

## **BAB I. PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan interaksi dan hubungan timbal balik dengan sesama. Menurut Gramedia Blog (2021), manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dalam berkehidupan sosial, manusia membutuhkan interaksi dengan sesama manusia lainnya untuk saling melakukan hubungan timbal balik yang positif, seperti saling membantu dan berkomunikasi. Namun, tidak semua interaksi sosial memberikan manfaat yang seimbang karena masih ada yang beranggapan bahwa berbuat baik dengan mengedepankan kebahagiaan orang lain tanpa memikirkan perasaan diri sendiri merupakan hal yang wajar. Akibatnya, tanpa disadari seseorang yang melakukannya menjadi tidak memiliki pendirian dan cenderung selalu dimanfaatkan oleh orang lain.

Secara umum *people pleaser* diartikan sebagai seseorang yang selalu berusaha menyenangkan orang lain melalui perbuatan dan perkataan. Seseorang yang memiliki sifat *people pleaser* akan melakukan berbagai cara untuk menyenangkan orang lain, walaupun yang diucapkan dan dilakukan bertentangan dengan perasaan dan pikirannya. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk tidak membuat orang lain kecewa dengan dirinya (Newman 2005). Menurut Psychology Today (2017), ciri-ciri seseorang yang memiliki sifat *people pleaser* dapat dilihat jika selalu ikut setuju mengenai pendapat orang lain untuk disukai, padahal seseorang *people pleaser* tidak setuju dengan pendapat tersebut. Seseorang *people pleaser* akan merasa yang bertanggung jawab untuk kebahagiaan orang lain sehingga selalu berkata 'Ya' walaupun akan merugikan dirinya sendiri. Seseorang *people pleaser* sering meminta maaf walaupun itu bukan kesalahannya karena *people pleaser* selalu menyalahkan dirinya sendiri dan merasa takut untuk disalahkan.

Seseorang yang menjadi *people pleaser* terjadi karena berbagai faktor, di antaranya adalah *people pleaser* akan menganggap jika kebutuhannya bukanlah hal yang terpenting jika dibandingkan dengan kebutuhan orang lain. Akibatnya,

seseorang yang melakukan hal tersebut merasa tidak memiliki tujuan jika mengatakan ‘tidak’ kepada orang lain (Medical News Today 2023). Memiliki rasa takut dan merasa khawatir untuk ditolak oleh lingkungannya. Faktor lain menyebabkan seseorang yang bersifat *people pleaser* merasa tidak aman jika terlibat dalam sebuah konflik sehingga lebih memilih untuk mengalah. Sifat *people pleaser* juga dapat berkaitan dengan kesehatan mental yang membuat individu bergantung dengan orang lain, juga dapat terjadi karena trauma ditinggalkan atau dimarahi, sehingga membuat seseorang *people pleaser* selalu berusaha menyenangkan orang lain.



Gambar I.1 *People Pleaser*

Sumber: [https://images.bisnis.com/posts/2023/07/20/1676428/people\\_pleaser.jpg](https://images.bisnis.com/posts/2023/07/20/1676428/people_pleaser.jpg)  
(Diakses pada 26/10/2023)

Seseorang yang memiliki sifat *people pleaser* perlu mendapatkan bantuan dan juga dapat merubah pola pikirnya sendiri. Hal ini perlu dilakukan untuk menambah rasa percaya diri dan lebih memperhatikan kepentingan diri sendiri terlebih dahulu. Seseorang yang memiliki sifat *people pleaser* juga membutuhkan dukungan lingkungan sekitar agar dapat mengembangkan hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, perlunya perancangan media mengenai *people pleaser* dan juga dampaknya dalam kehidupan dan kesehatan mental individu agar masyarakat dapat mengetahui dampaknya.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah mengenai *people pleaser*, dapat menyebabkan seseorang kehilangan jati diri dan kurangnya rasa percaya diri. Berikut identifikasi masalah yang dijadikan informasi dalam perancangan:

- Manusia membutuhkan interaksi sesama manusia lainnya untuk saling melakukan hubungan timbal balik yang positif. Namun, tidak semua interaksi sosial memberikan manfaat yang seimbang.
- Masih ada yang beranggapan bahwa, berbuat baik dengan mengedepankan kebahagiaan orang lain tanpa memikirkan perasaan diri sendiri merupakan hal yang wajar dan baik.
- Tanpa disadari seseorang yang memiliki sifat *people pleaser* menjadi tidak memiliki pendirian dan cenderung selalu dimanfaatkan oleh orang lain.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka perancangan ini akan mengangkat hal mengenai: Bagaimana menyampaikan informasi mengenai *people pleaser*, dampak apa yang akan timbul bagi seseorang yang memiliki sifat *people pleaser*, serta bagaimana cara berinteraksi sosial agar memberikan manfaat seimbang melalui visual yang menarik untuk meningkatkan pemahaman dan ketertarikan masyarakat mengenai pengetahuan tentang *people pleaser*?

## **I.4 Batasan Masalah**

Batasan masalah diperlukan agar pencarian data objek dan perancangan tugas akhir tetap terarah. Pada pembahasan mengenai *people pleaser*, batasan waktu dalam pencarian data terkait objek penelitian dibatasi selama sekitar 1 tahun yang dimulai pada bulan Oktober 2023 sampai pada bulan Oktober 2024.

Perancangan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman yang baik kepada masyarakat Indonesia mengenai kesejahteraan mental dalam konteks perilaku *people pleaser*. Ruang lingkup yang dibahas adalah informasi mengenai *people pleaser*, membahas mengenai penjelasan, ciri-ciri *people pleaser*, dampak positif maupun dampak negatif serta cara berinteraksi sosial agar memberikan manfaat seimbang. Hal ini dilakukan karena kurangnya kesadaran dan pemahaman yang cukup luas mengenai perilaku *people pleaser* di kalangan masyarakat Indonesia.

## **I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dan manfaat perancangan adalah sebagai berikut:

### **I.5.1 Tujuan Perancangan**

- Memberikan informasi mengenai ruang lingkup *people pleaser* agar masyarakat, terutama pada usia remaja, dapat memahami dengan cara menerapkan pengetahuan yang sudah didapatkan pada kehidupan sehari-hari. Informasi tersebut mencakup penjelasan, ciri-ciri, dampak bagi individu yang mengalaminya, dan solusi terkait *people pleaser*.
- Memberikan informasi mengenai dampak positif maupun negatif dari perilaku sebagai *people pleaser* agar masyarakat dapat mempertimbangkan cara bersosial yang baik dan seimbang dalam lingkungan.
- Memberikan informasi mengenai cara berinteraksi sosial yang memberikan manfaat yang seimbang agar masyarakat dapat menetapkan batasan dan mengurangi dampak stres akibat sifat *people pleaser*.

### **I.5.2 Manfaat Perancangan**

- Memberikan pengetahuan dan wawasan pada masyarakat terutama pada usia remaja mengenai perilaku sebagai *people pleaser*. Dengan dibuatkannya informasi seperti ciri dan dampaknya bagi individu yang mengalami, masyarakat dapat mengidentifikasi pola perilaku diri sendiri maupun orang lain.

- Informasi mengenai dampak positif maupun negatif dari perilaku sebagai *people pleaser* dapat membantu masyarakat dalam berkehidupan sosial. Masyarakat dapat berpikir kritis untuk mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku, sehingga dapat membuat keputusan yang bijak dalam kehidupan bersosial.
- Perancangan bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental masyarakat. Informasi yang didapatkan dapat membantu mengatasi rasa stres yang diakibatkan dari sosial yang tidak menguntungkan. Melalui perancangan ini, masyarakat dapat menetapkan batasan tanpa mengorbankan diri sendiri demi kesenangan orang lain.