



Research Article

Konsepsi Self-Boundaries untuk Mengurangi People Pleaser dalam Al-Qur'an (Analisis Tafsir Tematik)

Shobibah Azzahro¹, Wiwin Ainis Rohtih², Amir Mahmud³, M. Mukhid Mashuri⁴

1. Fakultas Agama Islam Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
E-mail: shobibahazzahroh@gmail.com 
2. Fakultas Agama Islam Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
E-mail: ainis@yudharta.ac.id
3. Fakultas Agama Islam Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
E-mail: amir.mahmud@yudharta.ac.id
4. Fakultas Agama Islam Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia
E-mail: mukhid@yudharta.ac.id



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : April 12, 2026
Accepted : June 13, 2026

Revised : May 14, 2026
Available online : July 13, 2026

How to Cite: Shobibah Azzahro, Wiwin Ainis Rohtih, Amir Mahmud and M. Mukhid Mashuri. (2026) "The Concept of Self-Boundaries to Reduce People-Pleaser in the Qur'an (Thematic Interpretation Analysis)", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(3), pp. 468-480. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i3.3406.

The Concept of Self-Boundaries to Reduce People-Pleaser in the Qur'an (Thematic Interpretation Analysis)

Abstract. People pleaser behavior is an individual's tendency to always please others at the expense of their own needs and interests. This phenomenon often arises due to social pressure, bullying experiences, demanding family parenting, and the need for social acceptance. These conditions can have an impact on mental health and loss of self-integrity. Therefore, the concept of self-boundaries as a healthy self-boundary is needed as a solution so that individuals are able to maintain a balance between doing good to others and defending their own rights. This study aims to examine the conception of self-boundaries in the Qur'an as an effort to reduce the behavior of people pleasers. The research uses the library research method with a descriptive-analytical approach and the *maudhu'i* (thematic) interpretation method. The primary data source is the Qur'an, while the secondary source includes books of tafsir such as Tafsir Al-Munir, Tafsir Al-Misbah, and Tafsir Ibn Kathir, as well as relevant psychological literature. The results of the study show that the Qur'an provides principles related to the formation of self-limits, including through an emphasis on sincerity of intention, personal responsibility, the prohibition of following social pressures without a basis in truth, and the encouragement to help in good without engaging in self-destructive deeds. Verses such as QS Al-Kahfi: 103-104, QS Al-Baqarah: 195, QS Al-Maidah: 2, QS Al-Isra': 7, and QS Al-Muddatstsir: 38 shows that man must maintain the orientation of charity to the pleasure of Allah and be responsible for his own deeds. Thus, the concept of self-boundaries in the perspective of the Qur'an can be the basis for building a person with integrity, able to socialize healthily, and not trapped in people pleaser behavior.

Keywords: People Pleaser, Self-Boundaries, Al-Qur'an, Thematic Interpretation

Abstrak: Perilaku people pleaser merupakan kecenderungan seseorang untuk selalu berusaha memenuhi keinginan dan harapan orang lain dengan mengesampingkan kebutuhan maupun kepentingan pribadinya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan dari lingkungan sosial, pola pengasuhan, pengalaman menjadi korban bullying, serta tingginya kebutuhan akan penerimaan dari orang lain. Apabila berlangsung secara terus-menerus, perilaku tersebut berisiko menimbulkan masalah kesehatan mental sekaligus melemahkan integritas diri. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsepsi self-boundaries dalam Al-Qur'an sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecenderungan people pleaser. Penelitian dilakukan melalui studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis serta menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik). Sumber data primer berasal dari Al-Qur'an, sedangkan data sekunder diperoleh dari kitab-kitab tafsir dan berbagai literatur psikologi yang berkaitan dengan tema penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengandung nilai-nilai yang mendukung pembentukan self-boundaries, di antaranya keikhlasan dalam beramal, kesadaran akan tanggung jawab individu, keteguhan untuk tidak mengikuti tekanan sosial yang bertentangan dengan nilai kebenaran, serta anjuran untuk saling membantu dalam kebajikan tanpa mengorbankan diri sendiri. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam QS Al-Kahfi: 103-104, QS Al-Baqarah: 195, QS Al-Maidah: 2, QS Al-Isra': 7, dan QS Al-Muddatstsir: 38. Oleh karena itu, konsep self-boundaries yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai dasar dalam membentuk pribadi yang berintegritas serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan proporsional.

Kata Kunci: People Pleaser, Self-Boundaries, Al-Qur'an, Tafsir Tematik

PENDAHULUAN

Al-Qur'an menempatkan manusia sebagai salah satu pokok pembahasan yang dijelaskan secara komprehensif. Kitab suci ini menerangkan bahwa manusia memiliki dua sisi yang saling berdampingan, yaitu potensi untuk mencapai derajat kemuliaan (*ahsani taqwim*) sekaligus berbagai kelemahan yang melekat pada dirinya. Meskipun Allah Swt. menciptakan manusia dalam bentuk yang paling baik serta memberikan kemuliaan kepadanya, manusia tetap memiliki kecenderungan untuk melakukan

berbagai penyimpangan. Oleh sebab itu, petunjuk wahyu menjadi pedoman yang sangat diperlukan agar manusia mampu mengendalikan kecenderungan negatif tersebut dan menjalani kehidupan sesuai dengan ketentuan Allah Swt. (Mhd. Idris & Desri Ari Enghariano, 2020).

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dan penerimaan dari orang lain. Keinginan untuk diterima dalam lingkungan sering mendorong individu menyesuaikan diri secara berlebihan, yang pada akhirnya dapat memunculkan perilaku people pleaser (Ramayani et al., 2025). Salah satu penyebab yang berpotensi mendorong munculnya perilaku people pleaser ialah pengalaman bullying. Individu yang pernah menjadi korban perundungan sering kali mengembangkan rasa takut terhadap penolakan atau pengucilan, sehingga terdorong untuk selalu memenuhi harapan dan keinginan orang lain demi memperoleh penerimaan sosial. Kondisi tersebut tidak hanya ditemukan pada kelompok remaja, tetapi juga dapat dialami oleh individu pada usia dewasa (Amin, 2020).

Perkembangan media sosial turut memperkuat munculnya perilaku people pleaser. Individu cenderung membangun citra diri yang sesuai dengan harapan lingkungan demi memperoleh apresiasi, validasi, dan penerimaan sosial. Akibatnya, banyak orang merasa kesulitan menolak permintaan orang lain, takut mengecewakan lingkungan, serta menempatkan kebahagiaan orang lain di atas kesejahteraan dirinya sendiri. Dalam jangka panjang, perilaku ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti stres, kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), rendahnya harga diri, kecemasan, hingga hilangnya identitas diri. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa people pleaser bukan sekadar persoalan kepribadian, melainkan telah menjadi isu psikologis dan sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius (Dasi, Daiwi Widya, 2025).

Perilaku people pleaser dapat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan maupun keluarga. Dalam pergaulan, seseorang sering berusaha memenuhi harapan orang lain agar tetap diterima dalam kelompok. Sementara itu, Leon F. Seltzer menyatakan bahwa pola asuh dengan tuntutan dan ekspektasi yang berlebihan dapat membuat anak takut menolak keinginan orang tua. Kondisi tersebut berpotensi membentuk pribadi yang selalu mengutamakan orang lain, enggan mengemukakan pendapat, dan cenderung menekan kebutuhan dirinya sendiri (Wee, 2021). Penetapan self-boundaries bertujuan menjaga kesejahteraan mental, membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, serta melindungi kesehatan emosional. Self-boundaries merupakan kemampuan individu untuk menetapkan batasan secara tegas dengan mengungkapkan kebutuhan, perasaan, dan pendapat secara jujur, jelas, serta percaya diri tanpa mengabaikan kepentingan dirinya sendiri (Ramayani et al., 2025).

Menetapkan self-boundaries bertujuan untuk menjaga kesejahteraan mental, membangun hubungan pertemanan yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan melindungi kesehatan emosional. Self-boundaries merupakan sikap tegas dalam diri individu untuk menetapkan batasan terhadap orang lain. Hal ini dilakukan dengan menyampaikan keinginan, perasaan, dan pendapat secara jelas, jujur, serta percaya diri sesuai dengan kebutuhan diri sendiri (Hasson, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Farras Raisa Zalika dan Athia Tamyizatun Nisa menggunakan pendekatan kuantitatif menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-boundaries dan perilaku people pleaser pada mahasiswa (Nisa, 2024). Sementara itu, penelitian berjudul Memahami Kecenderungan People Pleaser pada Remaja: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama menunjukkan bahwa perilaku people pleaser dipengaruhi oleh kebutuhan akan penerimaan sosial, rasa takut terhadap penolakan, serta rendahnya kemampuan menetapkan batasan diri, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja (Sa'idah et al., 2025). Kedua penelitian tersebut berfokus pada perspektif psikologi, sedangkan penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji konsepsi self-boundaries dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis tafsir tematik untuk merumuskan konsep batas diri sebagai upaya preventif dalam mengurangi perilaku people pleaser.

Penelitian berjudul Transformasi Itsar dalam Psikologi Al-Qur'an: Analisis terhadap Fenomena Mental People Pleaser mengkaji konsep itsar sebagai solusi terhadap perilaku people pleaser. Hasilnya menunjukkan bahwa people pleaser berakar pada kebutuhan akan penerimaan sosial, sedangkan itsar didasarkan pada keikhlasan dan orientasi mencari rida Allah Swt. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini berfokus pada konsepsi self-boundaries dalam Al-Qur'an melalui analisis tafsir tematik untuk merumuskan konsep batas diri sebagai upaya mengurangi perilaku people pleaser tanpa mengabaikan keseimbangan antara hak diri sendiri dan hak orang lain (MUNNA 'ULYA ZAKIYAH, 2025).

Penelitian ini penting dilakukan mengingat kecenderungan people pleaser semakin berkembang dalam kehidupan sosial modern, sementara penanganannya masih didominasi oleh pendekatan psikologis dan belum banyak mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan. Bagi umat Islam, Al-Qur'an menjadi sumber pedoman dalam membentuk kepribadian yang sehat dan seimbang. Melalui penelitian kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i), penelitian ini menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep self-boundaries. Hasil kajian diharapkan dapat memperkaya khazanah studi Al-Qur'an sekaligus menawarkan landasan konseptual dan solusi praktis untuk mengurangi perilaku people pleaser.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian kepustakaan (library research). Data diperoleh dari berbagai sumber tertulis, meliputi Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, buku, artikel ilmiah, dan literatur lain yang relevan. Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual dan tekstual terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep self-boundaries sebagai upaya mengurangi perilaku people pleaser.

Sumber data penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep self-boundaries, dengan penafsiran yang merujuk pada Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab, Tafsir Ibnu Katsir karya Ibnu Katsir, Tafsir al-Munir karya Wahbah az-Zuhaili, serta Jami' al-Bayan karya Al-Tabari. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, artikel ilmiah, skripsi, dan berbagai literatur yang membahas self-boundaries, people pleaser, psikologi Islam, serta tafsir tematik.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menelaah berbagai literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data diseleksi berdasarkan keterkaitannya dengan konsep self-boundaries dalam Al-Qur'an untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i yang dikembangkan oleh Abdul Hayy al-Farmawi. Proses analisis diawali dengan menetapkan tema penelitian, yaitu konsep self-boundaries dalam Al-Qur'an, kemudian menginventarisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut. Selanjutnya, ayat-ayat disusun sesuai urutan kronologis turunnya wahyu dengan mempertimbangkan asbab al-nuzul apabila tersedia, serta dianalisis hubungan (munasabah) dan penafsirannya berdasarkan pandangan para mufasir. Tahap akhir dilakukan dengan mengintegrasikan seluruh hasil analisis untuk merumuskan konsep self-boundaries dalam perspektif Al-Qur'an serta menghubungkannya dengan fenomena people pleaser. Melalui tahapan tersebut, metode tafsir maudhu'i diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang utuh dan komprehensif terhadap tema yang dikaji (Syukkur, 2020).

Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu merumuskan konsepsi self-boundaries berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para mufasir, sehingga dapat memberikan perspektif keislaman mengenai pentingnya menjaga batas diri sebagai upaya mengurangi perilaku people pleaser.

Tabel Analisis Ayat tentang Konsepsi Self-Boundaries dalam Al-Qur'an

No	Ayat Al-Qur'an	Konsep Self-Boundaries	Nilai Utama	Relevansi terhadap People Pleaser
1.	QS. Al-Baqarah: 195	Menjaga diri dari kebinasaan.	Perlindungan diri.	Tidak mengorbankan diri secara berlebihan demi orang lain.
2.	QS. Al-Ma'idah: 2	Tolong-menolong dalam kebaikan.	Batas dalam membantu.	Membantu orang lain tanpa melanggar syariat atau merugikan diri.
3.	QS. Al-Isra': 7	Tanggung jawab terhadap diri.	Kesadaran diri.	Mengutamakan perbaikan diri sebelum mencari validasi orang lain.
4.	QS. Al-Kahfi: 103-104	Evaluasi terhadap amal.	Introspeksi diri.	Tidak melakukan pengorbanan yang Sia-sia hanya demi penerimaan sosial.
5.	QS. Al-Muddatsir: 38.	Tanggung jawab personal.	Akuntabilitas individu.	Setiap individu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, bukan memenuhi semua harapan orang lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. People Pleaser dalam Perspektif Psikologi

People pleaser merupakan istilah yang menggambarkan individu dengan kecenderungan mengutamakan kepuasan orang lain hingga mengabaikan kebutuhan pribadinya. Individu dengan perilaku ini umumnya kesulitan mengungkapkan keinginan, menolak permintaan, atau mengambil sikap yang berbeda dari lingkungan. Mereka juga cenderung merasa bersalah, mudah meminta maaf meskipun tidak melakukan kesalahan, serta lebih memilih mengatakan "ya" daripada menolak permintaan orang lain (Johnson, 2023).

Menurut American Psychological Association (APA), perilaku people pleasing dapat terkait dengan tingkat agreeableness yang tinggi. Namun, ketika sifat ini berkembang secara berlebihan, ia dapat berubah menjadi perilaku yang tidak sehat terutama jika didorong oleh rasa takut akan penolakan atau kritik (McDermott et al., 2023). Pola ini biasanya muncul dari pengalaman masa kecil, misalnya tumbuh di lingkungan yang sangat menuntut, kontrol orang tua yang ketat, atau kurangnya validasi emosional sehingga individu belajar bahwa "menyenangkan orang lain" adalah cara untuk merasa aman (Lennon, 2023).

Dalam perspektif psikologi, people pleaser dipahami sebagai kecenderungan individu untuk memenuhi harapan orang lain secara berlebihan demi memperoleh penerimaan sosial dan menghindari konflik. Dalam *People Pleaser and the Art of Self-Respect*, perilaku ini dijelaskan sebagai pola yang berakar pada rasa takut akan penolakan, rendahnya harga diri, serta kebutuhan terhadap validasi eksternal. Akibatnya, individu sering mengalami kesulitan menetapkan self-boundaries, sehingga mengabaikan kepentingan pribadi demi menjaga keharmonisan hubungan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kelelahan emosional, konflik batin, dan berkurangnya autentisitas diri (Bagan, 2026). Oleh karena itu, fenomena people pleaser dalam psikologi tidak hanya dipandang sebagai perilaku sosial, tetapi juga sebagai bentuk ketidakseimbangan dalam regulasi diri dan hubungan interpersonal yang memerlukan kesadaran serta penguatan konsep harga diri (self-respect)..

Kondisi kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong munculnya perilaku people pleaser. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi lingkungan, termasuk melalui media sosial, membuat banyak remaja terdorong mencari penerimaan dan pengakuan dari orang lain. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat memicu kecemasan, kesepian, dan rasa putus asa. Dalam situasi tersebut, individu cenderung terus menyesuaikan diri serta mengutamakan keinginan orang lain agar tetap diterima, sehingga perilaku people pleaser semakin berkembang (Khairunnisa et al., 2024).

Salah satu ciri utama people pleaser adalah kesulitan mengatakan "tidak" terhadap permintaan orang lain. Mereka cenderung mengutamakan kepentingan orang lain, berusaha menjaga perasaan orang lain, serta menghindari konflik atau kekecewaan dalam hubungan sosial. Menurut Doreen Virtue (2014), people pleaser lebih memilih diam daripada mengatakan hal yang dapat mengecewakan orang lain. Selain itu, mereka sering menyembunyikan emosi negatif dan masalah pribadi demi menjaga kenyamanan serta keharmonisan hubungan dengan orang lain (Dr. Nurlaila Effendy, M.Si., et al., 2024).

Perilaku people pleaser sering dianggap sebagai bentuk kepedulian terhadap orang lain, padahal tidak selalu didasari ketulusan, melainkan oleh rasa takut ditolak dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Akibatnya, individu cenderung mengabaikan kebutuhan dirinya sendiri, kehilangan jati diri, serta bergantung pada validasi dari orang lain. Kondisi ini dapat menghambat terbentuknya kemandirian psikologis, menurunkan kepuasan diri, dan menyulitkan individu membangun hubungan yang sehat serta autentik dengan diri sendiri maupun orang lain (Dr. Nurlaila Effendy, M.Si., et al., 2024).

B. Konsep Self-Boundaries dalam Perspektif Al-Qur'an

Istilah self-boundaries berasal dari kajian psikologi dan tidak ditemukan secara eksplisit dalam Al-Qur'an. Secara umum, self-boundaries diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menetapkan batasan yang sehat terhadap diri sendiri maupun orang lain, sehingga mampu menjaga hak, kebutuhan, nilai, serta tanggung jawab pribadinya tanpa mengabaikan hak orang lain. Menurut Terry Cole, boundaries merupakan pedoman yang menunjukkan bagaimana seseorang ingin diperlakukan oleh orang lain sekaligus menjadi bentuk penghormatan terhadap diri sendiri. Dengan adanya self-boundaries, seseorang dapat membangun hubungan interpersonal yang sehat, berani mengatakan "tidak" terhadap hal yang merugikan, serta mampu menjaga keseimbangan antara kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain (LCSW, 2021).

Dalam kajian psikologi, self-boundaries berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Seseorang yang memiliki batasan diri yang baik umumnya lebih mampu mengelola emosi, menentukan keputusan secara mandiri, serta tidak mudah terpengaruh oleh tuntutan atau ekspektasi dari lingkungan. Sebaliknya, lemahnya self-boundaries dapat meningkatkan kecenderungan people pleaser, yaitu sikap yang mengutamakan kepentingan orang lain hingga mengabaikan kebutuhan pribadi (Cloud & Townsend, 2017). Oleh sebab itu, penguatan self-boundaries dipandang sebagai salah satu langkah preventif untuk mengurangi perilaku people pleaser.

Meskipun istilah self-boundaries tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an, nilai-nilai yang menjadi dasar konsep tersebut dapat ditemukan dalam berbagai ayat. Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga diri dari perbuatan yang merugikan, bertanggung jawab atas diri sendiri, menolong orang lain dalam batas-batas kebaikan, serta menjaga keseimbangan antara hak diri dan hak orang lain. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan batasan diri (self-boundaries) sebagai bagian dari tanggung jawab seorang hamba kepada Allah Swt (Hasson, 2022). Dengan demikian, konsep self-boundaries dalam penelitian ini dipahami sebagai seperangkat nilai yang bersumber dari Al-Qur'an mengenai kemampuan menjaga diri, menetapkan batasan yang proporsional dalam hubungan sosial, serta melaksanakan tanggung jawab pribadi tanpa mengabaikan prinsip-prinsip syariat.

C. Ayat-Ayat tentang Self-Boundaries

Konsep self-boundaries memang tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, tetapi nilai-nilai yang mendasarinya tercermin dalam ayat-ayat tentang

tanggung jawab pribadi, pengendalian diri, menjaga diri, dan keseimbangan hubungan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik (maudhu'i) untuk menghimpun dan menganalisis ayatayat yang berkaitan dengan tema tersebut secara komprehensif. Di samping itu, Al-Qur'an juga berfungsi sebagai syifa' (penyembuh) yang dapat menjadi terapi spiritual dalam mendukung kesehatan psikologis. Melalui pembacaan, penghayatan, dan pengamalan ajarannya, Al-Qur'an diyakini mampu menghadirkan ketenangan batin serta membantu mengurangi kecemasan, rasa takut, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Rohtih & Mahmud, 2021).

Menurut M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Misbah, perintah berbuat ihsan dimaknai sebagai melakukan setiap amal dengan kesadaran bahwa Allah Swt. selalu mengawasi setiap perbuatan manusia. Dengan demikian, kebaikan kepada orang lain dilakukan sebagai bentuk ibadah, bukan demi memperoleh pengakuan manusia. Beliau juga menjelaskan bahwa ihsan memiliki kedudukan lebih tinggi daripada keadilan, karena mencerminkan sikap memberi melebihi kewajiban dan tidak menuntut seluruh hak yang dimiliki. Meski demikian, ihsan tetap harus dilaksanakan sesuai batas-batas syariat tanpa mengabaikan hak diri sendiri (Shihab, 2012).

Dalam perspektif self-boundaries, penafsiran tersebut menunjukkan bahwa kebaikan kepada sesama harus dilandasi keikhlasan kepada Allah, bukan keinginan memperoleh validasi atau penerimaan sosial. Dengan demikian, seseorang tetap mampu menjaga batasan diri dalam berinteraksi. Hal ini berbeda dengan perilaku people pleaser yang mendorong individu mengorbankan kesehatan fisik, mental, dan emosional demi memenuhi harapan orang lain. Sejalan dengan itu, QS Al-Baqarah ayat 195 melarang manusia menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan, sehingga perintah berbuat ihsan tidak dapat dimaknai sebagai pembenaran untuk mengorbankan diri secara berlebihan (Shihab, 2012). Oleh karena itu, ayat ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara berbuat baik kepada orang lain dan menjaga hak diri sendiri sebagai wujud self-boundaries dalam Al-Qur'an.

QS Al-Ma'idah ayat 2 memerintahkan umat Islam untuk saling menolong dalam kebajikan dan ketakwaan serta melarang kerja sama dalam dosa dan permusuhan. Menurut Ibnu Katsir dalam Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim, pertolongan harus berlandaskan nilai al-birr dan ketakwaan, bukan pada perbuatan yang bertentangan dengan syariat. Beliau juga menjelaskan, berdasarkan hadis Nabi saw., bahwa menolong pelaku kezaliman berarti mencegahnya dari perbuatan zalim, bukan mendukung tindakannya. Dengan demikian, Islam mengajarkan bahwa pertolongan memiliki batas yang ditentukan oleh syariat (Katsir, 2004).

Penafsiran tersebut menunjukkan adanya prinsip batasan dalam hubungan sosial yang sejalan dengan konsep self-boundaries. Seseorang dianjurkan untuk berbuat baik dan membantu orang lain, namun tetap memiliki batas yang jelas agar tidak terlibat dalam perbuatan yang salah ataupun merugikan dirinya sendiri. Dalam konteks fenomena people pleaser, individu sering kali merasa sulit menolak permintaan orang lain karena takut ditolak, mengecewakan, atau kehilangan penerimaan sosial. Akibatnya, tidak sedikit yang bersedia membantu meskipun bertentangan dengan nilai-nilai yang diyakini atau mengorbankan kesehatan fisik, mental, maupun emosional. Padahal, QS Al-Ma'idah ayat 2 memberikan batas yang

tegas bahwa pertolongan hanya dibenarkan apabila mengarah pada kebajikan dan ketakwaan (Katsir, 2004). Oleh karena itu, ayat ini menjadi salah satu landasan konsepsi self-boundaries dalam Al-Qur'an, yaitu kemampuan menetapkan batas dalam membantu orang lain berdasarkan nilai-nilai syariat, sehingga kebaikan yang dilakukan tidak berubah menjadi perilaku people pleaser yang mengabaikan hak dan kesejahteraan diri sendiri.

Konsep Self-Boundaries yang dapat ditarik dari QS Al-Ma'idah: 2 adalah:

1. Memiliki batas dalam memberikan pertolongan, yaitu hanya pada halhal yang bernilai kebajikan dan ketakwaan.
2. Berani menolak permintaan yang bertentangan dengan syariat atau menimbulkan mudarat, meskipun berasal dari orang terdekat.
3. Mengutamakan ketaatan kepada Allah daripada keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain.
4. Membangun hubungan sosial yang sehat, di mana kebaikan dilakukan karena Allah, bukan karena kebutuhan akan validasi atau penerimaan sosial.

Menurut Al-Qurtubi dalam Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an, QS Al-Isra' ayat 7 menjelaskan bahwa setiap kebaikan dan keburukan yang dilakukan manusia akan kembali kepada pelakunya. Penafsiran beliau diperkuat dengan kisah Bani Israil yang berulang kali melakukan kemaksiatan dan membunuh para nabi sehingga Allah menurunkan hukuman melalui bangsa lain yang menguasai dan menghancurkan mereka. Ketika mereka kembali kepada ketaatan, Allah memberikan rahmat-Nya, namun ketika mereka kembali berbuat kerusakan, Allah kembali menimpakan hukuman kepada mereka. Kisah tersebut menunjukkan bahwa setiap manusia maupun suatu kaum harus menanggung konsekuensi dari pilihan dan perbuatannya sendiri (Al-Qurthubi, 2008).

Dalam perspektif self-boundaries, ayat ini mengajarkan pentingnya tanggung jawab pribadi (personal responsibility). Seseorang dituntut untuk menyadari bahwa setiap keputusan dan tindakan yang diambil akan berdampak pada dirinya sendiri. Kesadaran ini menjadi dasar dalam membangun batas diri (self-boundaries), yaitu kemampuan menjaga prinsip, nilai, dan tanggung jawab pribadi tanpa mudah dipengaruhi oleh tekanan atau tuntutan orang lain. Dengan memiliki batas diri yang jelas, seseorang mampu menentukan tindakan berdasarkan nilai yang benar, bukan sekadar mengikuti keinginan lingkungan.

Nilai tersebut sangat relevan dengan fenomena people pleaser. Individu yang memiliki kecenderungan people pleaser sering kali mengabaikan kebutuhan, prinsip, bahkan keyakinannya sendiri demi memperoleh penerimaan atau menghindari penolakan dari orang lain. Padahal, QS Al-Isra' ayat 7 menegaskan bahwa setiap manusia bertanggung jawab atas amalnya masing-masing dan akan menerima akibat dari perbuatannya (Al-Qurthubi, 2008). Oleh karena itu, seseorang tidak dapat menjadikan keinginan atau tekanan sosial sebagai alasan untuk mengorbankan dirinya. Konsep ini menunjukkan bahwa self-boundaries dalam Al-Qur'an dibangun atas kesadaran akan tanggung jawab pribadi di hadapan Allah, sehingga setiap individu mampu menempatkan kepentingan orang lain secara proporsional tanpa mengabaikan kewajiban terhadap dirinya sendiri.

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir, QS Al-Kahfi ayat 103-104 menjelaskan tentang golongan manusia yang paling merugi amal perbuatannya, yaitu mereka yang bersungguh-sungguh melakukan berbagai amalan, tetapi amal tersebut menjadi sia-sia karena didasari keyakinan yang keliru dan tidak sesuai dengan petunjuk Allah. Mereka mengira bahwa apa yang dilakukan merupakan suatu kebaikan, padahal amal tersebut tidak bernilai di sisi Allah akibat rusaknya akidah, sifat ujub, dan penyimpangan dari kebenaran. Oleh karena itu, ayat ini menegaskan bahwa suatu perbuatan tidak cukup hanya didasarkan pada niat baik atau penilaian manusia, tetapi harus sesuai dengan tuntunan Allah Swt. (Az-Zuhaili et al., 2010).

Dalam perspektif self-boundaries, QS Al-Kahfi ayat 103-104 mengajarkan bahwa setiap tindakan harus didasarkan pada kesadaran diri dan orientasi untuk memperoleh ridha Allah, bukan demi mencari pengakuan atau penerimaan dari orang lain. Seseorang yang memiliki self-boundaries mampu menetapkan batas yang sehat sehingga dapat membedakan antara kebaikan yang bernilai ibadah dan tindakan yang hanya bertujuan memperoleh validasi sosial. Hal ini relevan dengan perilaku people pleaser, yaitu kecenderungan menyenangkan orang lain hingga mengorbankan kebutuhan diri sendiri. Oleh karena itu, Al-Qur'an menegaskan bahwa nilai suatu amal tidak diukur dari pujian manusia, tetapi dari kesesuaiannya dengan petunjuk Allah, sehingga seseorang perlu berbuat baik secara proporsional tanpa mengabaikan hak dan kesejahteraan dirinya.

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, QS Al-Muddatsir ayat 38 menegaskan bahwa setiap manusia bertanggung jawab atas seluruh amal yang telah diperbuatnya. Setelah Allah memberikan petunjuk melalui Rasul-Nya, manusia diberi kebebasan untuk memilih antara menaati atau mengabaikan perintah-Nya. Setiap pilihan tersebut akan dipertanggungjawabkan pada hari kiamat melalui perhitungan yang adil, di mana setiap balasan diberikan sesuai dengan amal yang dilakukan tanpa adanya kezaliman. Penafsiran ini menunjukkan bahwa setiap individu memikul tanggung jawab pribadi atas keputusan dan perbuatannya di hadapan Allah (Prof. Dr. Hamka, 1988).

Berdasarkan penafsiran tersebut, dapat dipahami bahwa konsep selfboundaries dalam Al-Qur'an dibangun di atas prinsip tanggung jawab personal (personal responsibility). Seseorang dituntut untuk memiliki kemampuan menetapkan batas dalam memenuhi harapan orang lain agar tidak mengorbankan kewajiban, nilai, dan amanah yang menjadi tanggung jawabnya sendiri. Dengan memiliki batas diri yang sehat, seseorang dapat tetap berbuat baik kepada sesama tanpa kehilangan prinsip hidup dan tanpa terjebak pada perilaku people pleaser yang berorientasi pada pencarian penerimaan manusia. Dalam konteks ini, QS Al-Muddatsir ayat 38 memberikan landasan bahwa prioritas utama seorang mukmin adalah mempertanggungjawabkan amalnya kepada Allah, sehingga setiap keputusan yang diambil harus berlandaskan kebenaran, bukan semata-mata keinginan untuk menyenangkan orang lain (Prof. Dr. Hamka, 1988).

Konsep Self-Boundaries yang Dapat Ditarik dari QS Al-Muddatsir Ayat 38, Berdasarkan penafsiran Hamka, konsep self-boundaries yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini meliputi;

1. Setiap individu bertanggung jawab atas pilihan dan amalnya sendiri di hadapan Allah.
2. Pengambilan keputusan harus didasarkan pada nilai-nilai kebenaran, bukan pada tekanan atau ekspektasi sosial.
3. Menjaga amanah terhadap diri sendiri merupakan bagian dari bentuk self-boundaries dalam Islam.
4. Kemampuan menetapkan batas terhadap tuntutan orang lain menjadi salah satu cara untuk menghindari perilaku people pleaser dan tetap menjalankan tanggung jawab pribadi sesuai tuntunan Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep self-boundaries tidak dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, tetapi nilai-nilai yang mendasarinya dapat dipahami melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat yang membahas tanggung jawab individu, menjaga diri, orientasi amal, dan keseimbangan hubungan sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa perilaku people pleaser merupakan kecenderungan mengutamakan kepentingan orang lain hingga mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Apabila berlangsung secara terus-menerus, perilaku tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, integritas diri, dan kualitas hubungan sosial.

Konsep self-boundaries dalam perspektif Al-Qur'an dibangun atas beberapa prinsip utama, yaitu menjaga diri dari kebinasaan sebagaimana terkandung dalam QS Al-Baqarah: 195, menetapkan batas dalam tolong-menolong melalui QS Al-Ma'idah: 2, menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab pribadi berdasarkan QS Al-Isra': 7 dan QS Al-Muddatsir: 38, serta mengarahkan setiap amal semata-mata untuk memperoleh ridha Allah sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-Kahfi: 103-104. Prinsip-prinsip tersebut menegaskan bahwa seorang Muslim tetap diperintahkan berbuat baik, membantu sesama, dan menjalin hubungan sosial yang harmonis, tetapi tidak sampai mengabaikan hak, kewajiban, maupun kesejahteraan dirinya sendiri.

Dengan demikian, konsepsi self-boundaries dalam Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai landasan spiritual sekaligus preventif dalam mengurangi perilaku people pleaser. Penerapan nilai-nilai tersebut mampu membentuk pribadi yang berintegritas, memiliki keberanian menetapkan batas yang sehat, tidak bergantung pada validasi manusia, serta menjadikan ridha Allah sebagai orientasi utama dalam setiap tindakan. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian tafsir tematik yang mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dengan persoalan psikologi kontemporer, khususnya dalam membangun kesehatan mental dan hubungan interpersonal yang lebih seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qurthubi. (2008). *Tafsir alqurtubi Al-Qurthubi, Tafsir Al-Qurthubi: Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*, terj. Ahmad Khatib dkk. Pustaka Azzam.

- https://drive.google.com/drive/folders/14uKOX3NVndh_D4nEq8wXWKZd_SilLWa
- Amin, G. (2020). PSIKOEDUKASI MENGENAI DAMPAK BULLYING DAN CARA MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8058>
- Az-Zuhaili, W., Abdul Hayyie al-Kattani, Mujiburrahman, Subadi, Ahmad Ikhwani, & Fahmi Faishal Bahreisy. (2010). *Tafsir Al-Munir aqidah syari'ah manhaj: Wahbah az-Zuhaili ; penerjemah : Abdul Hayyie al-Kattani, Mujiburrahman, Subadi, Ahmad Ikhwani ; penyunting : Fahmi Faishal Bahreisy*. Gema Insani.
- Bagan, L. (2026). *People Pleaser and the Art of Self-Respect*. GagasMedia.
- Cloud, H., & Townsend, J. (2017). *Boundaries Updated and Expanded Edition: When to Say Yes, How to Say No To Take Control of Your Life*. Zondervan.
- Dasi, Daiwi Widya. (2025). PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS DALAM KONTEKS KOMUNIKASI INTERPERSONAL | Dasi | Daiwi Widya. EDISI MARET 2025. <https://ejournal.unipas.ac.id/index.php/DW/article/view/2719/1453>
- Dr. Nurlaila Effendy, M.Si., Dr. Dessi Christanti,, S.Psi., M.Si., Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog., & Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog. (2024). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: GENERASI STRAWBERRY DI ERA DIGITAL (Pertama). Juni 2024.
- Hasson, S. H. dan G. (2022). *Cara Bersikap Tegas dalam Segala Situasi (Cover 2022)*. Bhuana Ilmu Populer.
- Johnson, R. (2023). *Time to Think: The things that stop us and how to deal with them*. Hachette UK.
- Katsir, I. (2004). *Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, terj. M. Abdul Ghoffar dkk*. Pustaka Imam.
- Khairunnisa, H., Nanda, F., & Anggraini, D. (2024). LITERATURE REVIEW: DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Nusantara Hasana Journal*, 4(1), 90–102. <https://doi.org/10.59003/nhj.v4i1.1147>
- LCSW, T. C., MSW. (2021). *Boundary Boss: The Essential Guide to Talk True, Be Seen, and (Finally) Live Free*. St. Martin's Publishing Group.
- Lennon, R. (2023). *Wedded Wife: A Social History of Marriage*. Aurum.
- McDermott, R. C., Nguyen, A. K., Smiler, A. P., Brasil, K. M., Smith, T. A., Barinas, J., Mims, C. E., Dudley, A. I., Davis, A., & Lindsey, D. R. (2023). Print media and the American Psychological Association's guidelines for psychological practice with boys and men: A directed content analysis. *Psychology of Men & Masculinities*, 24(3), 173–187. <https://doi.org/10.1037/men0000424>
- Mhd. Idris & Desri Ari Enghariano. (2020). Karakteristik Manusia dalam Perspektif AlQur'an. *Januari-Juni 2020, 1 No 1*. (Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum IAIN Padangsidimpuan).
- MUNNA 'ULYA ZAKIYAH, -. (2025). TRANSFORMASI ITSAR DALAM PSIKOLOGI ALQUR'AN: ANALISIS TERHADAP FENOMENA MENTAL PEOPLE PLEASER [Skripsi, UIN SUSKA]. <https://repository.uin-suska.ac.id/88943/>

- Nisa, F. R. Z. A. T. (2024). *Hubungan Self Boundaries Terhadap Perilaku People Pleaser Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Di Uin Raden Mas Said Surakarta*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. (Surakarta).
http://perpus.fud.uinsaid.ac.id/index.php?p=show_detail&id=12572&keywords=
- Prof. Dr. Hamka. (1988). *Terjemah Tafsir al-Azhar*.
<https://drive.google.com/drive/folders/1lg2GLopIXmmmHFtgh6KeL4GS5YxSWzA>
- Ramayani, N., Noviza, N., & Marianti, L. (2025). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Perilaku People Pleaser (Studi Kasus pada Klien "A" di Sentra Budi Perkasa Palembang): Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 8620–8626.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3281>
- Rohtih, W. A., & Mahmud, A. (2021). *QURANIC HEALING PADA TRAUMA PEREMPUAN KORBAN BOM TERORIS RUSUNAWA WONOCOLO SDOARJO*. 5.
- Sa'idah, I., Annajih, M. Z. H., & Misnawi. (2025). Memahami Kecenderungan People Pleaser pada Remaja: Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ATTENDING: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–9.
<https://doi.org/10.32505/attending.v2i1.11403>
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsîr Al-Mishbâh* (Cetakan V). Lentera Haiti.
- Syukkur, A. (2020). Metode Tafsir al-Qur'ânTMan Komprehensif Perspektif Abdul Hay al-Farmawi. *El-Furqania : Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 6(01), 114–136. <https://doi.org/10.54625/elfurqania.v6i01.3779>
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas*. LAKSANA.