

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.

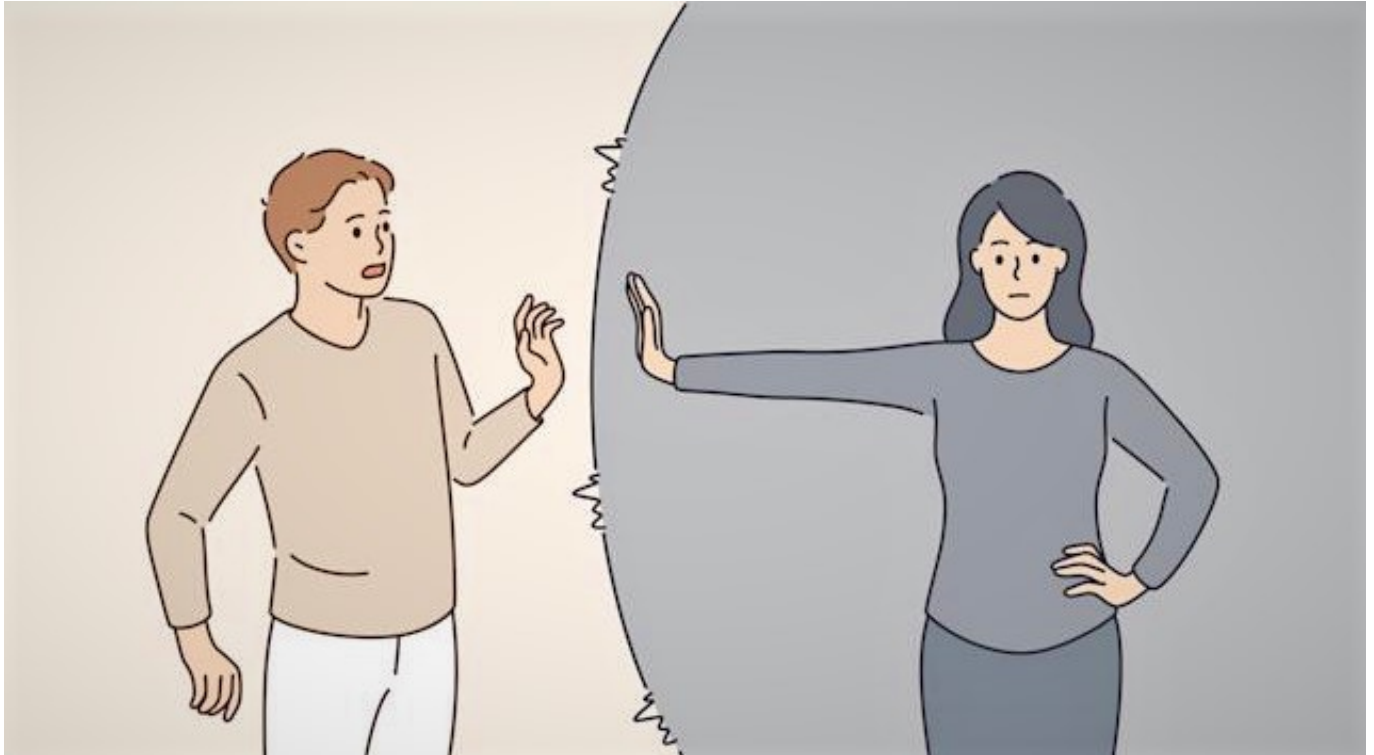
Apabila dibiarkan, perilaku *people pleaser* berisiko mengalami dampak yang lebih serius, seperti kelelahan fisik dan mental, kurangnya penghargaan diri, serta hubungan interpersonal yang terganggu.

Baca Juga: [Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!](#)

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. ph.news.yahoo*

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*



Baca Selanjutnya  
Terdampak Pembangunan Flyover Ciroyom, Gedung DKPP Akan DiModifikasi