

Kecenderungan Mengutamakan Orang Lain Daripada Diri Sendiri dalam Perspektif Psikologi

Dena Yulianto¹, Ellen Prima²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Prof. K.H Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Email: 254110402162@mhs.uinsaizu.ac.id

ABSTRAK

Kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri merupakan fenomena psikologis yang berkaitan dengan perilaku prososial, empati, dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab serta dampak psikologis dari kecenderungan tersebut. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai teori dan hasil penelitian yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku mengutamakan orang lain dapat meningkatkan hubungan sosial, empati, dan keharmonisan interpersonal. Namun, apabila dilakukan secara berlebihan, perilaku ini berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri agar kesehatan psikologis tetap terjaga.

Kata Kunci : Perilaku Prososial, Empati, Kesejahteraan Psikologis.

ABSTRACT

The tendency to prioritize others over oneself is a psychological phenomenon associated with prosocial behavior, empathy, and the need for social acceptance. This study aims to analyze the factors contributing to this tendency and its psychological impacts. The method used is a literature review by examining relevant psychological theories and research findings. The results indicate that prioritizing others can enhance social relationships, empathy, and interpersonal harmony. However, when practiced excessively, it may lead to emotional exhaustion, stress, and decreased psychological well-being. Therefore, a balance between caring for others and fulfilling personal needs is necessary to maintain psychological health and overall well-being.

Keywords: Prosocial Behavior, Empathy, Psychological Well-Being.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat terlepas dari interaksi dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak individu menunjukkan kecenderungan mengutamakan kepentingan orang lain daripada kepentingan diri sendiri sebagai bentuk kepedulian, empati, dan perilaku prososial. Perilaku ini umumnya dipandang positif karena dapat mempererat hubungan sosial, meningkatkan kerja sama, serta menciptakan keharmonisan dalam masyarakat. Dalam kajian psikologi, perilaku prososial didefinisikan sebagai tindakan yang bertujuan memberikan manfaat bagi orang lain, baik melalui bantuan, dukungan, maupun pengorbanan tertentu (Pfattheicher et al., 2022).

Penelitian mengenai perilaku prososial dan altruistik telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir. (Suroiyya et al., n.d.) menunjukkan bahwa berbagai

intervensi psikologis dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk membantu orang lain. Selain itu, (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024) menemukan bahwa karakteristik kepribadian seperti agreeableness, honesty-humility, dan empati berperan penting dalam mendorong perilaku prososial. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa empati merupakan salah satu faktor utama yang memotivasi individu untuk memberikan bantuan kepada orang lain dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal (Jeon, 2020).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak menyoroiti manfaat perilaku prososial bagi kehidupan sosial dan kesejahteraan individu. (Ro et al., 2026) menemukan bahwa tindakan berkorban demi orang lain dapat memberikan manfaat bagi hubungan interpersonal, tetapi dalam kondisi tertentu juga dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan pribadi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku mengutamakan orang lain tidak selalu menghasilkan konsekuensi positif apabila dilakukan secara berlebihan atau tanpa mempertimbangkan kebutuhan diri sendiri.

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diperhatikan. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas perilaku prososial, altruisme, dan empati secara umum, sedangkan pembahasan mengenai kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri sebagai fenomena psikologis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan individu masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak kajian yang mengintegrasikan faktor penyebab, manfaat sosial, serta dampak psikologis negatif dari perilaku tersebut dalam satu pembahasan yang komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang secara khusus menelaah kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri dari perspektif psikologi.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana faktor-faktor psikologis memengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengutamakan orang lain serta bagaimana dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Alternatif solusi yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesadaran diri (self-awareness), kemampuan menetapkan batasan pribadi (personal boundaries), serta mengembangkan keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri. Solusi yang dipilih dalam penelitian ini adalah melakukan kajian psikologis melalui studi literatur untuk memahami faktor penyebab dan dampak perilaku tersebut secara lebih mendalam.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri dalam perspektif psikologi, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta menjelaskan dampak positif dan negatif yang ditimbulkannya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengkaji kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri dalam perspektif psikologi. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang relevan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Data penelitian diperoleh dari sumber-sumber pustaka primer berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional, prosiding, serta buku yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang digunakan diutamakan berasal dari publikasi dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir untuk memastikan kemutakhiran informasi. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai basis data akademik menggunakan kata kunci seperti *prosocial behavior*, *altruism*, *empathy*, *self-sacrifice*, dan *psychological well-being*.

Tahapan penelitian meliputi identifikasi literatur yang sesuai dengan tema penelitian, seleksi berdasarkan relevansi dan kualitas sumber, pengelompokan temuan penelitian, serta analisis dan sintesis data. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan dan mengintegrasikan berbagai temuan dari penelitian terdahulu untuk mengidentifikasi faktor penyebab, manfaat, serta dampak negatif dari kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri.

Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif untuk memberikan gambaran yang utuh mengenai fenomena tersebut serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam perspektif psikologi modern, kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri dapat dipahami sebagai hasil dari proses perkembangan psikologis yang berkaitan dengan kebutuhan akan penerimaan sosial, penghargaan, dan pembentukan harga diri (*self-esteem*). Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial yang membutuhkan hubungan dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan emosional dan psikologisnya (Baumeister & Leary, 1995). Oleh karena itu, perilaku yang berorientasi pada kepentingan orang lain sering kali muncul sebagai upaya individu untuk mempertahankan hubungan sosial yang harmonis dan memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya (García del Castillo-López et al., 2025).

Salah satu teori yang menjelaskan fenomena ini adalah teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Menurut Maslow, setelah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpenuhi, manusia akan berusaha memenuhi kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki (*love and belongingness needs*). Pada tahap ini, individu

memiliki keinginan kuat untuk diterima, dicintai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial tertentu. Ketika kebutuhan tersebut telah terpenuhi, individu akan berusaha mencapai kebutuhan penghargaan (*esteem needs*), yaitu kebutuhan untuk dihargai, dihormati, dan diakui keberadaannya oleh orang lain. Dalam kondisi tertentu, keinginan untuk memperoleh penghargaan sosial dapat mendorong seseorang untuk lebih mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan kebutuhan dirinya sendiri. Individu merasa bahwa semakin banyak ia membantu, menyenangkan, atau memenuhi harapan orang lain, maka semakin besar pula peluangnya untuk diterima dan dihargai oleh lingkungan sosialnya (Nathasya, 2024).

Sebagai sumber utama harga dirinya. Mereka cenderung mengukur nilai diri berdasarkan Perilaku ini sering ditemukan pada individu yang sangat bergantung pada penilaian eksternal respons dan pengakuan yang diberikan oleh orang lain. Akibatnya, muncul kecenderungan untuk selalu mengatakan "ya" terhadap permintaan orang lain, menghindari konflik, serta mengorbankan kebutuhan dan keinginan pribadi demi menjaga hubungan sosial. Dalam jangka pendek, perilaku tersebut dapat memberikan perasaan diterima dan dicintai. Namun, jika dilakukan secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan kebutuhan diri sendiri, individu dapat mengalami kelelahan emosional, stres, bahkan kehilangan identitas diri karena terlalu fokus memenuhi ekspektasi lingkungan (Andreas et al., 2025).

Selain Maslow, William James menjelaskan bahwa harga diri terbentuk melalui perbandingan antara keberhasilan yang dicapai seseorang dengan harapan atau standar yang dimilikinya. Menurut James, seseorang akan merasa memiliki harga diri yang tinggi apabila keberhasilannya mampu memenuhi atau melampaui harapannya (James, 1890). Dalam konteks hubungan sosial, keberhasilan sering kali diartikan sebagai kemampuan untuk diterima, disukai, dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Oleh karena itu, individu yang menjadikan penerimaan sosial sebagai ukuran utama keberhasilan akan lebih berusaha memenuhi kebutuhan dan harapan orang lain dibandingkan memperhatikan kebutuhan dirinya sendiri.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan mengutamakan orang lain tidak selalu muncul karena sifat altruistik atau keinginan tulus untuk membantu, tetapi dapat pula dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis untuk mendapatkan validasi sosial. Individu merasa lebih berharga ketika keberadaannya dianggap penting oleh orang lain. Semakin besar penghargaan yang diterima dari lingkungan, semakin tinggi pula perasaan berharga yang dirasakan. Sebaliknya, ketika tidak memperoleh pengakuan yang diharapkan, individu dapat mengalami perasaan kecewa, tidak berguna, atau bahkan rendah diri (Izzah, 2025)

Dari sudut pandang psikologi modern, perilaku mengutamakan orang lain sebenarnya dapat memberikan manfaat positif apabila dilakukan secara proporsional. Sikap peduli dan empati dapat memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan dukungan sosial, serta menciptakan lingkungan yang harmonis. Namun, apabila perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan hingga mengabaikan kesejahteraan diri sendiri, maka dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya

harga diri, munculnya stres psikologis, kelelahan emosional (*burnout*), serta kesulitan dalam menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*) (Agung, 2020). Oleh karena itu, psikologi modern menekankan pentingnya keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri agar individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang sehat dan berkelanjutan.

HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, ditemukan bahwa kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, seperti kebutuhan akan penerimaan sosial, harga diri, empati, serta keinginan untuk mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Individu yang memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima dan dihargai oleh lingkungan cenderung lebih sering menempatkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Perilaku tersebut tidak hanya muncul karena dorongan altruistik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kebutuhan memperoleh validasi sosial dan pengakuan dari orang lain.

Hasil kajian menunjukkan bahwa teori hierarki kebutuhan Maslow dapat menjelaskan munculnya kecenderungan tersebut. Kebutuhan akan rasa memiliki dan penghargaan sosial mendorong individu untuk membangun hubungan yang harmonis dengan cara membantu, menyenangkan, dan memenuhi harapan orang lain. Selain itu, teori harga diri William James menjelaskan bahwa individu sering kali menghubungkan nilai dirinya dengan tingkat penerimaan dan penghargaan yang diperoleh dari lingkungan sosial. Semakin besar pengakuan yang diterima, semakin tinggi pula perasaan berharga yang dirasakan individu.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku mengutamakan orang lain memiliki dampak positif terhadap kehidupan sosial. Individu yang menunjukkan kepedulian dan empati cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, memperoleh dukungan sosial yang lebih kuat, serta mampu menciptakan lingkungan yang harmonis. Perilaku prososial tersebut juga dapat meningkatkan kepuasan hubungan dan memperkuat ikatan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Namun demikian, hasil kajian juga mengungkapkan bahwa perilaku mengutamakan orang lain secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif. Individu yang terus-menerus mengabaikan kebutuhan pribadi demi memenuhi harapan orang lain berisiko mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), stres, kecemasan, penurunan kesejahteraan psikologis, serta kesulitan dalam menetapkan batasan pribadi (*personal boundaries*). Dalam beberapa kasus, individu dapat kehilangan kesempatan untuk mengembangkan identitas diri secara optimal karena terlalu bergantung pada penilaian dan penerimaan sosial.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tindakan berkorban demi orang lain dapat memberikan manfaat bagi hubungan interpersonal, tetapi pada kondisi tertentu juga dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan pribadi. Oleh karena itu, perilaku mengutamakan orang lain

perlu dilakukan secara proporsional dengan tetap memperhatikan kebutuhan dan kesejahteraan diri sendiri. Keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan penghargaan terhadap diri sendiri merupakan faktor penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang sehat dan berkelanjutan.

Dengan demikian, kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri tidak dapat dipandang sepenuhnya sebagai perilaku positif maupun negatif. Dampaknya sangat bergantung pada tingkat intensitas perilaku tersebut serta kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan sosial dan kebutuhan pribadi. Oleh karena itu, pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*), kemampuan asertif, dan penetapan batasan pribadi menjadi aspek penting untuk membantu individu mempertahankan hubungan sosial yang sehat tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologisnya.

KESIMPULAN

Kecenderungan mengutamakan orang lain daripada diri sendiri merupakan fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh empati, kebutuhan akan penerimaan sosial, harga diri, dan keinginan untuk menjaga hubungan interpersonal yang harmonis. Perilaku ini dapat memberikan dampak positif berupa meningkatnya kualitas hubungan sosial, empati, dan dukungan sosial, tetapi juga berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan secara berlebihan, seperti stres, kelelahan emosional, kesulitan menetapkan batasan pribadi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan keseimbangan antara kepedulian terhadap orang lain dan pemenuhan kebutuhan diri sendiri melalui pengembangan kesadaran diri, kemampuan asertif, dan penetapan batasan pribadi yang sehat agar individu dapat mempertahankan hubungan sosial yang positif tanpa mengorbankan kesejahteraan psikologisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, R. (2020). Perilaku Prosocial dan Pengembangan Keterampilan. *Badan Penerbit Universitas Pancasakti* ..., (April). https://www.researchgate.net/profile/Rahmad-Agunnugraha/publication/340446971_Perilaku_Prosocial_Dan_Pengembangan_Ketrampilan_Sosial_Siswa/links/5e89f5b992851c2f52811cf8/Perilaku-Prosocial-Dan-Pengembangan-Ketrampilan-Sosial-Siswa.pdf
- Andreas, P. A., Firmansyah, S. F., & Pradana, H. H. (2025). Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 3(2), 154–178. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726>
- García del Castillo-López, Á., Berenguer-Soler, M., & Pineda, D. (2025). Relationship Love Styles' Effects on Conflict, Emotional Intelligence, and Sexual Satisfaction: A Latent Profile Analysis. *SAGE Open*, 15(3), 1–20. <https://doi.org/10.1177/21582440251358988>
- Izzah, M. F. (2025). *Interaksi budaya kolektivisme dan kepribadian agreeableness dengan*

- perilaku altruisme pada tni ad.* 78.
[https://repository.radenintan.ac.id/37902/1/BAB 1 2 DAPUS.pdf#page=35.11](https://repository.radenintan.ac.id/37902/1/BAB%201%20DAPUS.pdf#page=35.11)
- Jeon, H. J. (2020). The Mechanism of Empathy and Relationship Commitment Through Emojis: Path to Perspective Taking, Inner Imitation, Emotional Empathy, and Relationship Commitment. *SAGE Open*, 10(4).
<https://doi.org/10.1177/2158244020969675>
- Nathasya, H. (2024). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPUASAN KERJA DENGAN KEBAHAGIAAN PADA KARYAWAN. *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(1), 70–80.
- Pfattheicher, S., Nielsen, Y. A., & Thielmann, I. (2022). Prosocial behavior and altruism: A review of concepts and definitions. *Current Opinion in Psychology*, 44, 124–129.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.021>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *No Title 済無No Title No Title No Title*. 2, 306–312.
- Ro, S., Nurullah, M., & Sofyah, N. (2026). *Journal of Educational Psychology and Social Ketidakstabilan Psikologis dan Tekanan Sosial pada Kekerasan dalam Hubungan : Studi Kasus dari Perspektif Pendidikan Sosial*. 1(1).
- Suroiyya, F. O., Bimbingan, J., & Konseling, D. (n.d.). *A citation cannot be inserted into a bibliography*. 128–139.