

Sering Nggak Enakan ? Berikut 4 Ciri People Pleaser dan Akibatnya

Category: LifeStyle

29 Januari 2024



Prolite – Pernah merasa enggak enak atau bahkan tidak nyaman ketika harus menolak permintaan orang lain?

Well, mungkin itu tanda bahwa kita termasuk dalam kategori “*People Pleaser*,” di mana kita cenderung melakukan segala cara agar orang lain senang, bahagia, atau puas, bahkan jika itu berarti kita harus mengesampingkan keinginan atau kenyamanan diri sendiri.

Fenomena ini sering banget terjadi dan bisa berdampak cukup besar pada kesejahteraan mental dan emosional kita, lho.

Dalam artikel ini, kita bakal jalan-jalan ke dalam dunia

“*People Pleaser*” dan menggali lebih dalam tentang ciri-ciri mereka.

Jadi, buat kamu yang suka ngerasa bersalah kalau harus menolak orang lain, yuk, simak terus artikel ini! Siapa tahu, ada insight baru yang bisa bikin hidup kamu jadi lebih adem dan nggak terbebani. *Stay tuned!*

Ciri-Ciri Si *People Pleaser*



Ilustrasi – ist

1. **Susah Banget Nolak Permintaan Orang Lain**

Jangan heran kalau temen-temen yang sering disebut “*people pleaser*” ini kadang-kadang berat banget buat bilang ‘tidak.’ Meskipun tahu bahwa mungkin itu bakal nggak nyaman atau gangguin waktu mereka sendiri, tapi rasanya kok sulit banget untuk ngebantah permintaan orang lain.

2. **Takut Ditolak atau Gak Disukai**

Ketakutan buat nggak disukai atau ditolak sama orang lain seringkali jadi alasan utama mereka ngeyel. Mereka rela lakukan apa aja, meskipun itu bertentangan sama nilai atau keinginan pribadi mereka, demi dapetin perhatian dan cinta dari orang sekitar.

3. **Terlalu Peduli sama Opini Orang Lain**

Orang-orang ini punya radar super tajam buat nangkep apa yang orang lain pikirkan. Kadang-kadang sampe lupa sama keinginan sendiri karena keasyikan ngejar-ngejar pandangan dan pendapat

orang lain. Capek, gak sih?

4. **Prinsip Mereka : Konflik? *Better Run!***

Mereka lebih suka lari dari konflik daripada harus ngebuka kartu asli mereka. Harmoni di antara orang-orang di sekitarnya lebih penting daripada mengejar kebenaran atau keinginan sendiri. Jadinya, konflik jadi musuh nomor satu yang harus dihindari. Mendingan senyum-senyum aja deh, walau dalam hati rasanya kayak ngegigit lidah!

Akibat dari Perilaku *People Pleaser*



Ilustrasi – Freepik

1. Jadi Stres Terus, Capek Banget!

Bayangin aja, terus-terusan nyelaraskan diri dengan apa yang diharapkan orang lain. Pasti rasanya kayak jongkok di atas piring penuh stres! Tingkat stresnya bisa naik terus, dan yang paling parah, kita bisa sampe bingung sama identitas diri kita sendiri, loh.

2. Kurang Puas Diri, Bahagia Bergantung Orang Lain

Nggak bisa nolak dan selalu ngejar persetujuan orang lain, akhirnya bisa bikin kita kehilangan kepuasan diri sendiri. Bahagiannya jadi tergantung sama apresiasi orang lain, yang mana itu nggak sehat banget buat kehidupan kita.

3. Hubungan Jadi Gak Sehat

Demi memenuhi keinginan orang lain, kita jadi lupa sama hubungan pribadi kita sendiri. Mungkin keliatannya baik-baik aja, tapi sebenarnya bisa bikin hubungan jadi gak seimbang dan kurang tulus, deh.

4. Hilang Identitas, Gak Tau Dirinya Sendiri

Seiring berjalannya waktu, ngejar ekspektasi orang lain bisa bikin kita kehilangan jati diri. Rasanya kayak jadi karakter di film orang lain, bukan bintang utama dalam hidup sendiri. Bikin bingung, kan? Yuk, jangan sampe kehilangan diri sendiri demi ngejar apa yang orang lain mau.



Ilustrasi – Freepik

Mengakui dan mengatasi kecenderungan menjadi *people pleaser* adalah langkah penting menuju kehidupan yang lebih seimbang dan memuaskan secara pribadi.

Dengan memahami ciri-ciri tersebut, kita dapat lebih sadar dan berusaha untuk membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri dan orang lain.

Jadi, buat yang merasa kadang jadi “*people pleaser*,” buka mata dan hati deh! Langkah pertama itu nyadarin ciri-cirinya, baru kita bisa berusaha buat ngubahnya. Yuk, kita coba bareng-bareng jadi versi terbaik dari diri sendiri! ☐☐