

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial oleh karena itu manusia membutuhkan orang lain dalam hidupnya, dan tidak dapat hidup sendiri. Mereka hidup berdampingan dan bergantung satu sama lain. Namun, beberapa orang salah memahami hal ini, karena mereka mengutamakan kepentingan orang lain daripada diri mereka sendiri. Beberapa orang menganggap ini dapat diterima, namun hal ini dapat berdampak negatif dan berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Perilaku tersebut dikenal dengan istilah *People pleaser*.

Menurut definisi yang diberikan oleh Les Carter dalam bukunya, *people pleaser* adalah kecenderungan seseorang untuk melayani keinginan orang lain sampai melupakan keinginan diri sendiri.¹ Selain itu, menurut Webster dan Newman dalam Bingkai Hati mengatakan bahwa *People pleaser* adalah orang yang berusaha keras untuk melakukan atau mengatakan hal-hal baik untuk orang lain. Bahkan jika itu bertentangan dengan perasaan mereka. Hal ini ia lakukan agar orang lain tidak merasa kecewa kepadanya.² *People pleaser* adalah orang yang cenderung mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingannya sendiri. *People pleaser* selalu berusaha melakukan atau mengatakan hal yang menyenangkan orang lain. *People pleaser* membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain dari mereka.

Pada dasarnya semua agama mengajarkan nilai-nilai kebaikan. Agama Islam mengajarkan umatnya untuk berbuat kebaikan dan

¹ Les Carter, *People pleaser - Cara Mengikis Mentalitas "Asal Orang Lain Senang,"* vol. 215 (Jakarta: Metanoia Publishing, 2003).

² Rita Sari and Ulfa Ridha Andini, *Bingkai Hati* (Yogyakarta: Deepublish, 2021).

membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan atau balasan atas perbuatannya. Kebajikan tersebut dilakukan dengan harapan untuk mendapat ridho dari Allah SWT. Manfaat yang diberikan tentunya yang menguntungkan sesama manusia antara dua orang atau lebih. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Rasulullah SAW dalam haditsnya yang berbunyi :

قال الإمام أحمد الطبري الدارقطني عن النبي صلى الله عليه وسلم، في حديثه خير الناس أنفعهم للناس

“sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain” (H.R Ahmad).

Hadits tersebut juga merujuk pada firman Allah SWT. dalam Q.S Al-Isra ayat 7 :

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ...

Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri. ... (Q.S Al-Isra 17:7).

Agama Islam mengajarkan Perbuatan baik seperti menolong untuk meringankan beban orang lain atau membantu kesulitan orang lain adalah salah satu hal yang diajarkan oleh agama Islam. namun, segala sesuatu yang berlebihan akan menjadi buruk, termasuk terlalu bersemangat untuk menyenangkan orang lain sampai mengorbankan diri sendiri. Sama halnya dengan seorang *people pleaser* yang selalu berusaha dan berlebihan untuk menyenangkan orang lain dan siap melakukan apapun agar orang lain merasa senang. Imam Syafi’I mengingatkan kita bahwa manusia memiliki kemampuan yang terbatas. Oleh karena itu, kita tidak akan pernah mampu menyenangkan hati setiap

orang, terlebih setiap orang memiliki cara pandang dan cara unik dalam menilai kebahagiaan dan kehidupan.³

Seorang *people pleaser* cenderung lebih mengutamakan kebahagiaan dan pendapat orang lain, ia menempatkan kebahagiaan orang lain diatas kebahagiaan dirinya sendiri. Hal itu terjadi karena seorang *people pleaser* membentuk dirinya sesuai dengan harapan orang lain, sehingga mereka berusaha membuat orang lain percaya pada mereka dan berkontribusi pada kehidupan orang lain. Masalah yang sering terjadi pada seorang *people pleaser* adalah sangat bergantung pada pendapat orang lain, mereka akan menerima ini adalah kebahagiaan yang dirasakan seseorang ketika merasa hidupnya selaras dengan nilai-nilai terdalam mereka dan merasa bahwa apa yang mereka lakukan memiliki makna serta kontribusi pada tujuan yang lebih besar. Kebahagiaan ini juga disebut dengan *flourishing fulfilling one's potential* dimana seseorang sudah bahagia secara optimal.

Pendapat orang lain sangat penting bagi seorang *people pleaser*, oleh karena itu ia mudah merasa tidak percaya diri dan dapat berujung menjadi seseorang yang terkesan tidak memiliki pendirian. Selain itu, seorang *people pleaser* juga tidak mampu mengenali diri sendiri karena ia merasa kesulitan untuk memahami dirinya, apa yang ia inginkan dan apa yang dirasakan akibat terlalu memperhatikan pendapat orang lain.

Ira Dwi dalam penelitiannya mengatakan bahwa peristiwa yang dikenal dengan *people pleaser* bisa berdampak pada kesehatan mental, karena seseorang mengutamakan kebahagiaan orang lain daripada kebahagiaan dirinya sendiri. Permasalahan yang sering dialami oleh seseorang dapat berdampak negatif pada kesehatan mentalnya, karena

³ Ilham Wahyudi, *Empat Mazhab Yang Mempengaruhi Dunia* (Yogyakarta: Laksana, 2022).

sering mengalami kecemasan yang tak berujung. Kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.⁴

Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin yang termasuk kategori generasi Z sebagai populasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) generasi didefinisikan sebagai orang-orang yang hidup dalam waktu yang sama. Dalam teori generi (*Generation Theory*) terdapat lima generasi yang dikenal masyarakat, yaitu (1) Generasi *Baby Bomer*, yang lahir pada tahun 1946-1964. (2) Generasi X, lahir pada tahun 1965-1980. (3) Generasi Y, lahir waktu tahun 1981-1994. (4) Generasi Z, lahir pada tahun 1995-2010. (5) Generasi *Alpha*, lahir pada tahun 2011-2025.⁵

Perilaku dan kepribadian generasi Z berbeda dari generasi sebelumnya. Generasi Z lebih fasih teknologi dan generasi Z disebut generasi digital karena kemampuan dan terbiasa dengan penggunaan teknologi. Di lingkungan sosial, generasi Z cenderung dapat berkomunikasi dan berinteraksi lebih banyak dengan orang di berbagai kalangan. Selain itu, generasi z terbiasa melakukan banyak aktivitas dalam satu waktu bersamaan atau multitasking.⁶

Terdapat beberapa Indikator anak-anak yang termasuk generasi Z, yaitu : (1) memiliki keinginan besar untuk sukses, (2) cenderung praktis, (3) menyukai kebebasan dan memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi, (4) cenderung menyukai yang detail, dan (5) berkeinginan besar untuk mendapat pengakuan. Generasi Z mahir dalam menggunakan segala macam gadget dan menggunakan teknologi dalam keseluruhan

⁴ Ira Dwi Safitri, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi *People pleaser* Pada Mahasiswa Bimbngan Konseling Islam UIN SMH Banten," 2022, ii.

⁵ Akhmad Sudrajat, "'Generasi Z Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,'" Wordpress, 2012.

⁶ Akhmad Sudrajat.

aspek serta fungsi sehari-hari, hal itu dikarenakan generasi Z lahir disaat dunia digital mulai merambah dan berkembang pesat di dunia.⁷

Berdasarkan hasil analisis lapangan yang dilakukan peneliti pada pra penelitian melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin pada Rabu, 12 Juni 2024 dapat disimpulkan bahwa terdapat dari mereka yang menyadari bahwa dirinya seorang *people pleaser*.¹³ diantaranya mengatakan bahwa Mereka tidak berani berpendapat, menyangkal dan tidak bisa menolak ajakan, serta cenderung memprioritaskan orang lain daripada dirinya sendiri walaupun sedang berada dibawah tekanan. Seperti yang dikatakan oleh Less Carter bahwa seorang *people pleaser* akan sulit menolak dan cenderung melayani keinginan orang lain sampai melupakan keinginannya.⁸ Hal itu dirasakan terus menerus sehingga tidak nyaman dengan sikapnya dan membuatnya lelah dan tidak merasa senang, namun mereka selalu melakukannya lagi. Seorang *people pleaser* cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Les Carter bahwa individu dengan kecenderungan ini kerap mengorbankan kebutuhan pribadi demi memenuhi harapan orang lain.⁹ Menurut Martin Sligman, seseorang akan merasa bahagia ketika ia mencapai kepuasan terhadap kehidupannya secara keseluruhan.¹⁰

⁷ Elizabeth T. Sentosa, *Raising Children in Digital Era*, vol. 184 (Jakarta: elex Media Komputindo, 2015).

⁸ Les Carter, *People pleaser - Cara Mengikis Mentalitas "Asal Orang Lain Senang,"* vol. 215 (Jakarta: Metanoia Publishing, 2003).

⁹ Les Carter, *the people pleaser: when you always try to make others happy, you'll be miserable* (2001)

¹⁰ Seligman, M. E. P.. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.* (The Free Press. 2002)

Dari definisi diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“Hubungan Perilaku *People pleaser* Terhadap Kebahagiaan Pada Generasi Z”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat perilaku *people pleaser* pada generasi Z
2. Perilaku *People pleaser* berhubungan dengan kebahagiaan generasi Z
3. Adanya dampak negatif perilaku *people pleaser* terhadap diri sendiri pada generasi Z

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas, sehingga kebahagiaan dalam kegiatan penelitian ini dibatasi hanya kepada kebahagiaan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan senang hati tanpa adanya tekanan.

Dari latar belakang dan kondisi sekitar mengenai *people pleaser* yang berhubungan dengan kebahagiaan seseorang, maka masalah yang dirumuskan adalah bagaimana hubungan *people pleaser* dengan kebahagiaan pada generasi Z.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan perilaku *people pleaser* dengan kebahagiaan pada generasi Z.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai seorang *people pleaser* dan kebahagiaan generasi Z. baik

bagi peneliti maupun pembaca mengenai seorang *people pleaser* dan kebahagiaan generasi Z.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bentuk keingintahuan peneliti untuk mengetahui hubungan *people pleaser* dengan kebahagiaan seseorang terutama pada generasi Z. selain itu, diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa mengenai *people pleaser* dan kebahagiaan seorang *people pleaser*.

F. Definisi Operasional

Berdasarkan rumusan masalah, berikut definisi operasional yang akan dibahas:

1. *People pleaser*

People pleaser merupakan perilaku atau sikap seseorang yang cenderung lebih melayani atau memenuhi keinginan orang lain sampai melupakan keinginan dan kebahagiaannya sendiri. Secara operasional, aspek-aspek sikap *people pleaser* ada tiga, yaitu :

- a. Aspek kognitif, berkaitan dengan proses berpikir (*Thinking*), yaitu kemampuan dan aktivitas otak untuk mengembangkan pemikiran rasional. *People pleaser* memiliki keyakinan bahwa nilai dari mereka bergantung pada seberapa baik mereka memenuhi harapan orang lain. Mereka merasa bertanggung jawab atas kebahagiaan orang lain dan tidak memiliki pendirian.
- b. Aspek afektif (*Emotif*), berkaitan dengan emosi/perasaan (*Feeling*) seperti penghargaan diri, nilai yang didapatkan, perasaan, semangat, minat, sikap terhadap suatu hal. Secara emosional, *people pleaser* sering mengalami kecemasan, rasa bersalah dan frustrasi. Mereka cenderung menekan perasaan sendiri demi menjaga hubungan baik dengan orang lain yang

akhirnya menyebabkan emosi negatif seperti kemarahan terpendam dan kelelahan secara emosional. Seorang *people pleaser* sangat menginginkan penghargaan atau *validasi* dari orang lain dan sulit mengutarakan perasaannya.

- c. Aspek behavior, pada perilaku *people pleaser* seringkali menghindari konflik dengan menyetujui permintaan orang lain meskipun bertentangan dengan keinginan hatinya bahkan jika itu merugikan diri sendiri dan cenderung mendahulukan kepentingan orang lain serta meminta maaf.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat diinginkan oleh setiap orang dari berbagai usia dan lapisan masyarakat. Kebahagiaan adalah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu dan aktivitas positif yang mereka sukai.

Kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*) atau kebahagiaan didefinisikan Sligman sebagai kebahagiaan seseorang yang didorong oleh banyak pengalaman yang menyenangkan, sedikit pengalaman yang tidak menyenangkan dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa depan. Kebahagiaan yang bermakna (*meaningful life*) adalah ketika seseorang menemukan makna kehidupan ketika jalan hidupnya dijadikan sebagai pengalaman yang berarti, memiliki tujuan dan dapat dimengerti. Keterlibatan diri (*engaged life*) yaitu ketika seseorang melibatkan semua aspek dalam dirinya (fisik, kognitif dan emosional) dalam aktivitas kehidupan yang dilakukan.

2. Generasi Z

Generasi Z terdiri dari individu yang lahir pada tahun 1995-2012. Generasi Z juga disebut sebagai *iGeneration* atau *Generasi Net*. Menurut *Hellen Chou P.* generasi Z atau yang kemudian banyak dikenal dengan generasi digital merupakan generasi muda yang tumbuh dan berkembang dengan sebuah ketergantungan yang besar pada teknologi digital.¹¹

Pada penelitian ini, ciri-ciri generasi Z adalah: (1) memiliki keinginan besar untuk sukses, (2) cenderung praktis, (3) cinta kebebasan dan memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi, (4) cenderung menyukai yang detail, dan (5) berkeinginan besar untuk mendapat pengakuan. Rentang usia generasi Z yang akan diteliti yaitu usia 17 tahun – 22 tahun.

¹¹ Hellen Chou Pratama, *Cyber Smart Parenting* (Bandung: PT. Visi Anugerah Indonesia, 2012).