

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Definisi Teori

1. Perilaku *People pleaser*

a. Pengertian

Perilaku *people pleaser* merujuk pada perilaku individu yang cenderung mengorbankan diri demi menyenangkan orang lain. Individu yang memiliki kecenderungan ini sering kali mengabaikan kebutuhan dan keinginan pribadi untuk memenuhi harapan orang lain. King menyatakan perilaku *people pleaser* merupakan sebuah dorongan berbuat baik bukan karena hal tersebut merupakan hal yang benar namun muncul dari rasa tidak aman, takut dan malu. Perilaku *people pleaser* khawatir akan penolakan dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima dan dicintai.²⁵

Menurut Braiker perilaku ini muncul ketika individu merasa bahwa nilai dirinya bergantung pada seberapa banyak yang ia lakukan untuk orang lain. Dengan kata lain, individu tersebut mengukur harga diri mereka berdasarkan seberapa puas orang lain terhadap tindakan mereka.²⁶ Hal ini bisa menciptakan siklus di mana ia merasa terus-menerus harus berusaha lebih keras untuk mendapatkan pengakuan dan persetujuan dari orang-orang di sekitar mereka.

²⁵ King, op. itc

²⁶ Devina dan Murdiana, "The Relationship Between Self-Acceptance and People Pleaser in Late Adolescents Who Experienced Parental Divorce," *International Journal of Society Reviews* (INJOSER) 2, no. 4 (2024): 1003.

Definisi ini didukung oleh Kamus Cambridge yang menyebutkan bahwa seorang perilaku *people pleaser* adalah seseorang yang sangat peduli terhadap penerimaan orang lain dan sering membutuhkan persetujuan untuk setiap tindakan yang diambil. Kecenderungan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga dapat mengarah pada ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal. Individu yang selalu berusaha menyenangkan orang lain mungkin mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi, karena tidak merasa baik jika tidak memenuhi ekspektasi orang lain.²⁷

Seltzer menggambarkan perilaku *people pleasers* sebagai "kameleon," yaitu individu yang selalu berusaha menyesuaikan diri dan mengubah karakteristik diri agar sesuai dengan orang-orang di sekitar mereka.²⁸ Ia mungkin mengubah cara berpakaian, berbicara, atau bahkan pandangannya hanya untuk diterima oleh kelompok tertentu. Hal ini dapat menyebabkan kehilangan identitas diri, di mana individu tersebut sulit untuk mengenali siapa dirinya sebenarnya karena terlalu fokus pada harapan orang lain.

Lebih jauh, Lancer mencatat bahwa anak-anak sering kali menjadi perilaku *people pleaser* dengan memenuhi keinginan orang tuanya. Ia merasa bahwa dengan bersikap baik dan memenuhi ekspektasi orang tua, ia akan mendapatkan penerimaan dan cinta

²⁷ Ibid, 1003

²⁸ Seltzer, L.F., op. itc

yang diinginkan. Ini bisa menjadi pola yang berbahaya, karena dapat mengajarkan anak bahwa cinta dan perhatian bergantung pada seberapa banyak ia berkorban untuk orang lain, bukan pada cinta tanpa syarat.²⁹

Secara keseluruhan, istilah perilaku *people pleaser* mencerminkan kecenderungan individu untuk mengutamakan kepuasan orang lain di atas kebutuhan dan keinginan pribadi. Kecenderungan ini sering kali berakar dari pengalaman masa lalu, terutama dalam konteks keluarga. Lingkungan keluarga yang kritis atau memiliki harapan yang terlalu tinggi dapat mendorong individu untuk mengembangkan perilaku ini. Memahami asal-usul dan dinamika perilaku *people pleaser* sangat penting untuk membantu individu tersebut mengembangkan hubungan yang lebih sehat dengan dirinya sendiri dan orang lain, serta untuk menemukan keseimbangan antara memenuhi kebutuhan orang lain dan menjaga kesejahteraan pribadinya.

b. Aspek

King dalam bukunya *Stop Pleasing People* menyebutkan tiga aspek *people pleaser*, yakni *people pleaser mindset*, *people pleaser behavior*, *people pleaser feeling*.

1) *People pleaser mindset*

Pola pikir di mana individu dengan perilaku *people pleaser* memiliki dorongan kuat untuk selalu memprioritaskan

²⁹ Devina & Murdianna, op. itc

kepentingan, kebutuhan, dan kebahagiaan orang lain di atas kepentingan pribadi. Ia cenderung mengesampingkan apa yang benar-benar dibutuhkan atau inginkan demi menjaga harmoni dan kenyamanan orang lain. Sering kali merasa bertanggung jawab secara berlebihan untuk memikul beban orang-orang di sekitar, baik itu keluarga, teman, atau rekan kerja, dengan keyakinan bahwa kebahagiaan, kenyamanan, dan kesejahteraan orang lain sangat bergantung pada tindakannya.

Individu dengan pola pikir ini cenderung berusaha menjadi "aset berharga" bagi orang-orang di sekitarnya, secara aktif mencari cara untuk membuktikan bahwa ia layak diandalkan dan selalu tersedia ketika orang lain membutuhkan bantuan atau dukungan. Hal ini bisa terlihat dari kecenderungannya untuk mengambil tanggung jawab tambahan, membantu tanpa diminta, atau menyesuaikan diri dengan keinginan orang lain, bahkan jika hal tersebut mengorbankan waktu, energi, atau kesejahteraan pribadi mereka. Ia merasa bahwa agar dianggap penting, maka harus berperan sebagai penyelamat atau pendukung tanpa henti. Di dalam interaksi sosial, individu dengan *people-pleaser mindset* cenderung selalu mencari persetujuan, pujian, atau pengakuan dari orang-orang di sekitarnya.

Individu perilaku *people pleaser* memandang validasi dari orang lain sebagai faktor utama yang menentukan nilai dirinya,

sehingga ia sangat sensitif terhadap pujian atau kritik. Bagi individu dengan perilaku *people pleaser*, menjadi disukai atau diterima secara sosial adalah prioritas utama, karena ia percaya bahwa hal ini dapat menambah nilai diri dan membantunya merasa berharga. Kepuasan batinnya sering kali bergantung pada pencapaian keharmonisan tanpa adanya konflik atau ketegangan, karena mereka merasa bertanggung jawab untuk menjaga hubungan tetap berjalan lancar dan positif.

Meskipun tindakan yang ia lakukan mungkin bukan yang terbaik atau yang paling memenuhi kebutuhan mereka, ia tetap merasa puas jika berhasil menciptakan keadaan di mana semua orang tampak senang. ia bersedia untuk menekan atau mengabaikan keinginan pribadi agar orang lain tetap merasa nyaman dan hubungan berjalan baik. Keinginannya untuk diterima, dicintai, dan dihargai sering kali membuat ia rela melakukan apa pun, bahkan sampai menurunkan standar atau batasan pribadi demi mempertahankan cinta, penerimaan, dan penghargaan dari orang lain. Kecenderungan ini sering kali berakar pada rasa takut yang mendalam terhadap penolakan atau ditinggalkan, menjadikannya sangat berhati-hati dalam setiap tindakan agar tetap diterima dan tidak dianggap mengecewakan orang lain.³⁰

2) *People pleaser behaviour*

³⁰ King, op. itc

Sekumpulan perilaku yang sering muncul pada individu dengan kecenderungan perilaku *people pleaser* ialah mereka biasanya memiliki dorongan kuat untuk melakukan sesuatu yang melebihi dan melampaui tanggung jawab atau tugas yang ia miliki, sering kali berusaha keras untuk memastikan orang lain merasa puas, nyaman, atau senang dengan tindakannya. Hal ini membuat ia cenderung menyenangkan orang lain dengan berbagai cara, baik itu melalui bantuan langsung, pujian, atau upaya terus-menerus untuk menyesuaikan diri agar sesuai dengan harapan dan keinginan orang lain.

Individu dengan *people-pleaser behavior* sering kali berusaha menghindari konsekuensi negatif dari tindakan atau keputusannya, terutama jika konsekuensi tersebut dapat menimbulkan konflik, ketidaksetujuan, atau perasaan tidak nyaman bagi orang lain. Ia cenderung menghindari mengungkapkan pikiran, perasaan, atau kebutuhan mereka yang sebenarnya, karena khawatir hal tersebut akan mengecewakan atau membebani orang lain. Alhasil, ia sering tidak pernah menyampaikan apa yang sebenarnya mereka rasakan, pikirkan, atau inginkan dalam berbagai situasi, dan bahkan mungkin tidak berani menyuarakan hal-hal yang tidak ia sukai atau yang bertentangan dengan pendapat orang lain.

Orang-orang dengan perilaku seperti ini cenderung untuk menekan perasaan atau keinginan pribadi demi menjaga

hubungan yang harmonis, menghindari potensi konflik, dan mempertahankan citra sebagai individu yang selalu menyenangkan dan mendukung. Ia lebih memilih untuk menahan diri daripada mengekspresikan hal-hal yang mungkin tidak disukai orang lain, sehingga sering kali mengorbankan kesejahteraan dan kepuasan pribadinya.³¹

3) *People pleaser feeling*

Salah satu emosi yang sering muncul adalah rasa takut, terutama takut akan penolakan atau kehilangan hubungan yang berharga. Individu dengan kecenderungan ini kerap merasa takut jika tindakan atau kata-katanya akan menyebabkan jarak atau ketidaksukaan dari orang lain. Ketakutan ini berakar pada ketidakamanan yang ia rasakan dalam hubungan, di mana adanya ketidakpastian terkait penerimaan atau kasih sayang dari orang lain menciptakan perasaan tidak aman yang terus-menerus dalam interaksi sosial. Selain itu, rasa malu sering kali menghantui individu dengan perilaku *people pleaser*.

Individu dengan perilaku *people pleaser* merasa malu atau ragu-ragu untuk menyampaikan apa yang benar-benar ia rasakan, pikirkan, atau inginkan, karena khawatir hal itu akan mengganggu atau mengecewakan orang lain. Hal ini membuatnya menahan diri dari mengungkapkan kebutuhan atau keinginan pribadi, bahkan jika hal tersebut penting bagi

³¹ King, op. itc

kesejahteraan mereka sendiri. Meskipun demikian, ia berusaha untuk tampil ceria dan positif dalam berbagai situasi. Ia cenderung tidak pernah mengeluh atau menunjukkan ketidakpuasan, bahkan jika mereka sebenarnya merasa tertekan atau tidak nyaman.

Orang-orang di sekitarnya sering melihat ia sebagai individu yang tidak pernah memendam emosi negatif dan selalu siap untuk mendukung orang lain. Namun, di balik sikap ceria dan ramah tersebut, individu perilaku *people pleaser* sering kali menyembunyikan perasaan takut, tidak aman, dan malu yang ia alami, menciptakan tekanan emosional yang mungkin tidak terlihat dari luar tetapi berpengaruh pada kesejahtraannya.³²

c. Faktor yang mempengaruhi

1) Kurangnya Dukungan atau Validasi

Dukungan atau validasi yang minim selama masa kecil dapat berdampak besar pada perkembangan mental seorang anak. Ketika seorang anak tumbuh tanpa dukungan emosional yang cukup dari orang tua atau pengasuhnya, ia sering merasa kurang dihargai dan tidak penting. Hal ini membuat anak berusaha keras untuk mendapatkan pengakuan dari orang-orang terdekatnya dengan cara mengikuti atau memenuhi harapan mereka. Ia merasa bahwa agar diterima, ia harus menyesuaikan perilakunya untuk menyenangkan orang lain,

³² King, op. itc

bahkan jika itu berarti menekan keinginan dan kebutuhan pribadinya. Seiring waktu, kebiasaan ini bisa berlanjut hingga dewasa, menjadi pola di mana individu merasa harus selalu mencari persetujuan dari orang lain agar dapat merasa berharga.³³

2) Penolakan yang Berulang

Ketika seorang anak sering menghadapi penolakan atau kritik berulang, ia mulai menginternalisasi pengalaman tersebut sebagai bagian dari jati dirinya. Anak yang merasa tidak diterima atau diabaikan akan tumbuh dengan pandangan negatif tentang diri sendiri, merasa bahwa ia tidak cukup baik atau tidak layak diterima. Keyakinan ini menciptakan rasa tidak percaya diri yang mendalam dan mendorongnya untuk mencari penerimaan dari orang lain sebagai kompensasi atas kurangnya rasa aman dalam diri. Ia menjadi sangat sensitif terhadap penilaian dan cenderung melakukan berbagai hal untuk menyenangkan orang lain, dengan harapan dapat menghindari penolakan yang pernah ia alami. Trauma penolakan ini juga membuatnya takut mengambil risiko, karena selalu dihantui kemungkinan gagal dalam memenuhi harapan orang lain.³⁴

3) Kodependensi

³³ King, op. itc

³⁴ King, op. itc

Ketergantungan emosional yang berlebihan pada orang lain, baik itu pasangan, sahabat, atau keluarga, sering kali menjadi penyebab utama perilaku *people pleaser*. Dalam hubungan kodependensi, individu merasa bahwa dirinya hanya berharga selama ia berperan untuk memenuhi kebutuhan emosional atau praktis dari orang yang dikasihinya. Ketergantungan yang berlebihan ini membuatnya takut kehilangan hubungan tersebut, sehingga ia bersedia mengesampingkan kebutuhan atau pendapat pribadinya demi menyenangkan pihak lain. Ia merasa harus selalu menyokong atau menyesuaikan diri agar tetap diterima, berpikir bahwa pengorbanan tanpa henti adalah satu-satunya cara untuk menjaga keharmonisan hubungan. Bahkan, individu tersebut bisa sampai pada tahap di mana ia mengorbankan identitas dirinya sendiri demi mempertahankan relasi, mengaburkan batas antara keinginan pribadi dan kebutuhan orang lain.³⁵

4) Takut Menyampaikan Perasaan atau Pendapat

Individu yang terbiasa menyenangkan orang lain sering kali merasa cemas atau takut untuk menyuarakan perasaan, pendapat, atau kebutuhan yang mungkin dapat memicu konflik atau ketegangan. Ia khawatir bahwa jika menyuarakan apa yang sebenarnya ia rasakan, hal tersebut dapat mengganggu keharmonisan hubungan dan memicu respons negatif dari

³⁵ King, op. itc

orang lain. Ketakutan ini membuatnya lebih memilih menekan perasaan atau kebutuhannya sendiri, karena menganggap bahwa menjaga "kedamaian" dalam hubungan lebih penting daripada menyuarakan pendapat pribadi. Hal ini menyebabkannya kehilangan kemampuan untuk menetapkan batasan diri, yang pada akhirnya mengakibatkan ketidakseimbangan dalam hubungan di mana kebutuhan ia jarang atau bahkan tidak pernah diperhatikan.³⁶

5) Diajarkan untuk “Melupakan”

Beberapa orang yang memiliki kecenderungan perilaku *people pleaser* mungkin dibesarkan dalam lingkungan yang mengajarkan mereka untuk "melupakan" atau mengabaikan masalah dan emosi negatif yang mereka rasakan. Ketika mereka mengalami situasi sulit atau bahkan pelanggaran terhadap diri mereka, orang tua atau pengasuh sering kali mendorong mereka untuk melupakan apa yang telah terjadi daripada menghadapi atau mengekspresikan emosi tersebut. Pola pengasuhan ini menciptakan kebiasaan untuk menekan emosi negatif atau kebutuhan pribadi, sehingga mereka tidak pernah belajar bagaimana menetapkan batas atau berbicara ketika mereka merasa tidak nyaman. Akibatnya, mereka cenderung lebih mudah dimanfaatkan atau diperlakukan tidak

³⁶ King, op. itc

adil oleh orang lain, karena mereka tidak terbiasa membela diri atau menyampaikan apa yang mereka rasakan.³⁷

2. Kecenderungan *primal wound*

a. Pengertian

Kecenderungan *primal wound* adalah luka batin yang sangat mendalam dan berakar pada pengalaman kegagalan untuk diakui, dihargai, dan dicintai sebagai individu yang unik dan berharga. Luka ini sering kali muncul dari trauma pada masa kanak-kanak, yang dapat disebabkan oleh perasaan ditolak, diabaikan, atau melalui pola pengasuhan yang tidak memberikan dukungan emosional dan empati yang memadai. Kecenderungan *primal wound* dapat berkembang dalam berbagai konteks, termasuk hubungan keluarga, interaksi dengan pengasuh, maupun dalam lingkungan sosial yang tidak responsif terhadap kebutuhan dasar emosional seseorang.

Secara konseptual, kecenderungan *primal wound* mencerminkan terputusnya hubungan esensial antara individu dengan dirinya yang paling mendasar. Ketika seseorang merasa tidak diterima atau diabaikan sebagai pribadi, ia kehilangan akses pada perasaan keutuhan diri yang autentik. Hal ini dapat mengakibatkan perasaan terasing dari diri sendiri, perasaan tidak berharga, dan kehilangan jati diri. Luka ini berdampak pada cara seseorang memandang dan memahami eksistensinya di dunia, sehingga menciptakan perasaan

³⁷ King, op. itc

bahwa keberadaannya tidak bermakna atau bahkan terancam hilang.³⁸

Menurut Firman dan Gila (1997, 2002), kecenderungan *primal wound* merujuk pada gangguan mendalam dalam hubungan yang seharusnya fundamental antara individu dengan Self, atau yang sering kali disebut sebagai "Jiwa". Mereka menggambarkan luka ini sebagai keadaan di mana individu merasakan terputusnya koneksi dengan esensi spiritualnya. Dalam metafora yang digunakan, kecenderungan *primal wound* adalah seperti jalur oksigen spiritual seseorang yang terputus, mengakibatkan individu terjerumus dalam keadaan hampa, kehilangan, dan ketidakberdayaan. Tanpa hubungan yang kuat dengan Self, seseorang akan merasakan kekosongan dan kehancuran identitas, yang dapat memengaruhi caranya berinteraksi dengan dunia, bagaimana ia membangun relasi, dan bagaimana ia menilai keberadaannya.³⁹

Pengalaman kecenderungan *primal wound* dapat menimbulkan perasaan yang sangat mendalam seperti kecemasan, rasa malu, dan rasa bersalah, karena individu merasa bahwa ada sesuatu yang salah dalam dirinya yang tidak bisa diterima oleh lingkungan atau orang-orang di sekitarnya. Ini juga bisa menciptakan rasa tidak aman yang ekstrem dalam hubungan, di mana seseorang selalu berusaha mencari validasi dan penerimaan dari orang lain, sering kali dengan

³⁸ Firman & Gila, op. itc

³⁹ Firman & Gila, op. itc

mengorbankan kebutuhan dan identitas pribadi. Kondisi ini pada akhirnya dapat menyebabkan fragmentasi diri, di mana individu merasa terpecah-pecah, tidak mampu merasakan keutuhan atau kesatuan dalam identitasnya.

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.⁴⁰ 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.⁴¹ Dapat disimpulkan bahwa Kecenderungan *primal wound* adalah luka batin mendalam yang terbentuk akibat pengalaman traumatis di masa kanak-kanak, khususnya yang disebabkan oleh kegagalan orang tua atau pengasuh utama dalam memberikan dukungan emosional, validasi perasaan, dan keterikatan yang aman. Luka ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan emosional individu, seperti harga diri, rasa aman, dan pola relasi, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental dalam jangka panjang.

⁴⁰ Bowlby, J., *op. itc*

⁴¹ Maté, G., *op. itc*

Prima wound adalah istilah yang menggambarkan dampak mendalam dari kurangnya cinta dan dukungan emosional yang seharusnya diterima seorang anak dalam pengasuhan. Ketika pengasuh—baik secara sadar maupun tidak sadar—gagal memenuhi kebutuhan ini, hubungan yang seharusnya menjadi fondasi rasa aman anak berubah menjadi sumber luka. Orang tua atau pengasuh lebih fokus pada kebutuhan mereka sendiri atau tuntutan sosial yang membuat mereka memperlakukan anak sebagai objek daripada subjek. Misalnya, mereka lebih menghargai kesuksesan anak atau prestasi anak karena hal itu mencerminkan kesuksesan mereka sebagai orang tua, tanpa benar-benar memperhatikan kebutuhan emosional dan psikologis anak sebagai individu yang terpisah. Hal ini menyebabkan anak merasa tidak dilihat atau dicintai secara autentik, dan kecenderungan *primal wound* mulai terbentuk.⁴²

b. Aspek

1) Dianggap Sebagai Objek

Anak dianggap sebagai objek mencerminkan perlakuan orang tua yang mengabaikan individualitas anak dan melihat anak hanya sebagai alat untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan orang tua. Ketika orang tua membatasi interaksi anak dengan teman-teman di sekitar rumah, melarang anak bermain di luar, dan lebih suka anak berada di dalam rumah, anak

⁴² Firman & Gila, op. itc

merasakan isolasi yang mendalam. Perlakuan ini tidak hanya membatasi kebebasan anak untuk bersosialisasi, tetapi juga menghalanginya untuk mengembangkan keterampilan interpersonal yang sangat penting.

Anak yang terus-menerus diperlakukan sebagai objek tidak mendapatkan kesempatan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan dunia luar, yang bisa mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri dalam situasi sosial. Akibatnya, anak tumbuh menjadi individu yang merasa tidak nyaman dalam bergaul dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan emosional dan social anak.⁴³

2) Tidak Mendapatkan Empati Orang Tua

Anak yang tidak mendapatkan empati dari orang tua sering kali merasa diabaikan dan terasing secara emosional. Ketika orang tua tidak dapat memahami atau merasakan perasaan anak, seperti kesedihan, kecemasan, atau kebingungan, hal ini menciptakan jurang pemisah antara anak dan orang tua. Anak yang mengalami kesedihan mungkin berharap untuk mendapatkan dukungan dan pengertian, tetapi ketika orang tua tidak merespons atau menunjukkan perhatian, perasaan ini semakin dalam dan memperburuk rasa keterasingan.

Seiring waktu, anak mulai menginternalisasi pola untuk menahan emosinya, mencoba melindungi diri dengan

⁴³ Firman & Gila, op. itc

menyembunyikan perasaan agar tidak memperburuk situasi atau membebani orang tua yang tampak tidak peduli. Pola ini sering kali terbawa hingga dewasa, membuat individu kesulitan mengekspresikan emosi dan mencari dukungan dari orang lain. Ia tumbuh dengan keyakinan bahwa perasaannya tidak valid atau tidak penting, melanggengkan luka batin yang telah terbentuk sejak kecil.⁴⁴

3) Pelecehan oleh Orang Tua

Pelecehan yang dialami anak, baik secara fisik maupun verbal, merupakan aspek yang sangat merusak dari kecenderungan *primal wound*. Ketika orang tua menggunakan kekerasan fisik, seperti memukul atau menampar anak saat marah, dampaknya jauh melampaui rasa sakit fisik yang dirasakan anak. Trauma yang ditimbulkan oleh tindakan tersebut dapat meninggalkan bekas yang mendalam, yang mengganggu perkembangan emosional anak dan menciptakan rasa takut yang berkepanjangan,

Pelecehan verbal sering kali menjadi luka yang tak terlihat, namun dampaknya dapat menghancurkan harga diri anak secara perlahan. Bentakan, penghinaan, atau komentar merendahkan secara konsisten menanamkan perasaan tidak berharga dalam diri anak. Anak yang terus-menerus mendengar bahwa ia tidak berguna atau tidak pantas dihargai cenderung

⁴⁴ Firman & Gila, op. itc

menginternalisasi pandangan ini, menyebabkan rendah diri yang mendalam. Lingkungan yang dipenuhi kekerasan verbal menciptakan ketidakamanan emosional yang terus menerus, membuat anak merasa terperangkap dalam situasi yang tidak ia pilih, dan menghambat kemampuannya menjalin hubungan sehat di masa dewasa.⁴⁵

4) Pengabaian oleh Orang Tua

Pengabaian oleh orang tua, baik fisik maupun emosional, memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan anak, menciptakan pengalaman yang menyakitkan dan membentuk pola pikir negatif. Dalam hal pengabaian fisik, anak dibiarkan dalam keadaan lapar untuk waktu yang lama atau tidak mendapatkan perawatan medis yang dibutuhkan ketika ia sakit. Ketidakpedulian ini menunjukkan kurangnya perhatian dan kasih sayang, serta menciptakan rasa tidak aman yang mendalam.

Pengabaian emosional adalah bentuk lain dari luka yang dapat merusak perkembangan psikologis anak. Hal ini terjadi ketika orang tua gagal memberikan dukungan atau pengakuan terhadap prestasi anak, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak dihargai dan tidak penting. Misalnya, ketika seorang anak mencapai suatu keberhasilan namun tidak mendapatkan pujian

⁴⁵ Firman & Gila, op. itc

atau pengakuan, ia cenderung merasa bahwa usahanya sia-sia dan tidak diakui.

Ketidakpedulian semacam ini mengirimkan pesan bahwa kebutuhan emosional anak tidak berharga, yang bisa berpotensi menyebabkan masalah kesehatan mental di kemudian hari. Saat aspek-aspek pengabaian dan kekerasan ini terjadi bersamaan, luka batin tidak hanya terjadi di masa kanak-kanak, tetapi juga membawa dampak berkepanjangan hingga dewasa. Hal ini menghalangi kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat dan memuaskan, serta mempertahankan kesejahteraan emosional mereka.⁴⁶

c. Faktor yang mempengaruhi

1) Pengasuhan yang Tidak Empatik

Salah satu faktor utama yang memengaruhi kecenderungan *primal wound* adalah pengasuhan yang tidak empatik. Ketika orang tua atau pengasuh gagal memberikan cinta dan pengakuan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dan individualitas anak, hal ini menciptakan kekosongan emosional yang dalam. Dalam konteks ini, pengasuhan sering kali dipenuhi dengan harapan dan ekspektasi orang tua, yang mengakibatkan anak diperlakukan sebagai objek atau alat untuk mencapai tujuan orang tua.

⁴⁶ Firman & Gila, op. itc

Ketika orang tua menetapkan harapan yang tidak sesuai dengan keinginan dan minat anak, tekanan besar untuk memenuhi ekspektasi tersebut menjadi beban yang sulit ditanggung. Ketidakmampuan orang tua untuk melihat dan menghargai keunikan anak sering kali berujung pada pengabaian perasaan dan kebutuhan emosionalnya. Akibatnya, anak tumbuh dengan perasaan tidak berharga dan kehilangan jati diri—dua ciri utama dari kecenderungan *primal wound*.⁴⁷

2) Pengabaian dan Penyiksaan Anak

Bentuk kekerasan fisik atau emosional, serta pengabaian, menjadi faktor yang sangat jelas dalam perkembangan kecenderungan *primal wound*. Anak-anak yang mengalami penyiksaan, baik secara fisik—seperti pemukulan atau tindakan kekerasan lainnya—maupun secara emosional—seperti penghinaan atau pengabaian—berisiko besar untuk mengalami kecenderungan *primal wound* yang mendalam. Pengabaian fisik dapat berupa situasi di mana anak dibiarkan tanpa perhatian yang cukup, baik dalam hal kebutuhan dasar seperti makanan dan tempat tinggal, maupun dukungan emosional.

Pengabaian emosional menjadi salah satu bentuk perlakuan yang paling merusak ketika orang tua gagal memberikan dukungan psikologis yang dibutuhkan oleh anak.

⁴⁷ Firman & Gila, op. itc

Ketidakmampuan untuk mendengarkan atau memahami perasaan anak menciptakan kekosongan emosional yang sulit diatasi. Pengalaman kekerasan dan pengabaian ini secara langsung mengganggu perkembangan emosional anak, meninggalkan trauma yang sering kali terbawa hingga dewasa. Ketika anak terus-menerus hidup dalam lingkungan di mana ia merasa tidak aman atau tidak diinginkan, rasa harga dirinya perlahan hancur. Kondisi ini membuat ia berjuang untuk menemukan tempat dan identitas di dunia, memengaruhi caranya menjalin hubungan serta memahami dirinya sendiri di masa depan.⁴⁸

3) Kehidupan dalam Budaya yang Bias

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecenderungan *primal wound* adalah kehidupan dalam budaya yang bias, di mana diskriminasi berdasarkan jenis kelamin, usia, ras, atau orientasi seksual menciptakan lingkungan yang melukai secara emosional. Individu yang tumbuh dalam masyarakat yang penuh prasangka mungkin merasa tidak diakui sebagai manusia seutuhnya, mengalami marginalisasi dan pengucilan. Budaya yang bias ini dapat mengajarkan anak-anak bahwa mereka tidak layak mendapatkan cinta dan perhatian yang sama dengan orang lain.

⁴⁸ Firman & Gila, op. itc

Ketika anak merasa terpinggirkan, ia akan menginternalisasi pesan-pesan negatif tentang dirinya, memperkuat rasa ketidakberhargaan yang mendalam. Selain itu, pengalaman diskriminasi dapat memicu ketidakpastian identitas, di mana individu merasa harus berjuang untuk diterima dan dihargai oleh masyarakat yang tidak ramah. Lingkungan seperti ini berkontribusi pada perkembangan kecenderungan *primal wound*, yang dapat berlanjut sepanjang hidup seseorang, mempengaruhi hubungan interpersonal dan kesehatan mentalnya.⁴⁹

4) Tuntutan Sosial yang *Overt* maupun *Covert*

Kecenderungan *primal wound* juga dapat terjadi ketika seseorang tampaknya menerima dukungan dan penghargaan dari lingkungan sosial, tetapi sebenarnya hanya diperlakukan sebagai objek untuk memenuhi peran yang diinginkan orang lain. Misalnya, orang tua yang menekan anak untuk mencapai kesuksesan demi kepuasan pribadi mereka sering kali menciptakan kecenderungan *primal wound* yang signifikan. Dalam hal ini, anak diperlakukan sebagai alat untuk validasi diri orang tua, dan bukan sebagai individu dengan keinginan dan aspirasinya sendiri.

Ketika anak merasa bahwa ia harus mencapai sesuatu hanya untuk mendapatkan pengakuan dan cinta, ia akan belajar untuk

⁴⁹ Firman & Gila, op. itc

menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhannya sendiri, menciptakan pola perilaku yang tidak sehat. Hal ini tidak hanya merusak rasa diri anak tetapi juga menciptakan ketidakpuasan yang mendalam yang dapat mempengaruhi kehidupannya di masa depan, di mana ia terus berusaha untuk memenuhi ekspektasi orang lain daripada menemukan dan mengikuti jalan hidupnya sendiri.⁵⁰

5) Kehilangan Hubungan dengan Spiritualitas

Terakhir, kecenderungan *primal wound* juga dapat digambarkan sebagai terputusnya koneksi spiritual yang fundamental. Keterhubungan ini tidak hanya berkaitan dengan hubungan antarpribadi, tetapi juga dengan Diri yang lebih dalam atau esensi spiritual seseorang. Ketika individu merasa terasing dari dirinya sendiri atau dari pengalaman spiritual yang lebih besar, ia akan mengalami krisis identitas yang mendalam. Kehilangan koneksi dengan spiritualitas dapat mengarah pada perasaan kekosongan dan kehilangan makna dalam hidup.

Trauma atau pengabaian di masa kecil sering kali merusak keyakinan seseorang terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitarnya, menciptakan perasaan terputus dari aspek terdalam eksistensinya. Ketika individu tidak dapat menemukan makna atau tujuan dalam hidup, ia menjadi lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Hal

⁵⁰ Firman & Gila, op. itc

ini memperburuk kecenderungan *primal wound* yang ia alami sejak kecil, menjadikannya lebih sulit untuk disembuhkan.⁵¹

3. *Fear of rejection*

a. Definisi

Fear of rejection didefinisikan sebagai suatu ketakutan irasional yang muncul akibat keyakinan bahwa seseorang tidak akan diterima atau dihargai sebagai dirinya sendiri, dengan segala karakteristik dan perilaku yang ia miliki. Ketakutan ini sering kali berakar dari pengalaman-pengalaman negatif di masa lalu yang membentuk pandangan individu terhadap dirinya sendiri dan hubungan sosialnya dengan orang lain.⁵² Ketakutan ini biasanya muncul dalam konteks sosial, di mana individu merasa cemas dan khawatir akan diabaikan atau ditolak oleh orang lain. Ia seringkali menjadi lebih peka terhadap tanda-tanda penolakan yang muncul di lingkungan sosialnya, bahkan jika tanda-tanda tersebut tidak signifikan atau nyata.⁵³

Menurut Leary, *fear of rejection* dapat dilihat sebagai respons emosional yang timbul ketika seseorang merasa bahwa ia tidak memenuhi harapan orang lain atau kelompok sosial tertentu.⁵⁴ Sebuah definisi dari Lobb juga menekankan bahwa *fear of rejection* sering kali merupakan bagian dari ketergantungan emosional, di

⁵¹ Firman & Gila, op. itc

⁵² Nafees & Jahan, op. itc

⁵³ Marlin Klarenbeek, "The Relationships Between Fear of Rejection", Perceived Social Support and Problematic Social Media Use, *University of Twente*, (2023);4

⁵⁴ Leary, M. R., op. itc

mana individu merasa bahwa penerimaan sosial adalah satu-satunya cara untuk merasa bernilai atau dihargai.⁵⁵ 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 ia cenderung menghindari situasi atau orang yang ia anggap berpotensi menolak mereka.⁵⁶ Berdasarkan definisi tersebut dapat dikatakan bahwa *Fear of rejection* adalah respons emosional yang timbul ketika seseorang merasa tidak memenuhi harapan orang lain atau kelompok sosial tertentu, yang sering kali berakar pada ketergantungan emosional dan perasaan bahwa penerimaan sosial adalah satu-satunya cara untuk merasa bernilai atau dihargai. Ketakutan ini dapat berkembang menjadi kecemasan berlebihan terhadap penolakan, yang menghambat kemampuan individu untuk membangun hubungan yang sehat.

Fear of rejection juga dapat memunculkan kecemasan sosial yang menghalangi individu untuk berinteraksi dengan kelompok atau individu lain. Hal ini bisa mengarah pada penghindaran situasi sosial atau perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi interaksi dengan orang lain, karena individu yang memiliki *fear of rejection* cenderung merasa bahwa ia akan ditolak atau dihakimi oleh orang lain jika ia menunjukkan siapa diri sebenarnya.⁵⁷

⁵⁵ Rutjens, b. T., & hornsey, m. J., op. itc

⁵⁶ Barlow, d. H., op, itc.

⁵⁷ Nafees & Jahan, op. itc

Ketakutan ini membuat individu lebih memilih untuk menghindari pertemuan atau hubungan sosial yang baru atau menantang, dan cenderung menarik diri dari kehidupan sosialnya.

Lebih jauh lagi, pengalaman penolakan di masa lalu, seperti penolakan dari komunitas tertentu, diskriminasi sosial, atau prasangka etnis, dapat memperburuk ketakutan ini. Sebagai akibatnya, *fear of rejection* dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti kepekaan yang berlebihan terhadap penolakan (*rejection sensitivity*), penghindaran sosial, dan perasaan terisolasi atau terasing dari kelompok sosial. Pengalaman-pengalaman negatif ini dapat menyebabkan individu merasa tidak aman dalam interaksi sosial dan mengembangkan ketergantungan yang lebih besar pada pengakuan eksternal. Dalam beberapa kasus, *fear of rejection* bahkan dapat mendorong perilaku ekstrem, seperti kekerasan atau agresi, sebagai cara untuk mengatasi perasaan tidak diterima.⁵⁸

Secara keseluruhan, *fear of rejection* bukan hanya mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga dapat merusak rasa aman dan harga dirinya. Ketakutan ini dapat menyebabkan individu merasa tidak cukup baik, tidak pantas dicintai atau diterima, dan meragukan kemampuannya untuk menjalin hubungan yang sehat. Hal ini dapat mengarah pada gangguan emosional dan psikologis yang lebih luas, yang pada

⁵⁸ Nafees & Jahan, op. itc

gilirannya menghambat perkembangan pribadi dan kesejahteraan sosial individu.

b. Aspek

1) Keyakinan Irasional dan Stres Ekstrem

Fear of rejection sering kali muncul sebagai keyakinan irasional bahwa seseorang tidak akan diterima sebagai dirinya sendiri. Keyakinan ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman penolakan sebelumnya yang membentuk pandangan negatif terhadap diri dan interaksi sosialnya. Ketakutan ini dapat dianggap sebagai jenis stres ekstrem yang mengarah pada kecemasan dan ketidakamanan dalam berbagai konteks sosial.⁵⁹

2) Kepekaan terhadap Penolakan

Individu yang mengalami *fear of rejection* cenderung sangat sensitif terhadap tanda-tanda penolakan yang mungkin muncul dalam interaksi sosialnya. Kepekaan terhadap penolakan ini dapat menyebabkan ia menghindari situasi yang dapat memicu penolakan atau penghinaan, karena ia merasa rentan terhadap evaluasi negatif.⁶⁰

c. Faktor yang mempengaruhi

1) Pengalaman Penolakan Masa Lalu

⁵⁹ Nafees & Jahan, op. itc

⁶⁰ Nafees & Jahan, op. itc

Pengalaman penolakan sebelumnya, baik itu dalam konteks sosial, keluarga, atau hubungan antar individu, dapat memperburuk *fear of rejection*. Ketika seseorang mengalami penolakan atau rasa diabaikan dalam kehidupan masa lalu, baik di sekolah, tempat kerja, atau dalam hubungan pribadi, pengalaman-pengalaman negatif ini dapat membentuk persepsi individu yang lebih sensitif terhadap penolakan. Rasa tidak diterima ini sering kali membekas dalam memori dan membentuk cara pandang seseorang terhadap hubungan sosialnya. Ketika individu merasa bahwa ia telah gagal diterima atau dihargai sebelumnya, ia akan lebih rentan terhadap ketakutan bahwa ia akan mengalami hal yang sama di masa depan, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial.⁶¹

2) Prasangka dan Diskriminasi

Penolakan yang disebabkan oleh prasangka sosial atau diskriminasi etnis memperburuk ketakutan ini karena individu merasa bahwa identitas atau latar belakangnya akan menjadi alasan utama penolakan. Misalnya, *fear of rejection* dapat meningkat pada individu yang berasal dari kelompok etnis atau budaya minoritas yang sering menghadapi diskriminasi atau stereotip. Ketika seseorang merasa bahwa orang lain akan menilai atau menolaknya hanya berdasarkan identitasnya, baik

⁶¹ Nafees & Jahan, op. itc

itu karena ras, agama, jenis kelamin, atau orientasi seksual, rasa tidak aman dan kecemasannya dalam situasi sosial meningkat. Ini dapat membuatnya merasa terasing dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain, menghindari kesempatan untuk membangun hubungan baru karena ketakutan akan ditolak.⁶²

A. Kerangka Berpikir

Menurut Sugiyono, kerangka berpikir adalah model konseptual yang menggambarkan bagaimana suatu teori terkait dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai isu-isu penting.⁶³ Perilaku *people pleaser* merupakan bentuk respons individu yang cenderung mengutamakan kebutuhan dan harapan orang lain di atas kepentingan diri sendiri, demi mendapatkan penerimaan sosial dan menghindari penolakan. Pada santriwati, perilaku ini dapat muncul sebagai bentuk adaptasi dalam lingkungan pesantren yang menekankan kepatuhan, kesopanan, dan penghormatan terhadap otoritas.

Dalam kerangka teori *fawn response* yang dikenalkan oleh Pete Walker, respons ini muncul sebagai strategi bertahan hidup dari individu yang pernah mengalami trauma emosional atau keterlukaan masa kecil. *Fawn response* mengacu pada kecenderungan untuk "menyenangkan" atau menyelaraskan diri secara berlebihan demi menghindari konflik atau ancaman penolakan. Ini menjelaskan bagaimana individu belajar untuk

⁶² Nafees & Jahan, op. cit

⁶³ Wahyu Widhiarso, "Berkenalan dengan Variabel Moderator", *Universitas Gadjah Madha*, (2011);1

bertahan dengan cara meredam kebutuhannya sendiri dan terus mencari persetujuan eksternal.⁶⁴

Salah satu sumber dari aktivasi *fawn response* ini adalah kecenderungan *primal wound*, yaitu luka psikologis mendalam yang terjadi ketika seorang anak mengalami keterputusan dari *True Self*-nya akibat kegagalan lingkungan awal—terutama orang tua atau pengasuh utama—dalam memenuhi kebutuhan emosional anak. Luka ini dapat terbentuk melalui berbagai pengalaman negatif seperti penolakan emosional, pengabaian kebutuhan diri, pemaksaan untuk menjadi sosok ideal yang tidak sesuai dengan diri sejati, larangan mengekspresikan emosi secara bebas, pengalaman ditinggalkan secara fisik atau emosional, serta tumbuh dalam keluarga yang tidak aman secara emosional. Akibat dari luka-luka tersebut, anak merasa tidak cukup layak atau tidak berharga sebagai dirinya sendiri, dan mulai membentuk *false self* untuk memenuhi ekspektasi lingkungan demi mempertahankan relasi.. Luka ini dapat menciptakan rasa tidak aman, ketidaklayakan, dan kecemasan akan penolakan yang terus-menerus terbawa hingga remaja. Bagi santriwati yang mengalami kecenderungan *primal wound*, luka tersebut dapat memicu munculnya *fear of rejection* dalam relasi sosial di lingkungan pesantren.⁶⁵

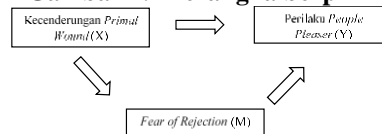
Fear of rejection inilah yang kemudian menjadi mediator antara kecenderungan *primal wound* dan perilaku *people pleaser*. *Fear of*

⁶⁴ Pete Walker

⁶⁵ Firman & Gila, op. itc

rejection dapat mendorong santriwati untuk berperilaku menyenangkan, menghindari konflik, dan menekan keinginan pribadinya agar diterima oleh lingkungan sekitar, baik oleh teman sebaya, ustadzah, maupun pengasuh pesantren. Sehingga, hubungan antara primal wound dan perilaku people pleaser tidaklah langsung, tetapi dimediasi oleh rasa takut akan penolakan yang bersumber dari luka kelekatan awal.

Gambar 2.1 kerangka berpikir



Keterangan

- Kecenderungan *primal wound* : Variabel Bebas (x)
- Perilaku *People pleaser* : Variabel Terikat (y)
- Fear of rejection* : Variabel Mediasi (m)

B. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis 1

- a. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap *fear of rejection* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyoy Papar.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap *fear of rejection* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyoy Papar.

2. Hipotesis 2

- a. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak Terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyoy Papar.

- b. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyo Papar.

3. Hipotesis 3

- a. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak Terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyo Papar.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh signifikan antara kecenderungan *primal wound* terhadap perilaku *people pleaser* pada santriwati pondok pesantren HM Lirboyo Papar.