

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.

Sering Nggak Enakan ? Berikut 4 Ciri People Pleaser dan Akibatnya

Category: LifeStyle
1 Februari 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 nangkap 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. Bahagianya 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! ☐☐