lirboyo, Papar. Sebagai seorang santriwati yang aktif, ia terlibat dalam kegiatan pendidikan formal di SMP dan juga mengikuti program hafalan Al-Qur'an. Dalam wawancara tersebut, santriwati ini berbagi tentang apa yang dia rasakan.

² Dwi Cahyan, A. I., "Pola Kehidupan Sosial Santriwati Pondok Pesantren Islam Ashri sebagai Sumber Belajar IPS Siswa Kelas IX A MTs Ashri Jember", *Skripsi, UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, (2024).

³ Oktavia, A. N., "Perilaku Menyimpang pada Santriwati Pondok Pesantren: Studi Kasus di Pondok Pesantren Alfatkhul Babakan Tegal Jawa Tengah" *Skripsi, Universitas Negeri, Fakultas Ilmu Sosial*, (2017).

Berdasarkan hasil wawancara, ia mengungkapkan bahwa ia merasa kesulitan untuk menolak permintaan temannya, walaupun ia sendiri kesulitan. Ada perasaan bersalah yang ia rasakan apabila menolak permintaan temannya. Selain itu, ia juga cenderung mengiyakan apa yang teman-temannya katakan, ikut-ikutan dengan temannya. "...susah nolak permintaan orang lain, walaupun aku lagi repot ya mbak... aku biasanya ngikut aja yang temen-temenku mau... ngerasa bersalah kalau nolak permintaan teman...".⁴

Pernyataan tersebut menggambarkan perasaan yang santriwati alami, Apa yang dirasakan sejalan dengan apa yang diungkapkan Patrick King. Menurutnya ketidakmampuan individu untuk “tidak”, kesulitan menyatakan pendapat, serta ada perasaan bersalah ketika tidak dapat menyenangkan orang lain merupakan perilaku *people pleaser*.⁵

People pleaser adalah individu yang berusaha keras menyenangkan orang lain, bahkan jika harus mengabaikan kebutuhan dan keinginannya sendiri. Mereka kerap menghindari konflik, kesulitan berkata "tidak", dan cenderung meminta maaf meskipun tidak bersalah. Dalam jangka panjang, perilaku ini bisa menyebabkan rendahnya harga diri, kebingungan identitas, serta tekanan emosional yang signifikan. Ironisnya, banyak dari mereka tidak menyadari bahwa sikap tersebut merupakan bentuk ketidakmampuan dalam menetapkan batas yang sehat dalam hubungan sosial.⁶

⁴ wawancara pada subjek ZNF, Selasa, 15 oktober 2024 ; 10.30 wib

⁵ Patrick King, Kita Tidak Mungkin Bisa Menyenangkan Semua Orang, alih bahasa Dono Sunardi (Jakarta: Buana Ilmu Populer, 2018), 5.

⁶ L. F. Seltzer, "From Parent-Pleasing to People-Pleasing," Psychology Today, 2008, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/evolutionof-the-self/200807/from-parent-pleasing-to-people-pleasing-part-1-of> (diakses 14 November 2024).

Seltzer menggambarkan perilaku *people pleaser* sebagai layaknya “kameleon,” yaitu individu yang senantiasa berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan, bahkan sampai mengubah karakteristik dirinya agar diterima. Mereka bisa saja menyesuaikan gaya berpakaian, cara berbicara, hingga pandangan pribadi hanya demi mendapatkan penerimaan dari kelompok tertentu. Dalam jangka panjang, sikap ini dapat mengaburkan batas antara jati diri dan ekspektasi sosial, sehingga individu menjadi kesulitan mengenali siapa dirinya sebenarnya. Ketika seseorang terlalu terfokus pada harapan orang lain, mereka berisiko kehilangan arah dan identitas diri yang sejati.

Santriwati tersebut mengungkapkan pengalaman tidak menyenangkan yang dialaminya pada masa kecil. Ia menceritakan bahwa sejak kecil, ia sering menerima cemoohan dan hinaan dari orang tuanya yang menganggapnya tidak berguna. Bahkan hingga menginjak usia remaja, emosi yang dirasakannya kerap diremehkan dan diabaikan oleh orang tuanya. “Waktu kecil aku sering dibilang jadi anak ga berguna sama orang tua... sampe sekarang kalo aku nangis itu pasti dikatain lemah”⁷

Berdasarkan pengalaman yang diungkapkan oleh santriwati tersebut, hal ini sejalan dengan yang dinyatakan oleh Firman dan Gila. Menurut mereka, pengalaman-pengalaman seperti itu merupakan bentuk dari kecenderungan *primal wound*, yaitu luka batin yang mendalam akibat ketidakmampuan orang tua dalam memberikan dukungan dan validasi yang dibutuhkan oleh anak.

⁷ wawancara pada subjek znf, Selasa, 15 Oktober 2024 ; 10.30 WIB

Sejalan dengan itu, Janov (1970) menjelaskan bahwa kecenderungan *primal wound* berasal dari pengalaman traumatis pada masa kecil yang tidak terselesaikan, dan tekanan terhadap emosi tersebut dapat memengaruhi kehidupan emosional serta kesehatan psikologis individu hingga dewasa.⁸ Senada dengan Janov, Maté berpendapat bahwa trauma masa kecil, termasuk penolakan dan pengabaian emosional oleh orang tua, dapat menyebabkan luka psikologis yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang di kemudian hari.⁹

Menurut Firman dan Gila, kecenderungan *primal wound* merujuk pada luka batin yang sangat merusak, terjadi ketika identitas seseorang dilanggar secara serius. Hal ini bisa disebabkan oleh kekerasan fisik, pelecehan seksual, kekerasan emosional, atau pengabaian. Dampaknya sangat luas, mencakup perasaan isolasi, penelantaran, kehilangan identitas, harga diri yang rendah, rasa malu yang berlebihan, depresi, dan kecemasan. Untuk melindungi diri dari rasa sakit ini, individu sering kali menekan atau menolak pengalaman yang tidak dapat diterima, yang pada akhirnya membentuk kepribadian yang memungkinkan mereka bertahan dalam lingkungan yang kurang empatik.¹⁰

Sejalan dengan pandangan Firman dan Gila, King mengemukakan bahwa penyebab dari perilaku *people pleaser* meliputi: (1) kurangnya dukungan atau validasi emosional, (2) pengalaman penolakan yang

⁸ J. Bowlby, *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment* (New York: Basic Books, 1969), 45.

⁹ Gabor Maté, *When the Body Says No: Exploring the Stress-Disease Connection* (Hoboken: John Wiley & Sons, 2003), 123.

¹⁰ Firman dan Gila, *A Psychotherapy of Love: Psychosynthesis in Practice* (Albany: State University of New York Press, 2010), 39.

berulang, (3) kecenderungan *codependency*, (4) ketakutan untuk mengekspresikan perasaan dan pendapat, serta (5) pola asuh yang mengajarkan anak untuk mengabaikan kebutuhan dan perasaan pribadinya. Semua faktor ini dapat ditelusuri akarnya pada kecenderungan *primal wound*, yaitu luka batin yang terbentuk akibat kegagalan dalam pemenuhan kebutuhan emosional dasar pada masa awal kehidupan. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyebab dari perilaku *people pleaser* merupakan manifestasi dari bentuk-bentuk kecenderungan *primal wound* yang belum terselesaikan.¹¹

Menurut Firman dan Gila, salah satu dampak dari kecenderungan *primal wound* adalah terbentuknya rasa takut yang mendalam terhadap penolakan pada anak. Ketika seorang anak mengalami pengalaman emosional yang merusak di masa kecil, seperti pengabaian, kekerasan, atau bentuk trauma lainnya, luka batin yang ditinggalkan dapat memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan menjalin hubungan dengan orang lain. Ketakutan terhadap penolakan ini muncul sebagai respons terhadap ancaman terhadap rasa aman dan harga diri yang belum berkembang secara utuh pada masa kanak-kanak.¹²

Menurut Leary, *fear of rejection* dapat dilihat sebagai respons emosional yang timbul ketika seseorang merasa bahwa mereka tidak memenuhi harapan orang lain atau kelompok sosial tertentu.¹³ Sebuah

¹¹ firman & gila, op. ltc

¹² ibid, hal 41

¹³ M. R. Leary, "Toward a Conceptualization of Interpersonal Rejection," dalam *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 33, diedit oleh M. P. Zanna (San Diego: Academic Press, 2001), 120.

definisi dari Lobb juga menekankan bahwa *fear of rejection* sering kali merupakan bagian dari ketergantungan emosional, di mana individu merasa bahwa penerimaan sosial adalah satu-satunya cara untuk merasa bernilai atau dihargai.¹⁴ Di sisi lain, Barlow menjelaskan bahwa ketakutan ini juga bisa merujuk pada rasa cemas yang berlebihan terhadap penolakan yang dapat menghambat seseorang dalam membangun hubungan yang sehat, karena mereka cenderung menghindari situasi atau orang yang mereka anggap berpotensi menolak mereka.¹⁵

Menurut Nafees dan Jahan, *fear of rejection* sering kali berakar dari pengalaman-pengalaman negatif di masa lalu yang membentuk pandangan individu terhadap diri mereka sendiri dan hubungan sosial mereka. Ketakutan ini bukan hanya memengaruhi persepsi diri, tetapi juga dapat mengarah pada berbagai masalah perilaku, kognitif, dan afektif yang saling berkaitan, seperti kecemasan berlebihan, penurunan harga diri, dan ketergantungan emosional pada penerimaan orang lain. Ketakutan terhadap penolakan ini, sebagaimana yang dialami oleh santriwati, mengindikasikan bagaimana pengalaman emosional yang mendalam—baik yang dialami secara langsung maupun yang disaksikan—dapat membentuk pola pikir yang cemas terhadap penolakan.¹⁶

Menurut Firman & Gila, salah satu dampak dari kecenderungan *primal wound* adalah *fear of rejection* atau *fear of rejection*, yang muncul

¹⁴ B. T. Rutjens dan M. J. Hornsey, "The Psychology of Science Rejection," *Advances in Experimental Social Psychology* (2024): 150.

¹⁵ Barlow, D. H., *Anxiety And Its Disorders: The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic* (New York: Guilford Press, 2004), 75.

¹⁶ Nafees dan Jahan, "Fear of Rejection: Scale Development and Validation," *Indian Journal of Psychological Science* 10, no. 1 (2019): 70.

akibat pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, seperti pengabaian emosional. Rasa takut ini kemudian menjadi mediasi yang mendorong seseorang untuk mengadopsi perilaku *people pleaser*. Seperti yang dijelaskan oleh Patrick King, individu yang mengalami *fear of rejection* berusaha keras menyenangkan orang lain untuk menghindari penolakan, dengan harapan tetap diterima dan dihargai. Pola perilaku ini terjadi karena ketidakamanan yang dibentuk oleh kecenderungan *primal wound*, di mana *fear of rejection* mengarahkan seseorang untuk mengorbankan kebutuhan pribadi demi memenuhi harapan orang lain, sehingga mereka tetap merasa aman dalam hubungan sosial.¹⁷

Fenomena perilaku santriwati yang merasa sulit mengatakan “tidak”, merasa bersalah saat menolak permintaan orang lain, serta cenderung mengikuti keinginan teman, mencerminkan mekanisme pertahanan psikologis yang lebih dalam. Situasi ini selaras dengan teori *fawn response* yang dikemukakan oleh Pete Walker, yakni salah satu respons trauma kompleks yang berkembang ketika individu menghadapi lingkungan yang tidak aman secara emosional sejak masa kanak-kanak.¹⁸ Alih-alih melawan (*fight*) atau menghindar (*flight*), individu yang mengalami trauma justru merespons dengan cara menyenangkan orang lain secara berlebihan demi mempertahankan rasa aman. Dalam konteks ini, santriwati yang memiliki latar belakang *primal wound* dan mengalami *fear of rejection* cenderung menggunakan strategi *fawning* sebagai bentuk

¹⁷ king op. Itc

¹⁸ Pete Walker, *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* (Petaluma, CA: Azure Coyote Books, 2013), 121–125.

perlindungan diri dalam relasi sosial yang mereka anggap berisiko atau penuh tekanan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* pada santriwati bukanlah sekadar kecenderungan untuk bersikap baik atau sopan, melainkan bagian dari respons trauma yang bersifat defensif dan terbentuk sejak dini. Luka batin masa kecil seperti pengabaian atau penolakan, sebagaimana dijelaskan dalam konsep kecenderungan *primal wound*, menjadi dasar bagi terbentuknya *fear of rejection*. *Fear of rejection* inilah yang mendorong munculnya *fawn response*, di mana santriwati cenderung mengabaikan kebutuhan dirinya demi menjaga penerimaan sosial. Oleh karena itu, perilaku *people pleaser* yang tampak pada santriwati dapat dipahami sebagai hasil dari dinamika psikologis yang kompleks, yang berakar dari pengalaman masa lalu dan berkembang melalui proses adaptasi yang tidak disadari. Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada santriwati, dengan *fear of rejection* sebagai variabel mediasi, berdasarkan kerangka pemikiran *fawn response* sebagai mekanisme psikologis adaptif akibat pengalaman trauma masa kecil.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap *fear of rejection* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar?
2. Bagaimana pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar?

3. Bagaimana pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* dimediasi oleh *fear of rejection* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap *fear of rejection* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar.
2. Untuk mengetahui pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* dimediasi oleh *fear of rejection* pada Santriwati pondok pesantren HM Lirboyo papar?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi terkait pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap pembentukan perilaku pada remaja, khususnya perilaku *people pleaser* yang dimediasi oleh *fear of rejection*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan teori psikologi perkembangan dan trauma masa kanak-kanak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi psikolog, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menangani kasus remaja dengan perilaku *people pleaser* yang dipicu

oleh pengalaman kecenderungan *primal wound* yang dimediasi oleh *fear of rejection*.

- b. Bagi Santriwati, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional, penguatan kemandirian dan kepercayaan diri, serta pemulihan emosional untuk mengatasi tekanan sosial dan memperkuat prinsip pribadi.
- c. Bagi pondok pesantren, penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal bagi pondok pesantren untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung, memperdalam penerapan nilai Al-Qur'an, serta meningkatkan reputasi pesantren sebagai tempat pendidikan yang holistik, mencakup pengembangan spiritual dan psikososial Santriwati.
- d. Bagi orang tua, penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya memberikan dukungan kepada anak-anak dalam proses perkembangan mereka, sehingga dapat mencegah terbentuknya kecenderungan *primal wound* dan perilaku *people pleaser* yang dimediasi oleh *fear of rejection*.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini akan fokus pada tiga variabel psikososial yang memengaruhi Santriwati di Pondok Pesantren H.M. Lirboyoy, Papar, yaitu *people pleaser*, kecenderungan *primal wound*, dan *fear of rejection*. Variabel pertama, *people pleaser*, mengacu pada kecenderungan Santriwati untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain, bahkan dengan mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi. Penelitian ini akan

mengeksplorasi bagaimana pola pikir, perilaku, dan perasaan mereka dalam interaksi sosial menunjukkan dorongan untuk menyenangkan orang lain demi mendapatkan penerimaan dan validasi sosial. Variabel kedua, kecenderungan *primal wound*, berfokus pada dampak emosional dari pengalaman masa kecil yang menyakitkan, seperti pengalaman ditolak secara emosional, diabaikannya kebutuhan pribadi, tekanan untuk memenuhi ekspektasi menjadi pribadi yang bukan dirinya sendiri, pembatasan dalam mengungkapkan perasaan secara terbuka, perasaan kehilangan karena ditinggalkan secara fisik maupun emosional yang membentuk pola hubungan mereka dan memengaruhi kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat.

Terakhir, variabel ketiga, *fear of rejection* menilai ketakutan Santriwati terhadap kemungkinan penolakan dalam hubungan sosial, yang sering kali memicu kecemasan, penghindaran konflik, atau ketidakmampuan untuk mengekspresikan pendapat pribadi. Penelitian ini akan mengidentifikasi bagaimana pengalaman traumatis masa kecil mempengaruhi perilaku sosial dan emosional Santriwati, serta interaksi mereka dalam kehidupan pesantren. Fokus penelitian ini terbatas pada Santriwati aktif di Pondok Pesantren H.M. Lirboyo, Papar, dan tidak mencakup aspek lain seperti kurikulum formal atau pengaruh eksternal di luar pesantren.

F. Penelitian Terdahulu

1. Korelasi Antara *People pleasing* dengan *Attachment* Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin

Penelitian berjudul "Korelasi Antara *People pleasing* dengan Attachment Pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin" menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *People pleasing* yang tinggi dan Attachment yang baik, mencerminkan kecenderungan siswa untuk menyenangkan orang lain serta menjalin hubungan positif dengan orang tua dan teman sebaya. Analisis korelasi dengan metode Pearson mengungkapkan hubungan signifikan antara kedua variabel, di mana semakin tinggi tingkat *People pleasing*, semakin baik tingkat Attachment. Uji hipotesis menunjukkan p-value kurang dari 0,05, yang mengonfirmasi hipotesis alternatif. Kesimpulannya, penelitian ini menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara *People pleasing* dan Attachment pada siswa, menunjukkan bahwa siswa yang cenderung menyenangkan orang lain juga memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar.¹⁹

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *People pleasing* sebagai variabel bebas dan Attachment sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode random sampling, melibatkan total sampel sebanyak 62 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Skala *People pleasing* oleh Braiker yang terdiri dari 24 aitem dan Skala Attachment

¹⁹ Sri Ayatina Hayati dan Rudi Haryadi, "Korelasi antara People Pleasing dengan Attachment pada Siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin," *Ghadian: Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan* (2024): 100–107.

(Inventory of Parent and Peer Attachment/IPPA) oleh Armsden & Mark T. Greenberg yang terdiri dari 25 aitem.

Analisis data dilakukan melalui uji deskripti dan uji hipotesis asosiatif. Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*, sementara uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *Pearson product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS. Subjek penelitian terdiri dari siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin, dengan total responden sebanyak 62 siswa. Kedua penelitian terkait variabel *people pleaser* memiliki persamaan dalam fokusnya yang mendalami hubungan antara perilaku menyenangkan orang lain dan dampaknya terhadap aspek lain dalam kehidupan individu. Keduanya juga menerapkan metode penelitian yang serupa, yaitu kuantitatif, untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Namun, perbedaan mencolok muncul pada teknik analisis data; penelitian ini menggunakan analisis regresi.

2. *Patriarchy: A Kecenderungan primal wounding From a Psychosynthesis Perspective*

Dalam artikel "*Patriarchy: A primal wounding From a Psychosynthesis Perspective*" oleh Erik W. House, hasil penelitian yang dipaparkan bersifat teoretis dan interpretatif, bukan merupakan temuan empiris dari penelitian lapangan. Artikel ini menyoroti beberapa poin penting, di antaranya adalah konsep patriarki sebagai kecenderungan *primal wound* yang menyebabkan individu terputus dari rasa harga diri dan pengetahuan tentang diri mereka, yang menciptakan perpecahan antara kepribadian (*persona*) dan diri sejati (*Self*). Selain itu, artikel ini

juga menjelaskan dampak patriarki yang merugikan baik bagi wanita maupun pria, di mana pria sering tertekan untuk menekan emosi dan terjebak dalam norma-norma patriarkal yang tidak sehat.²⁰

Penulis mengemukakan pentingnya mengembangkan etika cinta dalam masyarakat untuk mengatasi dampak patriarki, sejalan dengan pandangan feminis bell hooks yang menekankan perlunya hubungan saling menghormati dan memahami. Terakhir, artikel ini menyoroti Psikosintesis sebagai alat terapeutik yang dapat membantu individu terhubung kembali dengan diri sejati mereka serta mengurangi dampak negatif dari struktur patriarki melalui teknik-teknik yang membangun empati, cinta, dan komunikasi yang jujur. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran akan struktur patriarki dalam masyarakat dan peran psikoterapi berbasis Psikosintesis dalam menyembuhkan luka-luka yang ditimbulkan oleh patriarki.

Penulis menggunakan pendekatan konseptual dan interpretatif, bukan penelitian empiris. Dalam mengumpulkan data, penulis mengandalkan kajian literatur dan referensi dari karya-karya penulis lain, seperti bell hooks, Firman & Gila, serta penulis-penulis yang membahas topik patriarki dan feminisme. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis literatur dan teori, di mana penulis menggabungkan pandangan dari berbagai sumber untuk menganalisis

²⁰ Erik W. House, "Patriarchy: A Kecenderungan primal wounding from a Psychosynthesis Perspective," *Psychosynthesis Quarterly* 9, no. 3 (2021): 39–44.

konsep-konsep yang berkaitan dengan patriarki sebagai kecenderungan *primal wound* dalam masyarakat.

Persamaan antara kedua penelitian terletak pada fokus pada variabel kecenderungan *primal wound* sebagai tema sentral, di mana baik artikel House maupun penelitian lain menyoroti bagaimana kecenderungan *primal wound* ini dapat mengakar dalam pengalaman individu, sering kali disebabkan oleh struktur patriarki dan norma-norma sosial yang berlaku, serta dampak psikologis yang mendalam, termasuk perasaan terputus dari diri sejati dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat. Namun, perbedaan mencolok muncul pada metodologi penelitian; penelitian ini akan mengadopsi metode kuantitatif, menggunakan instrumen berupa angket untuk mengumpulkan data dari responden, yang dirancang untuk mengevaluasi pengaruh kecenderungan *primal wound* pada subjek serta menggunakan teknik analisis regresi.

3. *Impact of Fear of rejection on Resilience and Sense of Belongingness among Young Adults*

Penelitian berjudul "*Impact of Fear of rejection on Resilience and Sense of Belongingness among Young Adults*" mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *fear of rejection* dengan ketahanan diri serta rasa memiliki. *Fear of rejection* muncul sebagai prediktor substansial, yang secara signifikan berkontribusi terhadap rendahnya tingkat ketahanan diri dan rasa memiliki pada para partisipan. Hasil ini menunjukkan dampak merugikan dari *fear of rejection* terhadap kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan serta rasa

keterhubungan dan inklusi mereka. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, dengan merekrut 150 peserta melalui sampel *convenient*.²¹

Para peserta adalah orang dewasa muda berusia antara 18 hingga 25 tahun dari berbagai latar belakang. Instrumen yang digunakan adalah Skala *Fear of rejection* yang dikembangkan oleh Nida Nafees. Analisis data dilakukan melalui uji deskriptif dan uji hipotesis asosiatif. Terdapat persamaan dalam fokus penelitian ini dengan penelitian terkait lainnya tentang variabel *fear of rejection*, yaitu mendalami hubungan antara perilaku menyenangkan orang lain dan dampaknya terhadap aspek lain dalam kehidupan individu. Keduanya juga menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk pengumpulan dan analisis data. Namun, perbedaan terlihat pada teknik analisis data—penelitian ini menggunakan analisis regresi, sedangkan teknik sampling yang diterapkan juga berbeda; penelitian ini mengadopsi teknik *random sampling*.

G. Definisi Operasional

1. *People pleaser*

People pleaser adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk selalu berusaha menyenangkan orang lain, sering kali dengan mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi. Dalam penelitian, perilaku *people pleaser* dapat diukur melalui skala yang mengevaluasi

²¹ Garima Kaushik dan Vibha Yadav, "Impact of Fear of Rejection on Resilience and Sense of Belongingness among Young Adults," *The International Journal of Indian Psychology* 12, no. 2 (2024): 206–211.

sejauh mana individu merasa tertekan untuk memenuhi harapan orang lain, menghindari konflik, dan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan pendapat atau keinginan mereka sendiri. Indikator untuk mengukur perilaku ini bisa mencakup frekuensi mengubah pendapat demi menyenangkan orang lain, tingkat kepuasan dalam hubungan interpersonal, dan dampak emosional dari perilaku tersebut. Aspek-aspek *people pleaser* diantaranya *People pleaser mindset*, *People pleaser behavior*, *People pleaser feeling*.²²

2. Kecenderungan *primal wound*

Kecenderungan *primal wound* merujuk pada luka batin mendalam yang dialami individu sebagai hasil dari pengalaman awal yang traumatis, seperti penolakan, kehilangan, atau pengabaian, terutama yang terjadi pada masa kanak-kanak. Dalam konteks penelitian, kecenderungan *primal wound* diukur melalui penilaian terhadap pengalaman individu yang dapat mengarah pada perasaan terputus dari diri sejati, kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat, serta dampak psikologis yang berkaitan dengan struktur patriarki dan norma-norma sosial yang berlaku. Pengukuran ini dapat dilakukan melalui kuesioner yang mencakup aspek-aspek seperti rasa percaya diri, kemampuan untuk menjalin hubungan, dan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Aspek-aspek dari kecenderungan *primal wound* adalah

²² king, op. ltc

diperlakukan sebagai objek, tidak mendapat empati, pelecehan dan pengabaian.²³

3. *Fear of rejection*

Ketakutan yang dialami individu terhadap kemungkinan ditolak oleh orang lain, baik dalam interaksi sosial, hubungan interpersonal, maupun situasi kelompok. Ketakutan ini dapat diukur melalui frekuensi dan intensitas respons emosional (seperti kecemasan, rasa cemas atau tidak aman) serta perilaku penghindaran yang muncul ketika individu berada dalam situasi di mana penolakan sosial atau kritik mungkin terjadi. Aspek-aspek dari *fear of rejection* adalah keyakinan irasional dan stress ekstrem serta kepekaan terhadap penolakan.²⁴

²³ firman & gila, op. ltc

²⁴ nafees & jahan, op. ltc