

DISPUTING IRRATIONAL BELIEFS SEBAGAI STRATEGI MENGURANGI PERILAKU PEOPLE-PLEASING PADA MAHASISWA

Andini Putri Kusuma¹, Syahvira Amalie Chusna Assa'adah²

Annisa Putri Rahmasari³ Prasetya Koswara⁴ Mila Yunita⁵

¹⁻⁵ Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

Jawa Timur, Indonesia

¹24010014167@mhs.unesa.ac.id

²24010014174@mhs.unesa.ac.id ³24010014232@mhs.unesa.ac.id

⁴24010014100@mhs.unesa.ac.id ⁵milayunita@unesa.ac.id

ABSTRACT

People-pleasing behavior generally occurs among students due to various factors such as wanting to make everyone happy, fear of disappointing others, and so on. This study aims to identify types of irrational beliefs, as well as changes in irrational beliefs to more rational or adaptive ones using the DIBs technique. This study uses a qualitative method with a literature research approach, where the researcher collects data by searching journal articles and other reading materials obtained from Google Scholar and other databases limited to the last 10 years. Thus, the results show that the DIBs technique can help individuals make decisions based on personal values, appreciate themselves, and build more authentic relationships without fear of losing social acceptance.

Keywords: DIBs, People Pleasure, Irrational Beliefs

ABSTRAK

Perilaku *People pleasing* umumnya terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan berbagai faktor seperti ingin membahagiakan semua orang, takut mengecewakan orang dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis keyakinan irasional, serta perubahan keyakinan irasional menjadi yang lebih rasional atau adaptif dengan menggunakan teknik DIBs. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur/ *Literature Research* yang dimana peneliti mengumpulkan data pakai dengan cara menelusuri artikel jurnal, buku bacaan lain yang diperoleh dari *Google Scholar* dan *database* lainnya yang dibatasi dengan pencarian 10 tahun terakhir. Dengan demikian didapatkan hasil bahwa dengan teknik DIBs dapat membantu individu untuk mengambil keputusan berdasarkan nilai pribadi, menghargai diri sendiri, dan membangun hubungan yang lebih autentik tanpa rasa takut kehilangan penerimaan sosial.

Kata Kunci: DIBs, People Pleasure, Irrational Beliefs

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan lanjutan di perguruan tinggi. Dengan masuknya individu pada suatu perguruan tinggi, maka individu tersebut memiliki lingkungan dan pertemanan yang baru dan tentu dibutuhkan adaptasi antar satu individu dengan individu yang lain. Sebagai individu yang sedang mengembangkan identitas dan kemandirian. Mahasiswa membutuhkan lingkungan sosial yang mendukung terutama pada aspek pertemanan yang sehat karena hal tersebut sangat berpengaruh besar dalam kehidupan individu.

Mahasiswa seringkali berinteraksi dengan mahasiswa lainnya untuk bekerjasama agar dapat mencapai tujuan yang sama. Sebagian mahasiswa melakukan berbagai cara agar dapat diterima dengan teman sebayanya. Tidak jarang pula banyak mahasiswa yang melakukan usaha agar dapat diterima pada lingkungan pertemanannya agar mendapat validasi sebagai bentuk respon positif dari orang lain, terlebih lagi perihal mengerjakan tugas. Tidak

jarang individu kerap merasa kehilangan kepercayaan diri, tidak berani berpendapat, kehilangan kepercayaan diri, ragu karena takut salah memilih, tidak berani dalam menyuarakan pendapat sehingga akhirnya memilih hanya mengikuti suara yang paling terbanyak agar terhindar dari konflik (Zalika & Nisa, 2024)

People pleasing merupakan istilah untuk menggambarkan individu yang jauh lebih ingin selalu memprioritaskan orang lain dan menyenangkan orang lain tanpa memperdulikan kebutuhan dan perasaannya sendiri. People pleaser cenderung sulit berkata tidak, menghindari konflik, dan merasa perlu mendapatkan validasi dari orang lain agar merasa dihargai. Menurut pendapat dari Muhibbin, people pleasing merupakan individu yang meyakini bahwa mereka memiliki tanggung jawab atas perasaan lain. Mereka akan mengusahakan apapun untuk membuat yang lain merasa bahagia. Dengan perilaku tersebut, mereka secara tidak sadar terpapar hal negatif yang berdampak bagi kesehatan mentalnya.

Fenomena people pleasing seringkali ditemukan pada mahasiswa, hal itu bisa terjadi karena adanya tuntutan akademik yang tinggi, kecemasan terkait penilaian orang lain, dan kebutuhan untuk diterima secara sosial. Pada saat ini, Mahasiswa berada pada fase perkembangan menuju kedewasaan awal, dimana pencarian jati diri, keinginan untuk diterima secara sosial, serta tekanan dari dunia akademis dan hubungan antarpribadi menjadi masalah yang utama. Keadaan ini sering kali membuat mahasiswa mudah terjebak dalam pola tingkah laku yang tidak sesuai, salah satunya adalah perilaku people pleasing. Penelitian ini akan membahas tentang keterkaitan keyakinan tidak rasional, keinginan untuk disukai oleh orang lain, dan pendekatan intervensi kognitif di kalangan mahasiswa di indonesia masih kurang, sehingga studi ini sangat penting. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak penerapan penolakan terhadap keyakinan tidak rasional dalam pengurangan kecenderungan untuk menyenangkan orang lain pada mahasiswa

Di dalam artikel ini, peneliti akan membahas bagaimana efektivitas teknik konseling Disputing Irrational belief pada mahasiswa people pleaser yang cenderung sulit berkata tidak, menghindari konflik, dan merasa perlu mendapatkan validasi dari orang lain. Secara mendalam bagaimana teknik disputing baik logis, empiris, maupun fungsional dapat digunakan untuk menantang keyakinan irasional yang melandasi perilaku *people pleasing* pada individu. Selain itu, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi jenis-jenis keyakinan irasional yang paling sering muncul, serta perubahan keyakinan irasional menjadi yang lebih rasional atau adaptif dengan menggunakan teknik DIBs.

Manfaat penelitian ini memberikan sumbangan untuk memperkuat bahan bacaan tentang penerapan REBT dalam menangani perilaku maladaptif di kalangan mahasiswa, terutama sikap menyenangkan orang lain. Dari segi praktik, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi konselor perguruan tinggi, psikolog, pendidik untuk merancang program intervensi berbasis kognitif yang bisa membantu mahasiswa dalam mengatasi keyakinan yang tidak rasional,

meningkatkan penerimaan diri, serta menciptakan batasan interpersonal yang sehat reviewer untuk menilai naskah yang dikirim.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dengan dengan pendekatan studi kepustakaan atau Literature Research. Menurut Syaibani, studi kepustakaan yakni usaha untuk mengumpulkan ataupun menghimpun data yang dilakukan oleh peneliti dengan cara mengkaji informasi yang diperoleh dari berbagai sumber bacaan seperti buku, artikel, tesis dan juga berbagai sumber bacaan lainnya yang sesuai dengan bahan kajian. (Azizah & Purwoko, 2017). Dari penjelasannya (Nina Adlini et al., 2022), dijelaskan bahwa tujuan utama dari metode penelitian kualitatif yakni untuk memahami suatu peristiwa atau fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian tersebut seperti halnya tindakan, perilaku, pikiran dan lainnya secara keseluruhan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasa

Pengertian Disputing Irrational Beliefs (DIBs)

Menurut Corey, Disputing Irrational Beliefs adalah metode kognitif yang paling umum digunakan dalam REBT yang aktif dalam menentang keyakinan irasional dari konseli. DIBs mengajari konseli cara untuk menghadapi tantangannya (Corey, 2023). Konselor akan menentang keyakinan irasionalnya konseli seperti "Keharusan" atau "Sewajibnya" mereka untuk menjadi sesuatu. Contohnya seperti, "Semua orang harus menyukaiku", "Saya tidak boleh mengecewakan semua orang." dan berbagai keyakinan irasional lainnya.

Sedangkan menurut Soedarmaji, *Dispute irrational beliefs system* adalah teknik yang dipergunakan oleh konselor untuk mengkonfrontasi pemikiran klien/konseli yang irasional dan membangun pemahaman dan pandangan hidup yang baru melalui cara berpikir yang lebih masuk akal atau rasional. Teknik DIBs yang digunakan melalui pendekatan Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) dimaksudkan untuk membantu konseli dapat mengubah

pemikiran tidak rasionalnya secara bertahap dan terstruktur karena pemikiran tidak rasional tersebut berpotensi untuk menimbulkan tindakan maupun perilaku yang maladaptif (Adawiyah et al., n.d.).

Pengertian Perilaku *People Pleasing*

Menurut Nedelcu dalam bukunya yang berjudul "*Codependent No More 2021 Practical Guide to Fixing Your Codependency, Stopping Being a People Pleaser, and Starting Loving Yourself*", *people pleaser* adalah individu yang hampir selalu menjawab atau mengatakan "ya" ketika dimintai pertolongan meskipun mereka menyadari bahwasanya permintaan tersebut seharusnya ditolak(Nedelcu, 2021). Nedelcu juga menjelaskan bahwa perilaku Pleasing dapat dipahami sebagai perilaku yang mengutamakan kepentingan dan kebutuhan orang lain diatas kepentingannya sendiri.

Individu yang memiliki kepribadian *People Pleasing* memiliki kecenderungan tidak dapat membela diri ketika mereka mendapat cemooh atau hinaan dari orang terdekatnya. Mereka lebih memilih untuk diam, membiarkan hal tersebut tanpa

membela dirinya karena memiliki keyakinan akan takut untuk ditinggalkan orang lain sehingga mereka lebih memilih untuk menerima ejekan dan hinaan tersebut (Alfahmi et al., 2024).

Dengan berbagai faktor seorang *People Pleasure* cenderung memiliki stress yang cukup besar. Meskipun dengan tingkat stress yang cukup besar, orang yang memiliki kepribadian tersebut lebih memilih untuk memendam beban yang ada di pikirannya sendiri dengan keyakinan mereka dapat menanggung semuanya sendiri. Karena pemikiran seperti itu, pelepasan emosi atau stress mereka cenderung tidak sehat dan seperti halnya Self-harm (Alfahmi et al., 2024)

Pola Keyakinan Irasional Yang Mendorong Perilaku *People-Pleasing*

Irrational beliefs dan kecenderungan *people-pleasing* memiliki hubungan satu sama lain, dalam kajian (Mustika Sari et al., 2023) menemukan bahwa individu dengan self-image negatif cenderung mengembangkan keyakinan irasional mengenai nilai dirinya, seperti anggapan bahwa harga diri ditentukan oleh penerimaan orang lain.

Keyakinan tersebut mendorong mereka untuk selalu menuruti kehendak orang lain, menghindari penolakan, dan mempertahankan citra “baik”, sehingga perilaku people-pleasing terus berulang. hal tersebut menunjukkan bahwa pola pikir irasional menjadi akar munculnya perilaku menyenangkan orang lain secara maladaptif pada mahasiswa *people pleasing*.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa budaya berperan dalam memperkuat keyakinan irasional tersebut. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung keharmonisan, sopan santun, dan penghindaran konflik, seseorang lebih mudah menerima pemikiran bahwa menolak sama artinya dengan tidak menghormati orang lain (Amalia et al., 2023). Setelah keyakinan tersebut ini tertanam, individu lebih mudah mengalami rasa bersalah ketika tidak bisa memenuhi permintaan orang lain. Rasa bersalah tersebut memperkuat siklus people-pleasing karena mereka meyakini bahwa kebutuhan dirinya kurang penting dibanding kebutuhan sosial.

Penelitian (Bidayah et al., 2023) lebih lanjut menunjukkan bahwa irrational beliefs mempengaruhi

perilaku berisiko seperti *self-injury*, yang muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dihasilkan dari tuntutan irasional terhadap diri sendiri. Penemuan ini menunjukkan besarnya dampak keyakinan irasional terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa people-pleasing merupakan salah satu manifestasi dari tekanan kognitif yang serupa individu merasa harus memenuhi ekspektasi orang lain agar dianggap berharga dan tidak ditolak.

Dengan melihat berbagai pandangan tersebut, hasil literatur memperlihatkan bahwa irrational beliefs merupakan faktor utama yang mendorong perilaku people-pleasing pada mahasiswa. Individu yang menyerap ekspektasi yang mutlak dan tidak dapat dicapai lebih mudah merasakan ketidaknyamanan emosional ketika menghadapi situasi sosial, sehingga mereka memilih untuk berperilaku menyenangkan orang lain sebagai strategi mengatasi kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa upaya intervensi seperti disputing irrational beliefs dalam REBT sangat relevan untuk membantu individu membangun

keyakinan yang lebih rasional, fleksibel, dan adaptif, sehingga dapat mengurangi perilaku people-pleasing yang maladaptif

Dampak Perilaku People Pleasing

Salah satu efek psikologis dari kecenderungan memenuhi harapan orang lain adalah kesulitan untuk menolak permintaan atau situasi tertentu, yang akhirnya bisa memicu dampak negatif pada mental. Individu dengan karakteristik ini sering merasakan kecemasan yang kuat, dipicu oleh pikiran negatif yang terus mendominasi pikiran mereka, serta mungkin mengalami tekanan emosi dan sensitivitas yang berlebihan. Nurlita (2025) menegaskan bahwa perilaku individu yang lebih mementingkan orang lain cenderung mengalami peningkatan kecemasan, stres, serta penurunan rasa percaya diri.

Selain itu, kebiasaan menyesuaikan diri secara berlebihan dengan ekspektasi orang lain membuat mereka mudah dieksloitasi orang lain dan cenderung mengabaikan kebutuhan pribadi. Meskipun motivasi utama orang yang suka membahagiakan orang lain adalah menjaga hubungan yang harmonis, memberikan persetujuan

tanpa batas dapat membuat orang lain menyalahgunakan kebaikan mereka, seperti yang dijelaskan dalam penelitian tentang batasan diri yang lemah pada orang dengan kecenderungan menyenangkan orang (Sari & Rahmawati, 2024). Ini juga bisa menghalangi kemampuan mereka untuk mengungkapkan pendapat pribadi, sering kali meminta maaf tanpa alasan yang jelas, bahkan ketika tidak ada kesalahan yang terjadi.

Dampak lain dari perilaku *people pleasing* juga dapat menyebabkan individu kesulitan untuk memprioritaskan diri sendiri yang pada akhirnya dapat merugikan dan menyebabkan kelelahan.

Tinjauan literatur menemukan bahwa pola pengorbanan yang berlebihan dan jaminan menetapkan batasan diri memicu tekanan emosional dan kelelahan psikologis (Nurlita & Putri, 2025). Meskipun keinginan untuk menjaga hubungan yang baik adalah hal positif, melakukan pengorbanan berlebihan terhadap diri sendiri bisa berdampak buruk pada kesehatan mental. Meskipun penolakan terhadap permintaan orang lain mungkin menimbulkan kecemasan, langkah itu

diangap penting untuk melindungi kesejahteraan psikologis dan mencegah perlindungan oleh pihak lain. Oleh karena itu, penting bagi seorang *people* untuk menemukan keseimbangan antara memberi dan menerima, serta belajar memprioritaskan kebutuhan diri sendiri (Sari & Rahmawati, 2024).

Cara mengurangi perilaku people pleasing

Kecenderungan untuk selalu membuat orang lain senang sebenarnya bisa jadi cara yang manipulatif dan kurang berguna untuk membangun hubungan yang sehat. Oleh karena itu, untuk merubah pola interaksi seperti ini, diperlukan adanya beberapa perubahan dalam rutinitas sehari-hari. Salah satu langkah pentingnya adalah latihan komunikasi yang langsung dan jelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi tegas berdampak positif dalam mengurangi kebiasaan membahagiakan orang lain, karena membantu individu menyampaikan pendapat tanpa harus merasa tidak enak ke orang lain. Komunikasi tegas itu sendiri mengandung ungkapan perasaan dan

gagasan dengan lugas, sambil tetap menghormati lawan bicara.

Individu yang memiliki perilaku *people pleaser* kesulitan dalam menolak permintaan orang lain karena takut akan mengecewakan orang lain jika menolak permintaannya tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari

menunjukkan bahwa kemampuan untuk menolak permintaan juga berkaitan dengan batasan diri (*self control*) dan kontrol emosi (*emotion control*) yang lebih stabil.

Proses Disputing Irrational Beliefs Untuk Mengubah Perilaku People Pleasing

Dalam membantu konseli sadar dari perilaku maladaptifnya (*People Pleasing*), konselor dapat menggunakan teknik DIBs (Adawiyah et al., n.d.). Berikut adalah tahapan-tahapan dari teknik DIBs adalah:

1. Membangun hubungan (Rapport)
 - a. Konselor membangun hubungan dan suasana yang baik dengan tujuan untuk menciptakan rasa aman dan nyaman dalam sesi konseling.
 - b. Konselor menyambut konseli dengan ramah, serta menerapkan sikap dasar

konseling	seperti	maladaptifnya menjadi rasional dan adaptif.
mendengarkan aktif dan sebagainya.		
2. Menetapkan Tujuan Konseling		4. Evaluasi
Konselor meminta konseli menemukan tujuan yang ingin diraihnya dalam sesi konseling.		a. Konselor menyampaikan penguatan positif kepada konseli.
a. Memberikan asesmen masalah Konselor menggali permasalahan konseli secara komprehensif atau menyeluruh baik seperti jenis, karakter dan juga hambatan yang dialami oleh konseli.		b. Konselor mengevaluasi pelaksanaan sesi konseling dengan mengamati proses serta respon dari konseli.
b. Konselor mencari serta mengidentifikasi bagian yang menjadi penyebab permasalahan konseli.		c. Konselor menawarkan sesi konseling tambahan.
3. Implementasi Teknik		d. Konselor menutup sesi konseling.
a. Konselor menggali keyakinan irasional konseli.		Perubahan Dalam Perilaku
b. Konselor membantu konseli sadar akan perilaku maladaptifnya yang berasal dari pikiran irasional.		People Pleasing
c. Konselor membantu konseli untuk melawan pikirannya yang tidak nyata		Perubahan dalam perilaku People Pleasing biasanya terjadi melalui proses kesadaran diri, latihan keterampilan interpersonal, dan dukungan lingkungan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecenderungan <i>people-pleasing</i> sangat dipengaruhi oleh faktor emosional dan pola keterikatan sejak dini. Studi oleh (Kuang et al., 2025) menjelaskan bahwa perilaku ini berkaitan dengan kebutuhan mendalam akan validasi eksternal serta ketakutan terhadap penolakan, sehingga perubahan paling efektif
d. Konselor memberi penguatan beserta dukungan kepada konseli untuk memperbaiki pikiran irasional dan perilaku		

terjadi ketika individu belajar memahami keyakinan irasional yang mendasarinya dan mulai membangun rasa aman dalam hubungan.

Perubahan perilaku *people-pleasing* juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*). Penelitian yang dilakukan (Zalika & Nisa, 2024) menunjukkan bahwa semakin kuat batas pribadi seseorang,

semakin kecil
kecenderungannya untuk menuruti
keinginan orang lain secara
berlebihan. Penguatan batas diri ini
biasanya dicapai melalui latihan
asertivitas, refleksi diri, dan dukungan
konseling. Selain itu, perubahan
konteks sosial juga berperan besar.
Dalam beberapa tahun terakhir,
meningkatnya literasi kesehatan
mental telah membantu individu lebih
berani mengungkapkan kebutuhan
mereka dan tidak lagi bergantung
pada persetujuan sosial semata.

Di sisi lain, perilaku *people-pleasing* yang tidak berubah berpotensi menimbulkan dampak negatif. Studi tinjauan oleh (Yonemoto & Kawashima, 2023) menemukan bahwa individu dengan

kecenderungan menghindari konflik dan terus menyenangkan orang lain cenderung mengalami penurunan perilaku pencarian bantuan (*help-seeking*), terutama ketika sedang mengalami masalah emosional. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, upaya perubahan perilaku sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Perilaku *People Pleasing* juga dapat diubah menggunakan pendekatan konseling seperti *cognitive-behavioral therapy* (CBT), restrukturisasi kognitif, dan *assertiveness training*. Program pelatihan asertivitas dalam setting kelompok, seperti yang dibahas dalam berbagai penelitian konseling Indonesia (2023–2024), menunjukkan bahwa latihan peran (*role-play*), penguatan kemampuan komunikasi, serta pembelajaran menetapkan batas dapat secara signifikan menurunkan kecenderungan *people-pleasing*. Strategi ini membantu individu untuk menolak secara sehat, memahami prioritas pribadi, dan membuat keputusan tanpa dibayangi rasa bersalah. Dengan demikian, perubahan *people-pleasing* bukan hanya proses mengurangi perilaku

lama, tetapi juga membangun pola baru yang lebih sehat, realistik, dan seimbang secara emosional.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwasanya sikap *people pleasing* pada suatu individu berkaitan erat dengan *irrational beliefs*.

Individu yang memiliki perilaku *people pleasing* juga memiliki kecenderungan untuk sulit menolak permintaan orang lain yang pada akhirnya hal itu berdampak negatif bagi dirinya seperti stress, kecemasan dan kelelahan emosional.

Teknik Disputing Irrational Beliefs (DIBs) dalam pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terbukti dapat mengurangi perilaku *people pleasing* dengan menggunakan berbagai proses yakni melalui proses menantang keyakinan irasional secara logis, empiris, dan fungsional, individu dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, D., Yuniantika, F. A., Husna, M., Luzy Erlyta, N., Abdiatma, R. P., & Habsy, B. A. (n.d.). *TEKNIK DISPUTE*

IRRATIONAL BELIEF SYSTEM DALAM KONSELING KOGNITIF-PERILAKU: STUDI LITERATUR.

Alfahmi, R. R., Fateha, R. S., Puji Syarifatulmillah, W., Lestari, F., & Hamidah, S. (2024). *KAJIAN MENDALAM MENGENAI PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS PADA PELAKUNYA*.

Amalia, M., Sahara, E. R., Rizqiqa, D. L., & Fitriana, A. Q. Z. (2023). Efektifitas REBT pada kesehatan mental remaja Yatim. *JURNAL EKONOMIKA DAN BISNIS (JEBS)*.

Azizah, A., & Purwoko, B. (2017). *STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI DAN PRAKTIK KONSELING NARATIF LIBRARY RESEARCH OF THE BASIC THEORY AND PRACTICE OF NARRATIVE COUNSELING*.

Bidayah, A., Netrawati, & Karneli, Y. (2023). *KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY DALAM MENGATASI PERILAKU SELF INJURY REMAJA: LITERATURE REVIEW*. In *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial (JIPSI)* (Vol. 1, Issue 4).

Corey, G. (2023). *Theory and practice of counseling and*

- psychotherapy (11th ed.).
Cengage Learning.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., Minayati, K., Magdalena, C. C., Nurraga, G. W., Anggia, M. F., Pamungkas, S. R., Tran, T. D., Kurki, M., Gilbert, S., & Sourander, A. (2022). Translation, Validity, and Reliability of Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior Questionnaires in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764666>
- Koesdyanto, A., & Kusumaningtyas, L. E. (2015). Efektifitas Dispute Irasional Reliefs (DIBS) untuk menurunkan Low Self Esteem Mahasiswa. *EKSPLORASI*.
- Kuang, X., Li, H., Luo, W., Zhu, J., & Ren, F. (2025). The Mental Health Implications of People-Pleasing: Psychometric Properties and Latent Profiles of the Chinese People-Pleasing Questionnaire. *PsyCh Journal*, 14(4), 500–512. <https://doi.org/10.1002/pchj.70016>
- Mustika Sari, Yeni Karneli, & Netrawati. (2023). PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGATASI SELF IMAGE NEGATIF PADA REMAJA : Studi LIBRARY RESEARCH. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1, 442–451. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.92>
- Nedelcu, A. (2021). NO MORE PRACTICAL 2021 GUIDANCE TO FIX YOUR CODEPENDENCY, STOP BEING A PEOPLE PLEASER, AND START LOVING YOURSELF.
- Nina Adlini, M., Hanifa Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Julia Merliyana, S. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. *EDUMASPUL JURNAL PENDIDIKAN*, 6(1), 974–980.
- Pragusma, Y., Muti'ah, A., Rihendry, L. R., Sugian, U., & Fitriyanti, E. (2025). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI SIKAP PEOPLE PLEASER DENGAN PENDEKATAN REBT TEKNIK ROLE PLAYING. 8(3). <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i3>
- Sholekah, A., Jawandi, A., & Putro, E. adi. (2025). Konseling Kelompok Teknik Assertiveness training Untuk Mereduksi Perilaku People pleaser Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 10–16. <https://doi.org/10.32585/advice.v7i1.6419>

Sufi Burma, U. (2024). Literature Review on the Impact of People Pleasers on the Mental Health of Upper Secondary Students. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series (ISICES)*.

Yonemoto, N., & Kawashima, Y. (2023). Help-seeking behaviors for mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 323, pp. 85–100). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.043>

Zalika, F. R., & Nisa, A. T. (2024). Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. *Al-Hiwar: Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah.* <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.14355>