

5 Strategi Ampuh untuk Berhenti Jadi People Pleaser

Category: LifeStyle

1 Februari 2024



Prolite – Kesusahan menjadi seorang *people pleaser* dapat memberikan dampak negatif.

Terus-menerus memprioritaskan keinginan orang lain dan mengabaikan keinginan dan kebutuhan diri sendiri dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan kehilangan identitas.

Apabila dibiarkan, perilaku *people pleaser* berisiko mengalami dampak yang lebih serius, seperti kelelahan fisik dan mental, kurangnya penghargaan diri, serta hubungan interpersonal yang terganggu.

Pada artikel kali ini, kita akan menemukan cara untuk berhenti menjadi *people pleaser* agar dapat hidup lebih baik.

Langkah-Langkah agar Tidak Menjadi

People Pleaser

1. Ketahui Batasan



Boundaries – Cr.

Tentukan batasan yang jelas mengenai apa yang bisa dan tidak bisa kita lakukan. Belajar untuk mengatakan “tidak” ketika diperlukan merupakan langkah awal.

2. Prioritaskan Kebutuhan Diri



Ilustrasi wanita yang sedang duduk tersenyum – Freepik

Tanamkan kebiasaan untuk mengutamakan kebutuhan dan keinginan pribadi. Ini bukan tanda egoisme, melainkan kepedulian terhadap kesejahteraan diri.

3. Komunikasi Terbuka



ilustrasi dua wanita sedang mengobrol di sofa – Freepik

Berbicaralah secara terbuka dengan orang-orang di sekitar kita. Jelaskan batasan dan harapan kita, sehingga tidak terjebak dalam memenuhi ekspektasi yang tidak realistis.

4. Belajar Mengatakan Tidak



Ilustrasi pria yang menyilangkan tangan sebagai tanda menolak – Freepik

Hentikan kebiasaan mengiyakan segala permintaan tanpa mempertimbangkan diri sendiri. Mengatakan tidak adalah hak

yang perlu dihormati.

5. Bangun Kepercayaan Diri



*Ilustrasi wanita yang tersenyum dan menunjukan ketangguhannya
– Pinterest*

Tingkatkan rasa percaya diri untuk mengatasi kebutuhan akan persetujuan dari orang lain. Hal ini dapat membantu melawan keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain.

Dengan langkah-langkah ini, kita dapat menghentikan siklus *people pleasing* dan membangun kehidupan yang lebih seimbang, memuaskan, dan penuh makna.

Ingatlah, membahagiakan diri sendiri adalah langkah awal menuju kesejahteraan yang sejati.