



# PEOPLE PLEASER

Seni Bersikap "Bodo Amat"



KELLY @PERSONALITYDOC

# DISCLAIMER

---

Semua materi dalam e-book ini hanya boleh digunakan untuk kepentingan pribadi dan tidak untuk diperjualbelikan kembali.

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penulis.

© 2022 Personalitydoc

People Pleaser E-book by Kelly @Personalitydoc is licensed under Creative Commons "Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International" (CC BY-NC-ND 4.0)

For the license agreement, see

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

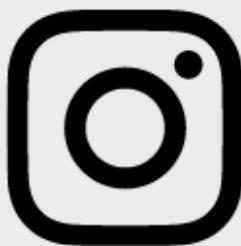


Except where otherwise noted, this work is licensed under

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# FOLLOW US

---



@personalitydoc

# INTRO

---

Apakah kamu sering kayak begini?

1. Sulit banget untuk menolak.
2. Pura-pura setuju, meskipun sebenarnya kamu ga setuju.
3. Suka mencari validasi dari orang lain.
4. Terlalu sering minta maaf untuk hal yang ga perlu.
5. Sering menyembunyikan rasa tersakiti.

Kalau kamu menjawab "YA", itu artinya kemungkinan besar kamu adalah seorang people pleaser. Terus, gimana donk caranya untuk berhenti dari sikap people pleaser ini?

Melalui E-book People Pleaser ini, aku akan membantumu untuk bisa mengurangi perilaku people pleaser secara bertahap.

Yuk, mulai belajar menerapkan batasan dan bersikap sedikit "bodo amat"! Selamat membaca!

With Love,



Kelly - Creator @personalitydoc

# DAFTAR ISI

People Pleaser.....	1
Hierarki Maslow.....	7
Porous vs. Rigid vs. Healthy Boundaries.....	13
Wheel of Life.....	21
Tipe-tipe Komunikasi.....	26
Komunikasi Asertif.....	32
Teknik I-Message.....	36
Cara Menolak untuk People Pleaser.....	42
Over-Apologizing: Empati atau Merasa Bertanggung Jawab?.....	48
Mitos-mitos People Pleaser dan Faktanya.....	56
Bersikap “Bodo Amat”.....	60
People Pleasing vs. Berbuat Baik.....	67



@personalitydoc



*“If you live to please others,  
everyone will love you,  
except yourself.”*

*- Paulo Coelho*

# **PEOPLE PLEASER**

---

## Sering ga sih kamu kayak begini?

- Ceritanya, ada yang minta bantuan kamu. Sebenarnya kamu lagi sibuk banget, ngejar *deadline* kerjaan. Cuma karena kamu **ga enak nolak**, akhirnya kamu bantuin deh. Tapi akibatnya, kerjaan kamu jadi keteteran sampai kamu mesti begadang.
- Kamu **selalu setuju-setuju** saja sama pendapat orang lain. Semuanya kamu iya-in. Pokoknya, kamu ikut apa kata orang. Meskipun sebenarnya, kamu merasa terpaksa dan ga pernah bisa jadi diri sendiri.

Atau

- Kamu **sering banget minta maaf**. Dikit-dikit minta maaf. Padahal, kamu sadar kalau itu bukan kesalahanmu.

Kalau kamu sering mengalami hal-hal tadi, itu artinya kemungkinan besar kamu adalah seorang **people pleaser**.

## Apa sih “People Pleaser” itu?

Pada dasarnya, people pleaser adalah orang yang selalu **berusaha menyenangkan semua orang** (*people pleasing*) meskipun diri sendiri merana, dengan tujuan supaya dirinya merasa penting, dibutuhkan, dan diterima oleh orang lain.

## Berikut ini adalah ciri-ciri people pleaser:

- Selalu meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi.
- Sulit banget untuk menolak.
- Kekurangan waktu untuk diri sendiri.
- Sangat takut dengan konflik dan perdebatan.
- Pura-pura setuju meskipun sebenarnya ga setuju.
- Pasrah dan rela untuk disalahkan meskipun sebenarnya itu kesalahan orang lain.
- Sering menyembunyikan rasa tersakiti.
- Merasa bertanggung jawab atas perasaan/masalah orang lain.
- Terlalu sering minta maaf untuk hal yang ga perlu.
- Suka mencari validasi/pengakuan dari orang lain.

## Si People Pleaser:

### THE MANY FACES of a PEOPLE-PLEASER

TheCooperReview.com



Sekilas, perilaku people pleaser ini mungkin terkesan baik karena terlihat selalu mau membantu, mengalah, dan berkorban untuk orang lain.

Tapi sebenarnya, perilaku people pleaser ini adalah akibat dari ***self-image yang negatif*** dan bisa berdampak buruk untuk jangka panjangnya.

## **Dampak buruk dari sikap people pleasing:**

- Sering dimanfaatkan dan diremehkan oleh orang lain.
- Terlalu bergantung pada validasi orang lain.
- Sering menyalahkan diri sendiri.
- Mengacaukan tanggung jawab dan kewajiban yang lebih prioritas.
- Gagal memenuhi kebutuhan diri sendiri.
- Menambah stress sendiri.

## **Terus, sebenarnya apa sih penyebab perilaku people pleaser ini?**

Ada beberapa kemungkinan penyebabnya:

1. **Pengalaman traumatis** yang akhirnya membuat seseorang jadi punya rasa takut ditinggalkan dan ditolak (*fear of abandonment and rejection*).
2. **Pola asuh otoriter** yang menuntut anak untuk harus selalu menuruti orangtua. Atau menuntut untuk jadi anak yang baik hati dan sempurna.

3. Punya **self-esteem yang rendah** sehingga sering merasa inferior dan ga berharga. Makanya muncul keinginan untuk selalu diakui, diterima, dan dibutuhkan orang lain.
4. **Kesepian**, kurang kasih sayang, dan sering dibanding-bandingkan juga bisa jadi salah satu penyebabnya.

## **Jadi, gimana donk cara mengatasi perilaku people pleaser ini?**

Sebelum kita bahas gimana cara mengatasinya, kamu tau ga sih kalau sebenarnya **setiap orang pasti punya kecenderungan people pleasing?**

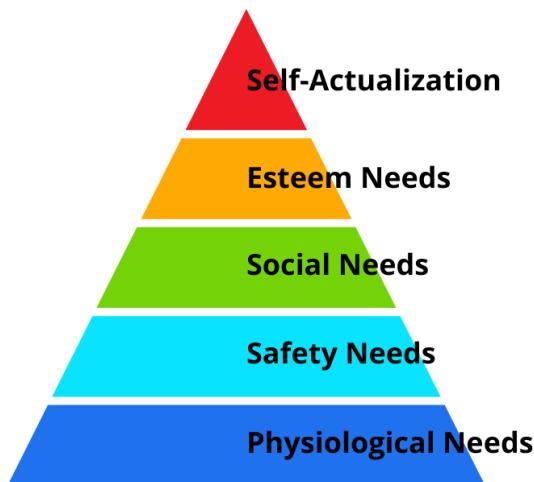
Sekarang, mari kita bahas dulu yuk soal kecenderungan manusia untuk people pleasing ini...

# **HIERARKI MASLOW**

---

Jadi ceritanya, seorang psikolog bernama Abraham Maslow mengkategorikan kebutuhan-kebutuhan manusia ke dalam beberapa tingkatan dalam bentuk piramida yang disebut dengan **Hierarki Maslow**.

### **Hierarki Maslow:**



## **1. Physiological Needs.**

### Kebutuhan **fisiologi**.

Ini adalah kebutuhan paling mendasar yang paling utama harus dipenuhi untuk kelangsungan hidup. Meliputi makanan, air, oksigen, tempat tinggal, pakaian.

## 2. Safety Needs.

Kebutuhan akan **keamanan dan keselamatan**.

Meliputi keamanan keuangan, kesehatan, kebugaran, keamanan dari kecelakaan dan cidera. Membuat manusia terdorong untuk bekerja, menabung, mendapatkan perawatan kesehatan, mencari lingkungan yang aman dan bersih.

## 3. Social Needs.

Kebutuhan **bersosialisasi dan hubungan emosional**.

Manusia membutuhkan kasih sayang, rasa memiliki, rasa diterima, mencintai dan dicintai oleh orang lain. Sehingga manusia terdorong untuk memiliki hubungan dengan orang lain: keluarga, teman, pacar, komunitas.

## 4. Esteem Needs.

Kebutuhan akan **penghargaan dan rasa hormat**, dari diri sendiri dan orang lain.

Meliputi nilai personal, *self-worth*, pencapaian. Sehingga membuat manusia terdorong untuk memiliki pencapaian entah di bidang akademik, profesional, atletik, seni, atau berkontribusi di bidang lainnya.

## 5. Self-Actualization Needs.

Kebutuhan akan **aktualisasi diri**.

Di tahap ini, manusia ingin menjadi versi terbaik dirinya dan memaksimalkan potensi diri. Orang yang sudah ada di tahap ini mampu memahami dirinya sendiri, berusaha untuk terus bertumbuh, dan tidak bergantung pada validasi orang lain.

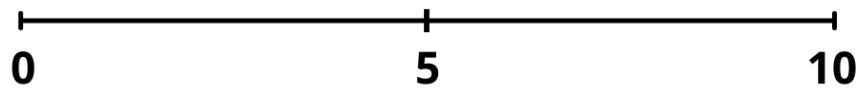
## Terus, apa hubungannya teori Hierarki Maslow ini sama People Pleaser?

Seperti yang tadi sudah disebutkan bahwa manusia punya kebutuhan untuk **diterima dan dicintai** orang lain (*social needs*), serta kebutuhan untuk **dihargai** orang lain (*esteem needs*).

Itulah kenapa setiap orang **punya kecenderungan** untuk menjadi seorang people pleaser: berusaha menyenangkan orang lain supaya diterima, dihargai, dan disukai orang lain.

Sama seperti overthinking, people pleaser juga ibarat **spektrum angka**. Anggap saja rentang angkanya dari 0 sampai dengan 10.

### Spektrum People Pleaser:



Ada orang yang kadar kecenderungan people pleasernya di angka 3. Ada yang di angka 6. Dan ada juga yang kadarnya sudah sampai di angka 9.

Jadi sebenarnya, kecenderungan bersikap people pleaser ini **sangat manusiawi** kok.

Tapi, ketika kadar kecenderungan people pleasernya sudah **berlebihan** (misalnya: di angka 8-10) inilah yang tidak sehat. Kenapa? Karena orang tersebut merasa **harus selalu berkorban** untuk siapapun, dalam situasi apapun.

**Sekarang, gimana caranya supaya kita bisa mengatasi sikap people pleaser ini?**

Ada beberapa langkah yang bisa kita lakukan untuk mengurangi sikap people pleaser yang berlebihan ini. Mari kita lanjut ke bab berikutnya...

**POROUS VS.**  
**RIGID VS.**  
**HEALTHY**  
**BOUNDARIES**

---

Langkah pertama bagi para people pleaser adalah **menentukan dan menerapkan batasan** (*personal boundaries*).

Kalau kamu sudah membaca [E-book Self-Love](#) dan sudah mengisi worksheetnya, kamu seharusnya sudah tau apa saja batasan-batasan yang kamu punya, karena sudah diberikan panduan pertanyaan-pertanyaan untuk membantumu dalam menentukan batasanmu.

Sekarang, aku akan bahas sekilas tentang *personal boundaries* ini untuk mengingatkan kembali.

## Apa itu Personal Boundaries?

Jadi, *personal boundaries* adalah batasan-batasan pribadi yang berfungsi sebagai panduan supaya kita tau **mana perlakuan orang lain yang boleh dan tidak boleh**, yang bisa kita tolerir dan tidak bisa, serta bagaimana kita merespon ketika ada orang yang melanggar batasan kita.

Ada **5 area** *personal boundaries*: fisik, waktu, mental & emosional, sosial, dan finansial-material.

Anggap saja saat ini kamu sudah punya *personal boundaries*.

**Tapi yang sekarang jadi pertanyaan, apakah penerapan batasanmu itu sudah sehat atau belum?**

Jadi, ada **3 jenis penerapan batasan**: porous boundaries, rigid boundaries, dan healthy boundaries.

Ini dia beberapa perbedaannya:

<b>Porous</b>	<b>Rigid</b>	<b>Healthy</b>
Membagikan informasi pribadi secara berlebihan.	Sama sekali ga mau berbagi informasi pribadi kepada siapapun.	Berbagi informasi pribadi dalam kadar yang tepat & secara bertahap.
Sulit banget buat menolak.	Sama sekali ga mau minta bantuan.	Tau kapan harus mandiri dan kapan butuh bantuan.

(cont.)

Porous	Rigid	Healthy
Terima-terima saja disakiti dan dilecehkan.	Menghindari kedekatan/keintiman.	Tau kebutuhan diri dan bisa mengkomunikasikannya.
Sangat tergantung pada pendapat/validasi orang.	Selalu jaga jarak untuk menghindari penolakan.	Bisa menerima kalau orang lain menolak/ga setuju.

Jadi intinya, **porous boundaries** itu adalah batasan yang **tidak tegas**. Penerapannya sangat longgar. Kalau ada orang yang melanggar, kita terima-terima saja.

Sedangkan **rigid boundaries** itu kebalikannya: batasan yang **terlalu kaku**. Kesannya, kita benar-benar membuat tembok batasan sama orang lain. Sama sekali ga mau mempertimbangkan perspektif orang lain.

Nah, kalau **healthy boundaries** adalah batasan yang **sehat**. Dimana penerapannya ga terlalu longgar, tapi ga kelewat kaku juga. Kita bersikap tegas ketika ada orang yang melanggarinya, tapi juga tetap bisa mempertimbangkan perspektif orang lain.

Kira-kira, gimana dengan batasan yang kamu punya? Sudah sehat atau belum? Apa termasuk porous, rigid, atau healthy boundaries?

Kamu bisa coba mengisi **Mini Worksheet** di bawah ini dengan menyalinnya di sebuah kertas.

### **Mini Worksheet:**

1. Dengan **siapa** kamu kesulitan menerapkan batasan?
2. Bagaimana batasanmu dengan orang tersebut? Beri **centang** pada kolom yang sesuai.

<b>Area Batasan</b>	<b>Porous</b>	<b>Rigid</b>	<b>Healthy</b>
Fisik			
Waktu			

(cont.)

Area Batasan	Porous	Rigid	Healthy
Mental & Emosional			
Sosial			
Finansial-Material			

3. Apa saja yang bisa kamu **lakukan** untuk membuat batasan yang lebih sehat?
4. Menurutmu, kira-kira bagaimana **reaksi** orang tersebut akan perubahan batasanmu ini?
5. Seberapa **signifikan** perubahan yang kamu rasakan dalam hidupmu kalau kamu mengubah batasanmu menjadi lebih sehat?

## Ada 5 hal yang perlu kita ingat juga:

- Batasan itu disesuaikan dengan **personal values** yang kita miliki. Misalnya: Personal values kita yang utama adalah kejujuran. Maka batasan yang kita berikan untuk aspek kejujuran ini mungkin akan **lebih ketat** daripada batasan kita untuk waktu me-time. Jadi, kamu bisa coba cek lagi list personal values yang dulu sudah kamu buat di [E-book Self-Knowledge](#), lalu sesuaikan dengan batasanmu.
- Setiap orang bisa saja punya **campuran ketiga jenis batasan** tadi. Misalnya: rigid boundaries di keluarga, porous di pekerjaan, healthy di pertemanan, dan campuran ketiganya di hubungan romantis. Dan ini sangat normal.
- Kenapa normal? Karena penerapan batasan yang kita punya juga bergantung pada apa **area prioritas** kita dalam hidup. Ini akan aku jelaskan di bab berikutnya.
- Penerapan batasan juga tergantung **sikonnya**. Misalnya: yang pantas diucapkan kepada teman, mungkin tidak pantas diucapkan dalam pekerjaan.

- Terakhir, penerapan batasan tergantung pada **budaya** juga. Misalnya: ada budaya yang menganggap kalau mengekspresikan emosi secara publik itu kurang pantas. Tapi, ada budaya yang justru menganggap itu baik. Sehingga batasan emosional kita juga bisa berbeda.

# **WHEEL OF LIFE**

---

## Apa itu **Wheel of Life**?

Wheel of Life sebenarnya adalah sebuah konsep yang dipakai untuk mengecek apakah hidup kita sudah seimbang atau belum.

Tapi, konsep Wheel of Life ini juga bisa kita gunakan untuk melihat area mana yang lebih menjadi **prioritas** kita dalam hidup.

### Wheel of Life:



Ada **8 area** dalam konsep Wheel of Life:

1. Kesehatan dan kebugaran (*Health & Fitness*)
2. Keluarga (*Family*)
3. Finansial (*Financial*)
4. Rekreasi dan hubungan sosial (*Fun & Social Life*)
5. Spiritual
6. Hubungan romantis/cinta (*Romantic Relationship*)
7. Pengembangan diri (*Personal Growth*)
8. Karir (*Career*)

**Terus apa hubungannya Wheel of Life sama personal boundaries?**

Jadi begini...

Misalnya, area prioritas utama dalam hidupmu adalah **keluarga**. Maka **batasan waktu** untuk bersama keluarga kemungkinan akan **lebih kaku** daripada batasan waktu bersama teman.

Jadi kalau batasan waktumu untuk bersama keluarga itu 3 jam di malam hari, maka itu ibarat **harga mati**, ga bisa diganggu gugat lagi. Tapi kalau batasan waktu bareng teman mungkin cukup 2 jam saja. Dan misalnya mau dipotong waktunya jadi 1 jam juga ga masalah.

## Contoh lainnya...

Anggap saja salah satu personal value yang kamu punya adalah **pemaafan**. Dan kamu lebih memprioritaskan **hubungan cinta** ketimbang hubungan sosial. Maka bisa jadi, batasanmu dalam memaafkan akan **lebih longgar** dalam hubungan cinta.

Jadi kalau pasanganmu melakukan kesalahan, kamu akan lebih mentolerir dan **mudah memaafkannya** daripada kalau temanmu yang melakukan kesalahan yang sama.

Inilah kenapa setiap orang bisa memiliki jenis penerapan batasan yang berbeda-beda. Ada yang mungkin porous di pekerjaan atau pertemanan, tapi rigid di keluarga.

**Karena setiap orang punya area prioritas hidup yang berbeda-beda pula.**

## **Nah, gimana dengan kamu? Apa sih yang jadi prioritas hidupmu?**

Untuk mengetahui area mana yang jadi prioritas hidupmu saat ini, kamu bisa coba memberikan nilai antara **0 (tidak penting)** sampai dengan **10 (paling penting)** untuk masing-masing area Wheel of Life. Misalnya: untuk area keluarga 10, untuk karir 8, untuk rekreasi & hubungan sosial 5, dan seterusnya...

**Ingatlah:** urutan prioritas hidup kita bisa berubah. Kenapa? Karena fase hidup kita pun akan terus berubah.

# **TIPE-TIPE KOMUNIKASI**

---

Kamu kan sudah tau apa saja batasanmu dan apa yang jadi prioritas hidupmu. Sekarang, gimana sih **caranya** supaya kamu bisa mengkomunikasikan batasan yang kamu punya?

Sebelumnya, kamu perlu tau bahwa ada **4 tipe komunikasi**: pasif, agresif, pasif-agresif, dan asertif.

Mari kita bahas satu-satu...

## **1. Komunikasi Pasif.**

### **Ciri-cirinya:**

- Sulit untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, kebutuhan, dan batasan mereka.
- Pasrah dan diam-diam saja kalau ada orang yang melanggar batasan mereka.
- Sulit untuk melakukan kontak mata.
- Bicara dengan suara kecil, lembut, dan terlalu sering minta maaf.
- Mengalah dalam segala situasi.

*(cont.)*

- Sering memendam perasaan tersakiti jadi cenderung merasa tertekan dan ga berdaya.
- Karena terlalu lama memendam perasaan, suatu saat mereka bisa meledak meskipun pemicunya adalah hal kecil.
- Lalu setelah meledak, jadinya merasa bersalah, menyesal, dan malu.
- Dan akhirnya, mereka memilih kembali jadi pasif lagi.

**Contoh:**

- "Iya gapapa, aku ikut aja apa kata kamu."
- "Terserah kamu aja, kok..."
- "Maaf ya, maaafff bangettt. Maafin aku yaa.."
- "Kok ga ada yang ngerti perasaan aku, ya?" (*ngomong dalam hati*)
- "Aku ngerasa aku selalu dimanfaatkan." (*juga ngomongnya dalam hati doank*)

## **Apa dampak jangka panjangnya?**

- Ga mampu mengidentifikasi perasaan dan kebutuhan sendiri.
- Merasa ga berdaya dalam hidup.
- Marah sama diri sendiri karena ga mampu mengatakan yang sebenarnya ingin dikatakan.
- Kepercayaan diri yang rendah.

## **2. Komunikasi Agresif.**

### **Ciri-cirinya:**

- Berusaha mendominasi lawan bicara.
- Ga mau mendengarkan dengan baik dan sering menyela.
- Berusaha menjatuhkan harga diri lawan bicara.
- Sering mengkritik, menghina, menyalahkan, dan menyerang orang lain.
- Ga mau kalah, selalu merasa benar.
- Menggunakan teknik “You-Message”.
- Bicara dengan nada tinggi, mengancam, dan pakai kata-kata kasar.
- Emosi meledak-ledak.
- Bahasa tubuh mengintimidasi: menyilangkan tangan, mata membelalak, agresif secara fisik.

### **Contoh:**

- “Gue ga mau tau! Pokoknya ini semua salah lo!”
- “Liat aja nanti, jadi apa kamu tanpa aku?!”
- “Dasar bego! Mata lo dimana? Uda sih, makanya nurut aja sama apa yang gue omong!”

### **Apa dampak jangka panjangnya?**

- Sulit bertumbuh karena ga pernah introspeksi diri.
- Dijauhi dan dibenci orang lain karena sikap agresifnya.
- Ga bisa punya hubungan yang sehat sama orang lain.
- Jadi capek secara emosional karena marah-marah melulu.

## **3. Komunikasi Pasif-Agresif.**

### **Ciri-cirinya:**

- Kelihatannya sih pasif, tapi sebenarnya bertindak secara agresif.
- Menyampaikan ketidaksukaan/ketidaksetujuan secara tidak langsung: ngambek, uring-uringan, sinis.

*(cont.)*

- Kasih *silent treatment*: mendiamkan untuk menghukum.
- Suka unkit-ungkit masalah lama yang sudah selesai.
- Sudah bilang setuju untuk melakukan sesuatu, tapi sengaja tidak melakukannya.
- Kasih senyuman palsu, ketawa palsu, pujian palsu.
- Berusaha balas dendam diam-diam dengan sengaja membuat masalah dan bikin orang lain merasa bersalah.

**Contoh:**

“Terserah!”, “Yaudah...”, “Oke, *fine!*”, “Iya iyaa.. Aku salah, kamu yang bener.”

Tapi, habis itu diam seribu bahasa alias ngambek dan uring-uringan.

Terus kalau ditanya baik-baik: “Kenapa kok diem aja? Kamu marah, ya?”

Jawabannya: “Ga kok,” atau “Pikir aja sendiri!”

**Apa dampak jangka panjangnya?**

- Orang sulit memahami apa yang sebenarnya mereka inginkan.
- Ga disukai orang lain karena diam-diam balas dendam.
- Kelihatannya jadi kayak pengecut.

# **KOMUNIKASI ASERTIF**

---

Dan ini dia tipe komunikasi yang paling cocok digunakan untuk menyatakan batasan kita: **komunikasi asertif**.

## **Apa saja sih ciri-ciri komunikasi asertif?**

- Menyampaikan kebutuhan, keinginan, perasaan, pendapat, atau batasan secara jujur dan terbuka.
- Tetap menghargai dan mempertimbangkan kebutuhan orang lain.
- Berusaha mencari *win-win solution*.
- Bicara dengan tenang, jelas, dan hormat.
- Mendengarkan baik-baik dan tidak menyela lawan bicara.
- Ada kontak mata dan bahasa tubuh percaya diri.

## **Apa dampak jangka panjangnya?**

- Punya kontrol yang sehat dalam hidup.
- Saling menghormati dengan orang lain.
- Bisa bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik.

Kunci penting dari komunikasi asertif adalah kita perlu memiliki **landasan self-love** yang kuat terlebih dahulu.

Artinya kita tau siapa diri kita, apa value, keyakinan, dan kebutuhan kita. Kita juga sadar bahwa kita adalah manusia yang berharga, layak diperlakukan dengan baik, dan berhak menyatakan kebutuhan kita. Komunikasi asertif juga merupakan cerminan bahwa kita bisa menghormati dan menghargai diri kita sendiri.

## **Terus, apa saja langkah-langkah komunikasi asertif?**

### **1. Tenangkan diri terlebih dahulu.**

Pertama-tama, tenangkan diri dulu. Kamu bisa coba **atur napasmu**: tarik napas panjang dan hembuskan. Kamu bisa menggunakan teknik pernapasan dan mindfulness yang dulu dijelaskan di [E-book Overthinking & Mindfulness](#).

### **2. Berpikir rasional dan jangan terbawa emosi sesaat.**

Sampaikan pendapatmu berdasarkan **fakta** dan jangan mendramatisir. Pastikan kamu menyampaikannya secara **singkat, padat**, dan **jelas**. Jangan sampai masalah jadi melebar kemana-mana.

### **3. Gunakan teknik “I-Message”.**

Teknik “I-Message” itu kayak gimana, sih? Aku akan bahas selengkapnya di bab selanjutnya, ya.

### **4. Tanya dan dengarkan pendapat orang lain.**

Tetap hargai pendapat mereka. Usahakan untuk mencari **win-win solution**.

### **5. Jaga sikap tubuh dan nada bicara.**

Badan **tegap**. Kepala jangan menunduk atau terlalu mendongak. Mata menatap lawan bicara dengan rileks (tapi jangan sampai melotot juga). Suara **tegas**, tapi nada bicara tetap tenang dan tidak mengintimidasi.

Kalau pas awal-awal, kamu masih merasa seram dan kikuk untuk berkomunikasi secara asertif itu sangat wajar, kok. Bicara secara asertif memang perlu **dilatih berulang kali** sampai kamu terbiasa.

Kamu bisa coba latihan dulu di depan cermin atau di depan sahabat/keluargamu supaya kamu merasa lebih percaya diri.

# **TEKNIK**

# **I-MESSAGE**

---

**Poin penting dalam teknik “I-Message”, yaitu mulailah kalimat dengan kata “Aku/Saya/Gue”.**

Kenapa? Karena memulai pernyataan dengan kata “Kamu” akan terkesan **menyerang** dan **menghakimi**. Sehingga membuat lawan bicara otomatis bersikap defensif.

Menggunakan kata “Aku” akan menitikberatkan pernyataan pada kita sebagai **subyek utama** dan terkesan lebih halus.

Jadi **bukan**: “Kamu itu bikin aku jadi kecewa.”

**Tapi**: “Aku merasa kecewa ketika kamu...”

Selanjutnya, dalam teknik “I-Message” biasanya ada **4 aspek**:

(1) perasaan, (2) perilaku, (3) konsekuensi, (4) keinginan/harapan.

Maksudnya gimana? Begini contohnya...

## Contoh 1:

Kamu janjian makan siang bareng teman kamu, tapi dia datangnya suka telat melulu.

**I-Message:** "Gue merasa (1)kecewa kalo (2)*lo telat melulu* begini. (3)*Waktu ngobrol kita jadi lebih singkat deh* soalnya gue tetep harus balik kerja jam 1. Gue (4)*harap next time lo ga telat lagi*, ya."

(1)kecewa = perasaan. (2)*lo telat melulu* = perilaku. (3)*Waktu ngobrol kita jadi lebih singkat* = konsekuensi. (4)*harap next time lo ga telat lagi* = keinginan.

Terus, yang mana batasannya? Kalimat ini adalah batasan yang kamu punya = **soalnya gue tetep harus balik kerja jam 1**.

**Di kondisi tertentu, kamu juga bisa menambahkan aspek (5) empati.**

Kamu bisa lihat penerapannya di contoh yang ke-2...

## Contoh 2:

Ketika kamu sebenarnya ga setuju sama tindakan temanmu.

**I-Message:** "Aku (5)mengerti alasan kamu bersikap seperti itu, tapi aku pribadi sebenarnya kurang setuju dengan tindakanmu itu. Karena... (jelaskan pendapatmu)."

(5)mengerti alasan kamu bersikap seperti itu = empati.

Jadi di awal, berikan **penghargaan** atau **validasi** atas pendapat/perasaannya terlebih dahulu. Baru setelah itu kamu bisa menyatakan ketidaksetujuanmu.

## Apa komunikasi asertif ini bisa dipakai di setiap situasi?

Komunikasi asertif bisa kita gunakan ketika kita mau menyatakan batasan, ingin menolak, atau ga setuju dengan sesuatu.

Tapi, ada beberapa kondisi dimana komunikasi asertif ini **tidak cocok untuk diterapkan**.

**Misalnya:** ketika kita berhadapan sama orang yang lagi mabuk, preman, atau yang bisa mengancam kita secara fisik.

Di saat kondisi-kondisi seperti ini, justru sebaiknya kita bersikap **pasif**. Karena berusaha membuat orang-orang seperti itu mengerti kebutuhan dan batasan kita, cuma akan membahayakan diri kita sendiri saja. Lebih baik, kita cari bantuan dari orang yang kita percaya atau tenaga profesional.

### **Terus, gimana dengan komunikasi agresif?**

Menurutku, sebenarnya ada juga saat-saat dimana kita perlu bersikap 'sedikit agresif'. Misalnya ketika kita sudah **berulang kali** menyatakan batasan kita secara asertif, tapi orang tersebut masih saja *ngeyel*. Dia terus saja mengulanginya sampai batas toleransi kita sudah mulai habis.

Di saat seperti ini, kita pasti merasa jengkel kan. Jadi, menurutku wajar dan boleh-boleh saja kalau kita jadi sedikit agresif. **Bukan berarti** kita jadi ngomong pakai kata-kata kasar dan main pukul ya. Yang kayak begini sih tetap *a big NO!*

Tapi sedikit agresif di sini artinya intonasi nada kita jadi sedikit naik dan mata agak melotot sedikit. Intinya, kita menunjukkan bahwa kita marah dengan sikapnya yang terus-terusan diulangi lagi. Asalkan marahnya **ga sampai lepas kontrol**.

Karena sejurnya, ada saja orang-orang yang suka *ngeyel* seperti ini. Dan kalau sampai mereka tetap kayak begitu terus, mungkin ada baiknya kamu mulai batasi interaksi, **jaga jarak**, dan siap-siap ambil langkah seribu...

Satu lagi. Kalau selama ini kamu belum pernah menyatakan batasanmu, mungkin di awal-awal kamu bakal **merasa bersalah** atau 'jahat' ketika mulai menyatakan batasan. Dan ini sangat-sangat normal.

Teruslah berlatih dan lakukan pengulangan. Karena memang ada kalanya dimana kita mau tidak mau akan **mengecewakan orang lain**. Ini adalah kenyataan yang harus kita terima.

# **CARA MENOLAK UNTUK PEOPLE PLEASER**

---

Kita sudah belajar tentang gimana caranya menyatakan batasan secara asertif dengan teknik I-Message. Sekarang, gimana kalau kita ingin **menolak** seseorang ketika kita dimintain bantuan atau diajak pergi?

Soalnya menolak itu bisa jadi salah satu **tantangan berat** bagi para people pleaser. Entah karena merasa ga enakan atau takut ga disukai. Padahal, mungkin saat itu kita lagi benar-benar sibuk atau kita lagi capek banget dan butuh istirahat.

**Ada beberapa pertanyaan yang bisa kamu pertimbangkan dulu sebelum kamu memutuskan untuk menolak atau tidak:**

1. Apakah ini memang bagian dari tanggung jawabku?
2. Apa aku benar-benar punya waktu dan tenaga untuk melakukan hal ini?
3. Kalau aku terus membantunya, apakah baik baginya untuk jangka panjang?
4. Apa aku ikhlas? Atau aku hanya terpaksa karena takut membuat orang kecewa/marah? Atau supaya aku mendapat pengakuan?
5. Apa aku akan merasa menyesal atau rugi setelah melakukan ini?

**Terus, sebaiknya gimana ya caranya kalau kita mau menolak atau berkata “tidak” tanpa terdengar tidak sopan?**

Mari kita bahas menggunakan 2 contoh kasus di bawah ini.

### **Kasus 1:**

Ceritanya setiap hari Jumat sehabis pulang kerja, teman-teman kerja divisi kamu hampir selalu makan malam bareng supaya makin akrab. Tapi kadang kalau kamu lagi capek, kamu sebenarnya ga ingin ikut. Cuma karena kamu ga enak mau nolak, jadinya kamu selalu iya-iyain saja. Tapi kamu merasa ga *enjoy* dan pas sampai rumah, energi kamu rasanya benar-benar habis...

Gimana cara menolaknya?

#### **1. Mulai dengan “terima kasih” dan berikan apresiasi.**

Contoh: “Terima kasih ya uda ngajakin, pasti bakalan seru sih...”

## **2. Lanjutkan dengan kata “maaf” dan berikan penolakan.**

Sebenarnya kata “maaf” di sini sifatnya untuk **memperhalus penolakan** saja. Bukan berarti kamu melakukan sesuatu yang salah. Kalau kamu ga mau pakai kata “maaf” juga gapapa, tapi pastikan nada bicaramu tetap sopan.

Contoh: “...Tapi sorry nih, kali ini gue ga bisa ikutan...”

## **3. Berikan alasan yang jujur.**

Contoh: “...Soalnya gue lagi capek banget hari ini. Gue pengen istirahat di rumah aja malam ini...”

## **4. Tawarkan alternatif.**

Contoh: “...Lain kali ya kalo waktunya pas, gue ikutan.”

### **Recap:**

“Terima kasih ya uda ngajakin, pasti bakalan seru sih. Tapi sorry nih, kali ini gue ga bisa ikutan. Soalnya gue lagi capek banget. Gue pengen istirahat di rumah aja malam ini. Lain kali ya kalo waktunya pas, gue ikutan.”

**Atau misalnya kamu bisa ikutan nih, tapi kamu mau pulang duluan.**

Contoh: "Okee.. Gue bisa ikutan, tapi jam setengah 8 gue balik duluan yaa."

Terus kalau ditanya kenapa, tinggal kamu jelaskan saja alasannya bahwa kamu hari ini lagi capek dan mau istirahat di rumah.

**Kasus 2:**

Ceritanya teman kamu lagi terjebak toxic relationship. Terus dia sering banget telpon kamu buat curhat. Tapi, telponnya itu sekitar jam 1 pagi dan sekali curhat lamaa bangett. Kamu sudah ngantuk banget sebenarnya, tapi kalau nolak kamu takut temanmu tersinggung.

Gimana cara menolaknya?

**5. Kamu bisa menambahkan aspek empati.**

Contoh: "Aku mengerti kamu pasti lagi sedih banget... Tapi sorry bangett, aku ga bisa telponan sekarang. Aku uda ngantuk bangett nih, uda pengen tidur. Besok siang atau sore aja pas aku lagi free gimana?"

## **Pahamilah bahwa menolak itu ga selalu berarti kamu jahat dan egois.**

Selama kamu punya alasan yang kuat, jujur, dan masuk akal, menolak bukanlah tindakan jahat, kok. Yang kamu tolak itu adalah **permintaannya**, bukan orangnya.

## **Tapi, gimana kalau orangnya marah padahal kita menolaknya sudah baik-baik?**

Kenyataannya, merasa kecewa ketika ditolak itu wajar. Ada rasa ga enak ketika kita menolak juga wajar.

Tapi kalau dia sampai marah dan sengaja membuat kamu merasa bersalah, berarti kemungkinan besar **masalahnya ada di dia**, bukan di kamu. Mungkin dia berekspektasi terlalu tinggi. Atau mungkin suasana hatinya lagi ga baik karena lagi ada masalah lain. Mungkin juga karena ternyata selama ini, dia diam-diam memanfaatkan kamu.

**Note:** Kalau kamu diajak pergi, jangan sampai kamu menolak terus-terusan atau sering batalin tiba-tiba dekat hari H-nya juga. Soalnya kalau kayak begini, lama-lama orang pasti bakal kesal dan malas juga ngajakin kamu lagi lain kali...

**OVER-  
APOLOGIZING:  
EMPATI ATAU  
MERASA  
BERTANGGUNG  
JAWAB?**

---

Salah satu masalah bagi people pleaser adalah **terlalu sering minta maaf**.

*"Lho? Tapi bukannya minta maaf itu hal yang baik, ya?"*

Betul. Minta maaf itu memang baik, apalagi ketika kamu berbuat kesalahan. Kata "maaf" merupakan salah satu bentuk etika dan sopan santun.

Tapi kalau sampai **over-apologizing**, ini yang bisa memberikan dampak buruk.

## Apa itu Over-apologizing?

**Over-apologizing** adalah ketika kamu minta maaf secara **berlebihan**, terutama untuk hal yang bukan kesalahanmu.

Terus, apa sih dampak buruk dari over-apologizing?

## Dampak buruk over-apologizing:

- Nilai permintaan maafmu jadi **berkurang** karena kamu terus-terusan minta maaf.
- Membuat kamu jadi terlihat sebagai pribadi yang **lemah** dan ga berdaya.
- Dianggap sebagai orang yang **menyebalkan** karena terlalu sering minta maaf.
- Membuat orang jadi **kehilangan** rasa hormat padamu.

## Kenapa sih ada orang yang bisa sampai terlalu sering minta maaf?

Alasan kenapa people pleaser sering over-apologizing adalah karena mereka sangat takut membuat orang lain kecewa dan merasa **bertanggung jawab atas perasaan atau masalah orang lain**.

Mungkin selama ini, kamu berpikir kalau yang kamu lakukan ini adalah bentuk dari empati. Tapi ternyata, berempati dan merasa bertanggung jawab atas perasaan/masalah orang lain itu **berbeda**, lho...

<b>Berempati terhadap perasaan orang lain</b>	<b>Merasa bertanggung jawab atas perasaan orang lain</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku bisa mendengarkan masalahmu dengan <b>penuh kasih</b>.</li> <li>• Aku bisa memahami perasaanmu saat ini, meskipun aku punya pemikiran dan perasaan yang <b>berbeda</b>.</li> <li>• Aku bisa memahami kenapa kamu berbuat seperti itu dan <b>tetap menetapkan batasanku</b>.</li> <li>• Aku tau kapan aku sudah berada pada batas emosionalku dan butuh waktu <b>menyendiri</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aku <b>harus membuatmu</b> merasa lebih baik bagaimana pun caranya.</li> <li>• Aku selalu menganggap masalahmu adalah masalahku, emosimu adalah <b>landasan emosiku</b> juga.</li> <li>• Aku akan ikut masuk, <b>terlibat</b> dalam masalahmu, dan langsung turun tangan <b>memperbaikinya</b>.</li> <li>• Tapi diam-diam, aku cukup sering merasa kesal, <b>dimanfaatkan</b>, dan stress dalam usahaku ini.</li> </ul>

## **Makanya, penting bagi kamu untuk tau mana yang merupakan tanggung jawabmu dan mana yang bukan.**

Jadi kalau hal itu sebenarnya bukan tanggung jawabmu, kamu seharusnya ga perlu sampai terlalu merasa bersalah dan meminta maaf berlebihan ketika kamu menolak.

## **Dan kamu juga harus ingat bahwa menolong pun harus realistik.**

Realistik yang kayak gimana sih maksudnya?

### **1. Menolong bukan berarti mengambil alih 100% tanggung jawabnya.**

Kalau kamu terus-terusan mengambil alih 100% tanggung jawabnya, menurutmu apakah baik baginya untuk jangka panjang?

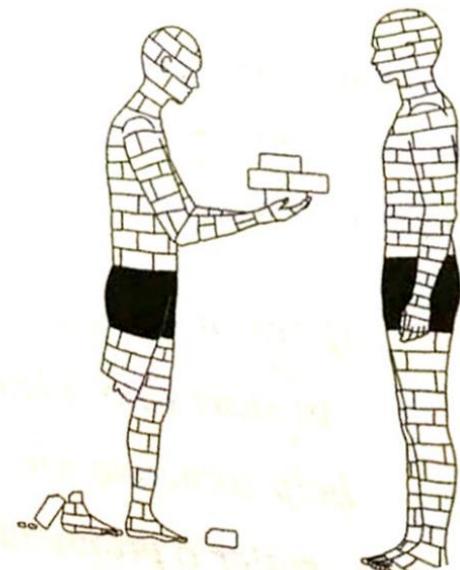
Menolong yang seperti ini justru bisa bikin mereka jadi **ketergantungan** dan ga bisa berdiri di kaki sendiri. Padahal mungkin kalau mereka mau berusaha sedikit saja, mereka bisa kok melakukannya sendiri.

## 2. Jangan lupa untuk menolong dirimu sendiri.

Kamu harus ingat bahwa kamu juga punya kehidupan sendiri. Dan kamu **bertanggung jawab penuh** untuk memikirkan dan merawat hidupmu sendiri.

Kalau kamu sendiri sakit dan terluka, bagaimana kamu bisa menolong orang lain secara total?

Jangan sampai kamu membunuh dirimu sendiri dalam proses menolong orang lain.



### **3. Terakhir, tolonglah orang yang memang mau ditolong.**

Mungkin maksud kamu memang baik dan peduli. Tapi nyatanya, ga semua orang mau ditolong.

Bisa jadi karena mereka memang ga merasa butuh pertolongan. Atau karena mereka memang masih ingin berusaha sendiri. Atau mungkin alasan lainnya.

Jadi jangan sampai hanya karena kamu ingin mendapat pengakuan atau apresiasi, kamu jadi **memaksa menolong** orang yang sebenarnya ga mau ditolong.

Nah, kembali ke soal over-apologizing...

### **Jadi, gimana donk solusi untuk mengatasi sikap over-apologizing ini?**

#### **1. Sebelum kamu minta maaf, tanyakan dulu pada dirimu sendiri: apakah kamu memang melakukan kesalahan atau tidak?**

Pahamilah mana yang kamu perlu minta maaf dan mana yang sebenarnya ga perlu. Kalau kamu ga yakin, kamu bisa coba tanya pendapat orang yang kamu percayai.

## **2. Kontrol diri setiap kali kamu merasa ada dorongan untuk terus minta maaf.**

Ketika kamu berbuat salah, kamu sudah minta maaf dan orang itu juga sudah memaafkan kamu, maka cukup.

Kalau kamu sudah minta maaf beberapa kali, tapi orang itu diam saja, maka cukup. Buktikan saja dengan perubahan perilakumu.

Tahan dirimu untuk tidak terus-terusan minta maaf. Karena hal ini adalah perilaku yang justru malah bisa bikin orang lain jadi kesal sama kamu.

# **MITOS-MITOS PEOPLE PLEASER DAN FAKTANYA**

---

## 1. Mitos:

"Kalau orang-orang menyukaiku, berarti aku berharga. Kalau enggak, berarti aku ga layak dan ada yang salah sama aku. Aku harus berubah sesuai apa yang mereka mau."

### Fakta:

Kamu sudah layak dan berharga, bukan karena orang-orang setuju dan suka sama kamu. Tapi, karena kamu **manusia**. Kamu memang tidak untuk semua orang dan tidak semua orang juga untuk kamu. *And that is okay.*

Ditolak dan ga disukai itu bagian dari hidup. Terkadang kalau orang ga suka sama kita, bukan berarti karena kita salah dan dia benar. Atau kita benar dan dia salah. Tapi, karena memang ga cocok saja. Se-simpel itu.

## 2. Mitos:

“Kalau aku peduli sama seseorang, aku harus memastikan bahwa aku membuat mereka bahagia dan memenuhi semua keinginan mereka. Kalau enggak, mereka bakal ninggalin aku.”

### Fakta:

Peduli sama seseorang bukan berarti kamu harus **terus mengorbankan kebutuhanmu sendiri** demi mereka. Orang yang benar-benar sayang sama kamu, seharusnya bisa menerima kenyataan bahwa tidak semua hal akan berjalan sesuai keinginan mereka.

Dan kamu sendiri juga perlu memahami bahwa akan ada saat-saat dimana orang akan kecewa sama kamu. Tapi sama seperti tadi, orang yang benar-benar sayang sama kamu juga ga akan tega kalau kamu terus-terusan berkorban demi kepentingan mereka.

### 3. Mitos:

“Kalau aku bersikap dan bicara sesuai dengan apa kata orang, aku bisa mengontrol apa yang orang lain pikirkan dan rasakan tentangku.”

#### Fakta:

Sekalipun kamu bersikap sesuai apa kata orang, sebaik apapun yang kamu lakukan, pasti akan tetap ada orang-orang yang ga suka sama kamu. Karena kamu memang akan selalu dianggap “baik” di mata seseorang dan “jahat” di mata orang lain. Jadi peran protagonis di cerita seseorang dan peran antagonis di cerita lainnya.

Ingat dikotomi kendali? Apa yang orang lain pikirkan dan rasakan itu ada **di luar kendalimu**. Yang bisa kamu kendalikan cuma dirimu sendiri. Itu saja. Ga kurang, ga lebih.

# **BERSIKAP “BODO AMAT”**

---

Sekarang kamu sadar kan kalau kamu ga mungkin bisa menyenangkan semua orang? Mau sebaik apapun yang kamu lakukan, akan selalu ada orang yang suka dan ga suka, setuju dan ga setuju.

Itulah kenapa bersikap sedikit "bodo amat" juga diperlukan dan penting demi **menjaga kewarasan jiwa**.

## **1. Kebanyakan orang itu ga benar-benar peduli.**

Kenyataannya, mayoritas orang itu menghabiskan lebih banyak waktu untuk memikirkan dirinya sendiri. Bisa jadi, mereka itu cuma asal bicara saja tanpa ada pertimbangan terlebih dulu.

**Jadi pertama-tama, coba lihat dulu apa esensi dari omongan mereka?**

Setiap orang memang punya hak untuk berpendapat dan berkomentar. Ada beberapa yang esensinya positif dan membangun. Tapi sayangnya, ada juga yang esensinya negatif dan cuma untuk **menjatuhkan** saja.

Makanya, kamu perlu **bijak memilah** setiap kritikan yang kamu terima. Kalau esensinya membangun maka dengarkan, terima, evaluasi, dan perbaiki. Tapi kalau esensinya cuma untuk menjatuhkan, lebih baik bodo-amatin saja.

### **Tapi, gimana kalau cara orang menyampaikan kritikannya itu salah?**

Memang sih, cara menyampaikan kritik yang salah akan membuat kita jadi langsung melakukan *self-defense* (melindungi diri sendiri). Dan ini sangat wajar.

Jadi setiap kali setelah menerima kritik, ada baiknya **ambilah jarak dan jeda sejenak** untuk menenangkan diri dan menurunkan ego. Kalau sudah tenang, baru coba telaah ulang apa esensi dari kritik tersebut.

Karena terkadang, meskipun cara seseorang menyampaikan kritik itu salah, tapi kalau mau ditelaah lebih lanjut, **bisa jadi esensi dari kritik itu sesungguhnya membangun**.

Bukan berarti membenarkan cara mereka. Tapi lebih melihat ke esensi dari ucapan mereka saja, yang sebenarnya bisa membantu kita untuk bertumbuh jadi lebih baik lagi.

Jadi... Memang ga semua kritikan itu perlu kita dengarkan. Tapi, ga semua kritikan juga harus kita bodo-amatin. Kembali lagi pada apa esensi dari kritik tersebut: **membangun atau menjatuhkan?**

### **Lalu yang kedua, lihat juga siapa yang bicara?**

Apakah yang bicara itu orang kamu sayangi dan hormati? Apa dia mengenal kamu dengan baik? Atau orang itu ga kenal siapa kamu dan memang suka asal bicara dan menghakimi?

Belajarlah untuk **membedakan**:

- Siapa yang pantas mendapatkan penjelasan lengkap.
- Siapa yang cukup dijawab dengan singkat.
- Dan siapa yang tidak perlu ditanggapi sama sekali.

**Ingat:** Kamu yang paling tau apa yang kamu rasakan, kenapa kamu berbuat sesuatu, sejauh apa kapasitas dirimu. Hidupmu adalah keputusan dan tanggung jawabmu.

## 2. Ada alasan pribadi di balik omongan mereka.

Opini atau komentar seseorang itu biasanya didasarkan pada nilai-nilai personal, pengalaman, ekspektasi, kebutuhan, kepentingan pribadi, dan masalah mereka masing-masing.

Atau alasan lainnya. Misalnya rasa iri, minder, mereka memang suka konflik, atau senang melihat orang lain menderita.

Dan sama seperti selera, **opini juga bisa berubah**. Jadi bisa saja, saat ini mereka berpendapat A. Tapi di masa yang akan datang, mereka akan berpendapat B.

Kenapa bisa begitu? Karena manusia memang bisa berubah, termasuk value dan cara pandang masing-masing orang.

Kamu memang perlu bersikap reflektif yang berujung pada perbaikan diri. Tapi, jangan sampai dikit-dikit dimasukin ke hati yang berujung pada stress dan sakit hati sendiri. Okay? 😊

### **3. Terakhir, kamu ga bisa mengatur persepsi orang lain. Tapi kamu bisa mengatur bagaimana responmu.**

Ucapan orang lain bisa mempengaruhimu hanya jika kamu mengizinkannya.

Dan ingat, ada beberapa orang yang justru **malah semakin senang kalau kamu marah-marah**. Karena memang itu yang mereka harapkan.

Jadi kamu boleh saja menunjukkan ketidaksukaanmu, tapi dengan cara yang lebih elegan. Jangan ikuti permainan mereka...

**Ini dia manfaat yang bakal kamu dapat kalau kamu bersikap sedikit “bodo amat”:**

- **Hidup jadi ga penuh drama.** Hidup sendiri saja sudah cukup berat. Jadi, buat apa menambah beban yang tidak perlu?
- **Kamu ga buang-buang waktu.** Dan kamu bisa lebih memfokuskan energimu untuk hal-hal yang lebih berfaedah.

Pada akhirnya, bersikap “bodo amat” di sini bukanlah mengajarkan kita untuk bersikap egois, lari dari masalah, dan ga peduli sama sekali sama orang lain.

Tapi lebih ke bagaimana kita memilah hal-hal mana yang membangun dan mana yang menjatuhkan.

Hal-hal mana yang perlu kita **tanggapi** dan mana yang perlu kita **abaikan**.

**Tapi, selalu ingat ya... Bodo amat-nya juga harus tepat sasaran.**

Selamat mencoba!

# **PEOPLE PLEASING VS. BERBUAT BAIK**

---

*"Bedanya people pleasing sama jadi orang baik tuh apa, sih?"*

Mungkin kamu masih bingung, selama ini kamu itu sebenarnya people pleasing atau berbuat baik? Jadi, inilah beberapa point **perbedaan** people pleasing dan berbuat baik...

People Pleasing	Berbuat Baik
Perilaku <b>ketergantungan</b> .	Bentuk <b>ekspresi diri</b> .
Ingin <b>mengejar</b> pengakuan.	<b>Ga mencari</b> validasi dari luar.
Biasanya <b>mengharapkan</b> imbalan.	Benar-benar <b>tulus</b> ingin membantu.
Seringkali membantu tapi <b>merugikan</b> diri sendiri.	Membantu <b>tanpa</b> merugikan diri sendiri.
Didasari <b>rasa takut</b> .	Didasari <b>kasih</b> & kepedulian.
<b>Contoh:</b>  Tetap "iya-iya" saja, tapi kemudian kesal dan menyesal.	<b>Contoh:</b>  Menolak ketika lagi sibuk atau butuh istirahat.

<b>People Pleasing</b>	<b>Berbuat Baik</b>
<p><b>Contoh:</b></p> <p>Diam saja meskipun terus-terusan disakiti.</p> <p>Selalu ikut apa kata orang.</p> <p>Merasa harus selalu membantu dan menyelamatkan orang lain karena mereka butuh saya.</p>	<p><b>Contoh:</b></p> <p>Kasih tau kalau mereka melewati batasan.</p> <p>Berani menyatakan pendapat.</p> <p>Percaya pada kemampuan orang lain untuk melakukan sesuatu.</p>

Jadi intinya, people pleasing itu terus-menerus **memprioritaskan orang lain** di atas diri sendiri.

Sedangkan berbuat baik itu tau kapan harus **memprioritaskan diri sendiri**, sembari tetap menghormati kebutuhan orang lain.

Sebenarnya, ga ada yang salah kok kalau kita mau membantu orang lain. Tapi jangan sampai lupa, kalau diri kita sendiri juga butuh dirawat dan diprioritaskan.

**Karena energi kita itu terbatas.** Kita ga akan bisa mengisi cangkir lain, kalau cangkir kita sendiri kosong. Iya, kan?

Itulah kenapa penting bagi kita untuk tau **batasan** antara kapan perlu mendahulukan orang lain dan kapan perlu mendahulukan diri sendiri.

Karena memprioritaskan diri sendiri di waktu yang tepat dan untuk alasan yang tepat adalah bentuk dari **self-love**.

### **Remember:**

*"Each time you break your own boundaries in order to ensure that someone else likes you, you like yourself a little less." – Brianna Wiest.*



*"Don't be afraid of losing people.  
Be afraid of losing yourself  
by trying to please everyone around you."*

*- Unknown*



# REFERENSI

- Alvernia University. (2018). 4 Types of Communication Styles.
- Cherry, K. (2022). Maslow's Hierarchy of Needs.
- Foundationscounselingllc.com. (n.d.). How to Use "I" Messages in Communication.
- GoodTherapy.com. (2018). "I" Message.
- Hendriksen, E. (2021). 5 Ways to Stop Being a People Pleaser.
- Lobel, D. S. (2021). The Difference between People-Pleasing and Being Kind.
- Makeitation.com. (2017). Produktif dengan Menjaga Keseimbangan Hidup (Wheel Balanced Life).
- Martin, S. (2020). Why You Over-Apologize and How to Stop.
- Morin, A. (2017). 10 Signs You're a People-Pleaser.
- PsychologyToday.com. (n.d.). People-Pleasing.
- Rai, J. (2021). Why Over-Apologizing Can Destroy Your Confidence at Work (And How to Avoid It).
- Raypole, C. (2019). How to Stop People-Pleasing (and Still Be Nice).
- TherapistAid.com. (2016). Boundaries Exploration.
- TherapistAid.com. (2016). What Are Personal Boundaries?
- ToolsHero.com. (n.d.). Wheel of Life.
- UK Violence Intervention and Prevention Center. (n.d.). The Four Basic Styles of Communication.

# OUTRO

---

Hai, dear! Terima kasih sudah membaca e-book ini sampai selesai. Aku harap sekarang kamu mulai bisa mengurangi perilaku people pleasing-mu. Dan semoga kamu juga mampu menerapkan batasan dan bersikap sedikit "bodo amat".

Kalau kamu mendapatkan manfaat dari e-book ini, aku ingin minta tolong satu hal. Tolong sharingkan apa saja manfaat yang kamu dapatkan dari e-book ini, yang menurutmu bisa membantu orang lain juga. Boleh melalui WA, grup komunitas Personalitydoc, atau di Instagram dengan mention @personalitydoc supaya aku bisa membaca sharing-mu.

Terakhir, jangan patah semangat, ya. Hidup ini memang penuh dengan tantangan. Tapi, aku percaya bahwa kamu adalah orang yang kuat karena sudah bertahan hingga saat ini. Terima kasih karena kamu sudah berani mengambil langkah untuk membaca e-book ini. Teruslah berlatih. Karena kamu tidak sendirian.

With Love,



Kelly - Creator [@personalitydoc](https://www.instagram.com/personalitydoc)



@ personalitydoc

thankyou

**TOGETHER WE GROW**