

BAB VI

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kecenderungan *primal wound* berpengaruh secara signifikan terhadap *fear of rejection* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien sebesar 0,537. Selain itu, kecenderungan *primal wound* juga berpengaruh signifikan terhadap perilaku *people pleaser*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) dan koefisien sebesar 0,362. Sementara itu, *fear of rejection* memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perilaku *people pleaser*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien sebesar 0,740. Temuan ini menunjukkan bahwa luka batin akibat keterputusan hubungan di masa awal kehidupan dapat menumbuhkan ketakutan akan penolakan, yang kemudian mendorong individu untuk berperilaku menyenangkan orang lain demi memperoleh penerimaan. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,582 menunjukkan bahwa 58,2% variasi perilaku *people pleaser* dapat dijelaskan oleh model yang melibatkan *primal wound* dan *fear of rejection*.

Lebih lanjut, hasil uji mediasi menggunakan Sobel test menunjukkan bahwa *fear of rejection* memediasi secara signifikan hubungan antara kecenderungan *primal wound* dan perilaku *people pleaser*, dengan nilai p sebesar 0,031 ($p < 0,05$) dan nilai z sebesar 2,153 ($z > 1,96$). Mediasi yang terjadi bersifat parsial, yang berarti bahwa sebagian pengaruh kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* berjalan melalui *fear of rejection*, namun jalur langsungnya juga tetap signifikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *people pleaser* merupakan respons adaptif terhadap luka batin masa kecil yang tidak terselesaikan, diperkuat oleh keyakinan irasional bahwa penerimaan hanya dapat diperoleh dengan menyenangkan orang lain.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai bentuk tindak lanjut dan upaya perbaikan ke depan:

1. Santriwati diharapkan mulai meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengenali dan memahami emosi serta pola hubungan interpersonal yang dimiliki. Mengembangkan kemampuan untuk mengekspresikan pendapat secara asertif dan membangun harga diri yang sehat menjadi langkah penting untuk mengurangi kecenderungan *people pleasing* yang tidak sehat. Santriwati juga disarankan untuk tidak menekan kebutuhan pribadi demi diterima oleh lingkungan, serta mulai belajar membangun penerimaan diri secara utuh agar tidak terlalu bergantung pada validasi eksternal.
2. Pihak pondok pesantren disarankan untuk menyediakan ruang pendampingan psikologis yang aman dan berkelanjutan bagi para santriwati, seperti melalui kegiatan konseling, pelatihan keterampilan sosial, atau sesi pembinaan kepribadian. Hal ini penting untuk membantu santriwati mengenali luka batin masa lalu yang mungkin belum terselesaikan dan mencegah dampaknya terhadap perilaku sosial mereka. Selain itu, pesantren juga dapat memperkuat sistem asuhan dan pembinaan

yang menumbuhkan rasa aman, penerimaan, serta komunikasi yang sehat antara santriwati dan pengasuh.

3. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yakni *random sampling*, sehingga tidak seluruh subjek yang terlibat menunjukkan indikasi perilaku *people pleaser*. Hal ini dapat memengaruhi kejelasan dan kekuatan hubungan antar variabel yang diteliti. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan agar peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi individu yang secara nyata menunjukkan perilaku *people pleaser*, misalnya melalui screening awal atau kriteria khusus. Setelah itu, teknik *purposive sampling* dapat digunakan agar subjek yang terlibat benar-benar merepresentasikan fenomena yang ingin dikaji. Dengan cara ini, analisis terhadap variabel penelitian akan lebih mendalam dan hasilnya pun akan lebih relevan serta representatif terhadap populasi yang dimaksud.