ISSN 2746-8682

MELEPASKAN JERATAN *PEOPLE PLEASER* UNTUK PENUHAN DIRI MENURUT PANDANGAN UPANISAD

Ni Putu Swittrisna Dewi
SMP Negeri 3 Tampaksiring
Email**:** putuswittrisna@gmail.com

ABSTRACT

The Upanishad view of the nature of "people pleaser" or people who seek to please other people in society. The Upanishads are a series of ancient Hindu philosophical texts that present views on life, the purpose of life, and the relationship between humans and the universe. This article aims to understand the Upanishad view of this social phenomenon and provide insight into how ancient Hindu philosophy views individual motivation and behavior in the context of "people pleaser". A qualitative approach is used to analyze the Upanishad texts that are relevant to this topic. Various Upanisad texts, such as the Brihadaranyaka Upanisad, Chandogya Upanisad, and Katha Upanisad, were explored to identify ideas related to the "people pleaser" character. The results of the analysis show that the Upanishads do not directly discuss the concept of "people pleaser" specifically. However, some of the principles and concepts contained in the Upanishads can provide insight into individual attitudes and behavior in this context. For example, the Upanishads underline the importance of pursuing a higher purpose in life than simply satisfying other people. The Upanishads also emphasize the importance of wisdom and self-understanding as a means to attain deeper and lasting happiness. In the context of "people pleaser", the Upanishad view can be interpreted as inviting individuals to develop a balance between pleasing others and maintaining self-integrity. The Upanishads encourage the individual not to seek validation or mere satisfaction from others, but to seek inner fulfillment through self-understanding and the attainment of a deeper purpose in life.
Keywords: Upanisad, People Pleaser

ABSTRAK

Pandangan Upanisad tentang sifat "*people pleaser*" atau orang yang berupaya untuk menyenangkan orang lain dalam masyarakat. Upanisad merupakan serangkaian naskah filsafat Hindu kuno yang menyajikan pandangan tentang kehidupan, tujuan hidup, dan hubungan manusia dengan alam semesta. Artikel ini bertujuan untuk memahami pandangan Upanisad terhadap fenomena sosial ini dan memberikan wawasan tentang bagaimana filsafat Hindu kuno memandang motivasi dan perilaku individu dalam konteks "*people pleaser*".Pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis teks-teks Upanisad yang relevan dengan topik ini. Berbagai naskah Upanisad, seperti Brihadaranyaka Upanisad, Chandogya Upanisad, dan Katha Upanisad, dijelajahi untuk mengidentifikasi gagasan-gagasan yang berkaitan dengan sifat "*people pleaser*". Hasil analisis menunjukkan bahwa Upanisad tidak secara langsung membahas konsep "*people pleaser*" secara spesifik. Namun, beberapa prinsip dan konsep yang ada dalam Upanisad dapat memberikan wawasan tentang sikap dan perilaku individu dalam konteks ini. Misalnya, Upanisad menggarisbawahi pentingnya mengejar tujuan hidup yang lebih tinggi daripada sekadar memuaskan orang lain. Upanisad juga menekankan pentingnya kebijaksanaan dan pemahaman diri sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan yang lebih dalam dan abadi. Dalam konteks "*people pleaser*", pandangan Upanisad dapat diinterpretasikan sebagai mengajak individu untuk mengembangkan keseimbangan antara menyenangkan orang lain

dan mempertahankan integritas diri. Upanisad mendorong individu untuk tidak mencari validasi atau kepuasan semata dari orang lain, tetapi untuk mencari pemenuhan batiniah melalui pemahaman diri dan pencapaian tujuan hidup yang lebih mendalam.
Kata Kunci: Upanisad, *People pleaser*

PENDAHULUAN

Tubuh dan jiwa adalah dua substansi pokok penyusun tubuh manusia. Fisik dan psikis adalah dua hal yang saling terhubung satu dengan yang lainnya dimana ada fisik yang sehat maka akan ada jiwa yang kuat. Bagimana jika pikiran dan jiwa terguncang, apakah fisik masih tetap sehat? Jawabannya tidak. Keduanya saling terhubung dan saling mempengaruhi. Manusia terkadang hanya memikirkan kesehatan isik dan menyepelekan kesehatan mental mereka sendiri. Misalnya dengan menyakiti diri dengan tindakan menyenangkan orang lain atau yang disebut *people pleaser*. Menyenangkan orang lain memang bukanlah suatu hal yang salah, namun jika dilakukan secara berlebihan dan menyakiti diri sendiri itu yang menjadi masalah. Tinndakan menyenangkan orang lain secara berlebihan akan menimbulkan tindakan-tindakan yang akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan psikis atau mental bagi orang tersebut. Manurut Psikolog UGM, Smita Dinakaramani, S.Psi., M.Psi., (dalam ugm.ac.id, 2023. Diakses tanggal 19 mei 2023), menyebutkan “Ciri dalam diri orang dengan *people pleaser* adalah memprioritaskan kepentingan maupun perasaan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Bahkan, jika hal tersebut mergikan dirinya sendiri tidak menjadi persoalan bagi *people pleaser*. *People pleaser* akan menaruh kebutuhan diri sendiri pada urutan paling akhir. Perasaan, kebutuhan, serta opini diri tidak lebih penting dari orang lain”. Berdasarkan penyataan tersebut dapat dilihat bahwa orang dengan *people pleaser* ini akan cenderung memikirkan oranglain ketimbang dirinya sendiri dan jika berlanjut secara terus-menerus maka akn merusak mental dari orang itu sendiri. Hal ini dikarenakan banyak hal yang tidak bisa gapai karena keterbatasan kita paksankan untuk megikuti standar bagi orang lain.

Upanisad adalah serangkaian teks-teks filosofis yang berakar pada tradisi kuno India. Mereka menyajikan pemikiran mendalam tentang aspek-aspek kehidupan, seperti tujuan hidup, kebahagiaan, dan pencerahan. Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas konsep "*people pleaser*" atau mereka yang senantiasa berusaha memenuhi keinginan orang lain dalam pandangan Upanisad. Kami akan menjelajahi perspektif filosofis Upanisad yang menyoroti pentingnya kesadaran diri, kebebasan, dan hubungan yang seimbang dengan orang lain. Perspektif Upanisad tentang Kehidupan dan Kesadaran Diri

Upanisad menekankan pentingnya kesadaran diri dalam mengembangkan pemahaman yang mendalam tentang diri dan tujuan hidup. Menurut Upanisad, manusia sejati adalah mereka yang telah menerobos batasan ego dan menyadari hakikat yang lebih dalam. Kebijaksanaan Upanisad menunjukkan bahwa ketika seseorang mengenal dirinya sendiri secara menyeluruh, ia dapat hidup dengan penuh kesadaran dan integritas. Pandangan Upanisad menekankan pentingnya mencapai kebebasan dari keterikatan eksternal, termasuk kebutuhan untuk memenuhi harapan orang lain. Upanisad mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak dapat ditemukan melalui pemenuhan keinginan orang lain semata. Sebaliknya, kebahagiaan sejati terletak dalam kesadaran diri dan pemahaman yang mendalam tentang hakikat eksistensi. Meskipun Upanisad mengajarkan pentingnya kebebasan dari keterikatan eksternal, mereka juga menyoroti pentingnya hubungan yang seimbang dengan orang lain. Menjadi *people pleaser* yang melebih-lebihkan keinginan orang lain dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam hubungan. Upanisad mengajarkan bahwa hubungan yang sehat dan bermakna terwujud ketika ada keseimbangan antara kebutuhan individu dan kebutuhan kelompok.

PEMBAHASAN

2.1 Definisi *People pleaser*

Hubungan sosial adalah hubungan yang terjadi antar individu dengan saling membutuhkan. Membantu orang lain adalah hal yang hars dan sangat wajar terjadi didalam ubungan sosial karena manusia terbatas dan saling ketergantungan. Namun, tidak terelakan terkadang kita lupa untuk bertindak secukupnya untuk membantu orang lain. Kadang membantu orang lain bukan lagi hak tetapi kewajiban untuk dilakukan. Tidak ada yang salah dengan itu, namun pertanyaannya adalah apakah kita sudah memikirkan diri kita sendiri sebelum membantu orang lain? Jawabannya sangat relati. Mestinya jawaban yang paling logis adalah sudah namun berbeda dengan orang dengan *people pleaser*.

Istilah *people pleaser* sebenarnya bukan sebutan medis namun kerap digunkan untuk mengambarkan orang-orang yang bertindak untuk menyenangkan orang lain dibandingkan dengan kepentingan dirinya sendiri. Apakah salah? Tentu tidak. Jika dilakukan secara berlebihan apalagi sampai membuat stres diri tentu itu jga tidak baik. Seorang dengan *people pleaser* kerap kali bertindak dengan mempertimbangkan persetujuan dan juga kepuasan orang lain. Mereka sering kali berusaha keras untuk memenuhi harapan dan permintaan orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan dirinya sendiri.

2.2. Karakteristik *People pleaser*

People pleaser cendrung memiliki keinginan kuat untuk membahagiakan orang lain, secara tidak sadar baginya kebahagiaan orang lain dianggap sebagai kewajiban untuk dirinya sendiri untuk itulah menyenagkan orang lain diatas kepentingan diri sendiri sangat penting baginya. Mereka mungkin berfikir bahwa kebahagiaan da persetujuan orang lain adalah kunci untuk mendapatkan cinta, penerimaan, dan penghargaan. Motivasi ini dapat beerasal dari keinginan yang mendalam untuk dianggap baik, berguna, atau dicintai oleh orang lain. Melalui upaya menyenangkan, memenhi keinganan dan kebutuhan orang lain mereka berharap mendapatkan hubungan yang baik dan kepuasan dari mendapatkan perasaan nilai diri.

“Rasa rendah diri dan ketaktan akan penolakan dapat memotivasi seorang *people pleaser* untuk selalu mencoba menyenangkan orang lain demi mendapatkan penerimaan dan cinta.” (dalam Dowlatabadi, 2016). Rasa rendah diri dan ketakutan penolakan yang dimiliki oleh orang dengan *people pleaser*. Mereka mungkin merasa tidak cukup berharga atau merasa bahwa orang lain akan meninggalkan mereka jika mereka mengekspresikan keinginann pribadi yang mereeka miliki. Oleh karena itu, mereka cenderung menempatkan kepentingan dan keinginan orang lain diatas diri mereka sendiri, karena menurut merka hal tersebut adalah cara yang aman untuk menghindari penolakan dan mempertahankan hubungan yang harmonis.

“Sebagai seorang *people pleaser* kamu mungkin merasa sulit untuk menentukan batasan pribadi yang sehat dan mengkomunikasikan kebutuhanmu dengan jelas kepada orang lain.” (Newman, 2017). *People pleaser* seringkali menghadapi kesulitan dalam menentukan batasan pribadi yang jelas antara kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan orang lain. Mereka mungkin merasa sulit untuk menyatakan ‘tidak’ atau menolak permintaan orang lain, karena takut akan membuat orang lain kecewa atau marah. Mereka mungkin merasa terikat oleh tanggungjawab untuk selalu membantu orang lain, bahkan jika itu berarti mengorbankan waktu, enenrgi, dan kebahagiaan mereka sendiri.

2.3 Penyebab *People pleaser*

a. pengaruh lingkungan keluarga, lingkungan keluarga berperan dalam pembentukan perilaku dan juga pola pikir pertama dalam tumbuh kembang anak, jadi tidak dapat dipungkiri bahwa perilak *people pleaser* juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yaitu pola asuh dan juga dinamika dalam keluarga. Pola pengasuhan yang

memperiotaskan orang lain ajarkan anak untuk selalu mengutamakan kepuasan orang lain, dengan begit anak akan bertumbuh kembang dengan pola perilaku yang selalu mncari persetujuan dan menghindari konflik. Kedua adalah dengan pola asuh pilih kasih tanpa orangtua atau keluarga sadari. Hal ini kerap terjadi pada orang yang memiliki saudara. Orangtua terkadang lupa untuk membagi secara merata dan adil antara kasih sayang yang diberikan kepada anak. Ketidakadilan ini seringkali membuat anak merasa kurang kasih sayang dan perhatian sehingga beberapa anak tumbuh dengan rasa sangat membtuhkan dan takut kehilangan orang lain yang membuatnya melakukan apa saja untuk menyenangkan orang lain. Kemudian, Lingkungan keluarga yang disfungsional atau mengalami konflik seringkali mendorong anak untuk mengambil peran "penengah" atau "penghibur" untuk mempertahankan kedamaian dan harmoni keluarga. Anak tersebut kemudian belajar untuk selalu memprioritaskan kebutuhan orang lain demi menjaga kestabilan dan menghindari konflik.

b. pengalaman trauma dan penolakan, seperti penyalahgunaan isik atau emosional atau peengalaman penolakan berulang kali, dapat mempeengarhi sikap seseorang menjadi *people pleaser*. Orang yang ngalami ini seringkali mengembangkan kebutuhan yang kuat untuk menyenangkan orang lain sebagai mekanisme bertahan. Mereka berharap dengan memenuhi keinginan orang lain, merka dapat terhindar dari penolakan atau menyelamatkan hubungan yang penting bagi mereka.
c. norma sosial dan tekanan budaya, Norma sosial dan tekanan budaya juga memperkuat perilaku *people pleaser*. Dalam banyak budaya, diharapkan bahwa individu akan mementingkan kebutuhan dan keinginan orang lain, dan menekan atau mengabaikan kebutuhan pribadi mereka. Individu mungkin merasa tekanan untuk selalu menyenangkan orang lain agar tetap sesuai dengan harapan dan norma sosial yang ada.

2.4 Dampak Menjadi *People pleaser*

Berikut adalah beberapa dampak dan konsekuensi yang umum terjadi:

1. Kehilangan Identitas dan Kebutuhan Pribadi: Sebagai *people pleaser*, seseorang cenderung mengabaikan kebutuhan, keinginan, dan identitas pribadi mereka sendiri. Mereka mungkin kehilangan pemahaman yang jelas tentang siapa mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Fokus yang berlebihan pada memenuhi kebutuhan orang lain dapat menyebabkan kehilangan jati diri dan kepuasan pribadi.
2. Dampak pada Kesehatan Mental dan Stres: Perilaku *people pleaser* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Mereka mungkin mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya karena mengabaikan kebutuhan pribadi mereka sendiri. Rasa tertekan, stres kronis, dan perasaan kewalahan sering kali menjadi dampak dari memprioritaskan orang lain di atas diri sendiri secara terus-menerus.
3. Ketidakseimbangan dalam Hubungan Interpersonal: Sebagai *people pleaser*, seseorang cenderung menciptakan ketidakseimbangan dalam hubungan interpersonal. Mereka mungkin terus-menerus memberikan lebih banyak daripada yang mereka terima, sehingga menciptakan dinamika yang tidak sehat. Selain itu, mereka mungkin kesulitan dalam mengekspresikan kebutuhan dan pendapat mereka sendiri, yang dapat menyebabkan ketidakadilan dan ketidakpuasan dalam hubungan.

4. Kerugian Peluang dan Keterbatasan Pengembangan Diri: Fokus yang berlebihan pada memenuhi kebutuhan orang lain dapat mengakibatkan *people pleaser* melewatkan kesempatan untuk pertumbuhan dan pengembangan pribadi. Mereka mungkin mengorbankan kepentingan dan ambisi mereka sendiri demi kepuasan orang lain, yang dapat menyebabkan keterbatasan dalam mencapai tujuan dan potensi mereka sendiri.
5. Perasaan Kehilangan Kontrol dan Kemandirian: *People pleaser* sering kali merasa kehilangan kontrol atas hidup mereka sendiri. Mereka mungkin merasa terjebak dalam lingkaran memuaskan orang lain dan kesulitan mengambil keputusan yang sesuai dengan keinginan dan nilai-nilai pribadi mereka. Ketergantungan pada persetujuan orang lain dapat menghambat kemandirian dan kemampuan untuk mengambil kendali atas hidup sendiri.

Penting untuk diingat bahwa dampak dan konsekuensi dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang terlibat. Kesadaran akan dampak negatif ini dapat menjadi langkah awal dalam mengubah pola perilaku yang tidak sehat dan mengembangkan keseimbangan yang lebih baik antara memenuhi kebutuhan diri sendiri dan orang lain.

2.5 Mengatasi Perilaku *People pleaser* Menurut Pandangan Upanisad

Secara etimologis, upanisad berasal dari bahasa sansekerta, upa (dekat), ni (bawah), sad (duduk), dan secara literal upanisad berarti duduk di bawah kaki guru, untuk menyimak atau mendengarkan ajaran sang guru (Radhakrishnan, dalam Loho&Diniafiat, 2020:40). Upanisad adalah teks filosofis kuno yang merupakan bagian dari weda. Panisad dikategorikan sebagai bagian terakhir dari Weda dan disusun dalam bentuk dialog atau percakapan antara guru dan murid, dimana ajaran spritual dan filosofis diberikan.

Upanisad juga menyajikan berbagai metode dan praktik spritual seperti meditasi, yoga dan renungan untuk mencapai pemahaman mendalam tentang realitas dan mencapai kebebasan spritual.

Di dalam upanisad, terdapat tiga visi yang merupakan bagian dari teks veda yang paling penting. hal itu menjadi penting karena di dalam teks veda yang dimaksud memuat pertanyaanpertanyaan mendalam tentang arti hidup dan arti kehidupan itu sendiri. Maka dalam kaitan dengan hal itu, arti kehidupan yang dimaksudkan dalam veda terkait erat dengan tiga visi tentang hidup yang bersumber dari para pemikir upanisad. Pertama, diri (self), kedua tindakan yang baik dan ketiga pengetahuan meditatif. Visi pertama adalah diri (self), dan dalam diri ini, ada yang paling mendalam yakni Atman. Atman adalah satu dengan realitas tertinggi-Brahman. Visi kedua, kita dapat menjadi baik hanya dengan melakukan tindakan-tindakan yang baik. Dan visi ketiga, pengetahuan meditatif yang mana hal itu dapat membebaskan kita dari kematian dan penderitaan. (Koller, dalam Loho&Diniafiat, 2020:40-41)

Kitab Upanishad, terdapat banyak ajaran dan praktik spiritual yang menekankan pada pengendalian diri dan pembebasan dari ikatan duniawi, termasuk kecenderungan untuk mencari kesenangan (termasuk "people pleasure") yang berlebihan. Beberapa contohnya antara lain:

Pengendalian indriya (panca jnanendriya dan panca karmendriya), atau pengendalian organ-organ indera dan organ-organ tindakan. Dalam ajaran Upanishad, pengendalian indriya dianggap sebagai langkah pertama untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan pembebasan dari ikatan duniawi. Dengan mengendalikan indriya, seseorang dapat membebaskan diri dari keinginan dan hasrat duniawi yang berlebihan. “Maya hanya dapat

dirasakan ketika diri mampu menyacapai sang jiwa sehingga dapat mencapai keberadaannya tiada lain adalah brahman itu sendiri. Ketika sang diri menyadari bahwa tubuh, dan alam semesta bersifat ada dan maya adanya serta menyadari bahwasannya maya tersebut adalah brahman disanalah letak kelepasan diri yang sesungguhnya." (dalam Putri,2020:43). Katha Upanishad, dalam ayat 2.6.6 hingga 2.6.13 merekomendasikan jalan menuju Pengetahuan diri, dan jalan ini disebut Yoga . Hanya ketika Manas (pikiran) dengan pikiran dan panca indera berdiri diam, dan ketika Buddhi (kecerdasan, kekuatan untuk berpikir) tidak goyah, mereka menyebut jalan tertinggi. Itulah yang disebut Yoga, keheningan indera, konsentrasi pikiran, Bukanlah kelalaian yang tak ada artinya, Yoga adalah ciptaan dan pembubaran (dalam Putri,2020:43-44).

Praktik meditasi dan kontemplasi. Meditasi dan kontemplasi adalah praktik spiritual yang banyak dianjurkan dalam ajaran Upanishad untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan pembebasan dari ikatan duniawi. Dengan meditasi dan kontemplasi, seseorang dapat mengendalikan pikiran dan emosinya, dan membebaskan diri dari kecenderungan untuk mencari kesenangan duniawi yang berlebihan.

Konsep karma dan reinkarnasi. Dalam ajaran Upanishad, karma adalah hukum universal bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi atau akibat yang sesuai. Karma juga berhubungan dengan konsep reinkarnasi, di mana setiap makhluk hidup mengalami kelahiran dan kematian berulang-ulang dalam kehidupan yang tak terbatas. Konsep karma dan reinkarnasi mengajarkan bahwa kebahagiaan atau penderitaan dalam hidup saat ini dipengaruhi oleh tindakan di kehidupan sebelumnya, dan bahwa tindakan yang dilakukan saat ini akan mempengaruhi kehidupan di masa depan. Dalam pandangan ini, seseorang didorong untuk bertindak dengan bijaksana dan bertanggung jawab, dan tidak terjebak dalam kecenderungan untuk mencari kesenangan yang berlebihan.

Ajaran dan praktik spiritual dalam Upanishad dapat membantu seseorang untuk melepaskan diri dari kecenderungan untuk mencari kesenangan (termasuk "people pleasure") yang berlebihan. Dengan mengendalikan indriya, melakukan meditasi dan kontemplasi, serta memahami konsep karma dan reinkarnasi, seseorang dapat mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan membebaskan diri dari ikatan duniawi.

Beberapa sloka dalam Upanishad yang dapat membantu melepaskan seseorang dari kecenderungan untuk mencari kesenangan atau "people pleasure" yang berlebihan. Beberapa contohnya adalah:

"*Manopmane jagatam, ma dharmo na janatam; Manah pratistham va bhramam, bhramad eva hy amrutatvam anuyanti*"

Terjemahannya:

" Pikiran adalah segalanya. Apa yang Anda pikirkan, Anda menjadi." Upanishad Kena 2.5

Sloka ini menekankan pentingnya pengendalian pikiran dan kesadaran dalam mencapai kebahagiaan yang lebih tahan lama daripada kepuasan sementara yang diperoleh dari mencari kesenangan. Dalam sloka ini, pikiran dianggap sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan abadi.

"*Atmanam sarva bhuteshu, samam pashyati yorjuna; Sukham va yadi va dukkham, sa yogi paramo matah"*

Terjemahannya:

" Orang bijak, melihat Diri yang sama dalam semua, melihat dirinya dalam semua makhluk dan semua makhluk dalam dirinya sendiri." Upanishad Bhagavad Gita 6.32

Sloka ini menekankan pentingnya melihat diri kita sebagai bagian dari seluruh alam semesta, dan bahwa kebahagiaan dan penderitaan orang lain juga merupakan bagian dari

pengalaman kita. Dengan melihat semua makhluk hidup sebagai satu, seseorang dapat melepaskan kecenderungan untuk mencari kesenangan yang hanya terfokus pada diri sendiri.

“Yad yad vibhutimat sattvam, shrimad urjitam eva va; Tat tad evagachchha tvam mama tejo-'msha-sambhavam”

Terjemahannya:

" Mereka yang telah memurnikan sifat mereka melalui perilaku yang tepat dan kemudian mengendalikan pikiran dengan bantuan sifat murni mereka, mencapai tujuan tertinggi." Upanishad Bhagavad Gita 10.41

Sloka ini menekankan pentingnya mengendalikan pikiran dengan memperkuat sifat suci dan mengendalikan tindakan kita. Dalam sloka ini, sifat suci yang dipertahankan oleh pikiran yang terkendali dianggap sebagai kunci untuk mencapai tujuan spiritual tertinggi. "Hiduplah dalam keadaan tenang dan damai. Jangan terlalu terikat dengan dunia luar. Cari kebahagiaan yang batiniah." (Brihadaranyaka Upanishad 3.9.28)

Sloka ini menekankan pada pentingnya hidup dalam keadaan tenang dan damai, serta mencari kebahagiaan yang batiniah. Hal ini serupa dengan pandangan para Stoik yang menekankan pada pentingnya hidup dalam kedamaian dan kebahagiaan yang batiniah. Dengan mempelajari dan menghayati sloka-sloka ini, seseorang dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang kepentingan pengendalian diri dalam mencapai kebahagiaan abadi dan melepaskan kecenderungan untuk mencari kesenangan yang berlebihan.

Konsep "people pleasure" atau kesenangan dari orang lain bukanlah konsep yang terdapat dalam ajaran Upanishad secara eksplisit. Ajaran Upanishad lebih fokus pada pengembangan kesadaran spiritual dan pemahaman tentang hakikat keberadaan manusia. Namun, ajaran Upanishad mengajarkan pentingnya belajar untuk hidup dalam harmoni dengan orang lain, dan bahwa kebahagiaan sejati terletak pada pemahaman dan pengalaman tentang hakikat diri dan alam semesta.

Dalam ajaran Upanishad, kebahagiaan sejati bukanlah berasal dari kesenangan duniawi atau pengakuan dari orang lain, melainkan berasal dari pengembangan kesadaran spiritual dan pemahaman yang lebih dalam tentang hakikat keberadaan. Dalam hal ini, kebahagiaan yang sejati bersifat internal dan tidak bergantung pada faktor eksternal seperti uang, kekuasaan, atau popularitas. Oleh karena itu, ajaran Upanishad mengajarkan pentingnya belajar untuk hidup dengan cara yang baik dan bijaksana dengan orang lain, bukan hanya demi kepuasan diri sendiri, tetapi juga demi kebaikan dan kesejahteraan bersama. Dengan mempraktikkan nilai-nilai moral dan etika, seperti rendah hati, kasih sayang, kejujuran, dan kemurahan hati, manusia dapat menciptakan lingkungan yang harmonis dan saling mendukung, yang pada akhirnya akan membawa kebahagiaan dan kedamaian batin yang sejati.

III. SIMPULAN

Karakteristik *people pleaser* cendrung memiliki keinginan kuat untuk membahagiakan orang lain, secara tidak sadar baginya kebahagiaan orang lain dianggap sebagai kewajiban untuk dirinya sendiri untuk itulah menyenagkan orang lain diatas kepentingan diri sendiri sangat penting baginya. Rasa rendah diri dan ketaktan akan penolakan dapat memotivasi seorang *people pleaser* untuk selalu mencoba menyenangkan orang lain demi mendapatkan penerimaan dan cinta. Mereka mungkin mengorbankan kepentingan dan ambisi mereka sendiri demi kepuasan orang lain, yang dapat menyebabkan keterbatasan dalam mencapai tujuan dan potensi mereka sendiri. Mereka mungkin merasa terjebak dalam lingkaran

memuaskan orang lain dan kesulitan mengambil keputusan yang sesuai dengan keinginan dan nilai-nilai pribadi mereka. Kesadaran akan dampak negatif ini dapat menjadi langkah awal dalam mengubah pola perilaku yang tidak sehat dan mengembangkan keseimbangan yang lebih baik antara memenuhi kebutuhan diri sendiri dan orang lain. Kitab Upanishad, terdapat banyak ajaran dan praktik spiritual yang menekankan pada pengendalian diri dan pembebasan dari ikatan duniawi, termasuk kecenderungan untuk mencari kesenangan (termasuk "people pleasure") yang berlebihan. Meditasi dan kontemplasi adalah praktik spiritual yang banyak dianjurkan dalam ajaran Upanishad untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan pembebasan dari ikatan duniawi. Dengan meditasi dan kontemplasi, seseorang dapat mengendalikan pikiran dan emosinya, dan membebaskan diri dari kecenderungan untuk mencari kesenangan duniawi yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

Brown, B. (2010). The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are. Hazelden Publishing.

Dowlatabadi, A. H. (2016). The Cost of Pleasing Others: The Effect of People Pleasing on Health and Well-Being. Personality and Social Psychology Bulletin, 42(4), 458-469.

https://gitabase.com/ind/BG/10/41 diakses tanggal 20 Mei 2023 pukul 10.20

https://satupersen.net/blog/apa-itu-altruisme-mengapa-manusia-melakukan-hal-hal-baik diakses tanggal 18 Mei 2023 pukul 20.30

https://ugm.ac.id/id/berita/23447-psikolog-ugm-bagikan-tips-atasi-people-pleaser diakses tanggal 18 Mei 2023 pukul 20.30

https://www.academia.edu/40477010/Bersikap_dan_berlaku_baik_dengan_orang_lain_2019_ diakses tanggal 18 Mei 2023 pukul 20.30

https://www-wisdomlib-org.translate.goog/hinduism/book/katha-upanishad-shankara-bhashya/d/doc145206.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc diakses tanggal 20 Mei 2023 pukul 10.23

Loho, A. M., & Diniafiat, D. (2020). Etika Upanisad Dan Prinsip Moral Dasar: Landasan Tindakan Sosial. Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya, 26(1), 38-47.

Newman, K. (2017). How to Be a *People pleaser*: 7 Steps to Stop People Pleasing and Start Living. Positively Positive.

Putri, D. N. B. (2020). KESADARAN JIWA DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN MELALUI PENDIDIKAN YOGA MENURUT TUNTUNAN KATHA UPANISAD. Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu, 7(1), 37-47.

Sarasati[1], B., & Jaenudin, U. (2021). Altruisme Pengobat Alternatif. Jurnal Psikologi Integratif, 9(2).