

Analisis *Self Sabotaging Behavior* Mahasiswa

Nurhaliza^{1*}, Dika Sahputra² 

^{1,2} Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 11, 2024

Accepted July 30, 2024

Available online August 25, 2024

Kata Kunci:

Sabotase Diri, Mahasiswa,
Perilaku

Keywords:

Self-Sabotage, Student, Behavior



This is an open access article under the
[CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by
Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Self-sabotaging adalah perilaku atau pola pikir yang dapat mencegah seseorang untuk melakukan apa yang diinginkan guna mencapai suatu tujuan. sabotase diri dapat terjadi di kalangan pelajar terutama mahasiswa karena banyaknya faktor yang mempengaruhi, seperti prokrastinasi, perfeksionisme, hubungan yang *toxic*, berbicara negatif pada diri sendiri, takut akan kegagalan, kehilangan semangat dalam diri dan *self-disclosure*. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis banyaknya mahasiswa yang terindikasi perilaku sabotase diri yang dapat mencegah atau menghambat kemajuan pada dirinya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan *skala likert*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan sampel penelitian sebanyak 80 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *sampling insidental*. Kemudian data dianalisis dengan teknik analisis deskriptif. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 7 indikator sabotase diri terdapat 6 indikator yang berkategori “sedang” dan 1 indikator berkategori “tinggi”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi terindikasi melakukan perilaku sabotase diri dengan berbagai macam indikator yang sesuai pada keadaan dan dirinya sendiri.

ABSTRACT

Self-sabotaging is a behavior or mindset that can prevent someone from doing what they want to achieve a goal. Self-sabotage can occur among students, especially college students, because of many influencing factors, such as procrastination, perfectionism, toxic relationships, negative self-talk, fear of failure, loss of enthusiasm, and self-disclosure. Therefore, the goal of this study is to identify the number of students who exhibit self-sabotaging behaviors that could impede their progress. The research method used is quantitative research with data collection techniques using a Likert scale. This research was conducted on students of the Faculty of Da'wah and Communication Sciences, with a research sample of 80 students determined by incidental sampling techniques. Then the data was analyzed using descriptive analysis techniques. The results of this study show that of the 7 indicators of self-sabotage, there are 6 in the "moderate" category and 1 in the "high" category. Thus, it can be concluded that students of the Faculty of Da'wah and Communication, are indicated to be carrying out self-sabotaging behavior with various indicators that are appropriate to their circumstances and themselves.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok umur yang berada pada tahap awal perkembangan orang dewasa, yaitu peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Seorang filsuf Friedrich Nietzsche mengungkapkan kita adalah musuh terbesar bagi diri kita sendiri. Penelitian sebelumnya mengeksplorasi mengapa kita menolak upaya untuk berubah dan memaksakan diri begitu keras sehingga terasa sia-sia (Karpika & Segel, 2021). *Self-sabotaging* adalah suatu perilaku atau pola pikir yang dapat menghalangi seseorang melakukan apa yang diinginkan untuk mencapai tujuannya (Setiawati et al., 2024; Zhang, 2022). Kita harus terlebih dulu menyadari dan mengakui bahwa kemungkinan besar kitalah hambatan terbesar diri kita sendiri untuk mencapai hidup yang kita mau. Setelah kita memahami akar dari sabotase diri, kita dapat berhenti melakukan hal-hal yang menghambat diri dan mulai melakukan hal-hal yang mendukung kemajuan diri (Erawati, 2018; Wahyudi et al., 2023).

Sabotase diri terjadi ketika seseorang secara fisik, mental, emosional menghancurkan dirinya sendiri, atau dengan sengaja menyabotase kesuksesan atau kebahagiaan dengan menghancurkan tujuan

*Corresponding author

E-mail addresses: nurhaliza0102201016@uinsu.ac.id (Nurhaliza)

dan nilai-nilai pribadinya. Hal ini berbahaya, mendalam, universal, dan berasal dari pola pikir negatif. Sabotase diri atau disebut juga dengan disregulasi perilaku dapat terjadi secara sadar maupun tidak sadar, tergantung pada tingkat kesadarannya (Anggraini et al., 2023; Sari et al., 2020). Menurut penelitian sebelumnya perilaku sabotase diri dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu, sabotase diri secara verbal dan perilaku (Dewi, 2020). Individu dengan perilaku sabotase diri secara verbal dengan tegas menyatakan bahwa penyebabnya adalah kinerja yang buruk dalam tugas-tugas akademik berhubungan dengan faktor eksternal. Mereka mengaitkan kegagalan dengan stres, rasa sakit, ketakutan, ketidakbahagiaan, faktor psikologis dan fisik lainnya. Di sisi lain, orang-orang yang terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri secara sadar menunda-nunda pekerjaan, menetapkan tujuan yang sulit, menghindari olahraga, tidur larut malam, menggunakan narkoba, dan lain sebagainya (Amaruddin et al., 2020; Zhang, 2022).

Salah satu alasan sabotase diri adalah ambiguitas tentang kesuksesan, pengalaman masa lalu dan persepsi diri yang negatif, takut melakukan kesalahan, kegagalan, kecemasan, kepribadian, perfeksionisme maladaptif, harga diri, efikasi diri, suasana hati individu, pesimisme defensif, dan karakteristik fisik individu. Terlihat bahwa individu yang umumnya menggunakan mekanisme sabotase diri individu dengan ekspektasi defensif, yang sebagian besar adalah berorientasi pada tugas dan menunjukkan perilaku reflektif (Erikasari et al., 2021; Gülsüm & Zeynep, 2019). Sebelumnya, tidak banyak ditemukan penelitian terdahulu tentang perilaku sabotase diri ini secara spesifik. Namun, terdapat beberapa penelitian yang termasuk pada indikator atau faktor-faktor yang mempengaruhi sabotase diri tersebut. Seperti sikap prokrastinasi, perfeksionisme, manajemen waktu, dan lain sebagainya. Namun, terdapat penelitian yang serupa tentang perilaku sabotase diri ini yang menemukan dampak perilaku negatif (sabotase diri) terhadap rasa harga diri dan keterlibatan siswa (Zhang, 2022). Perilaku sabotase diri mengacu pada tindakan dan keputusan individu yang menghalangi kesuksesan seseorang dan upaya untuk meningkatkan kinerjanya (Grashinta et al., 2022; Iskandar et al., 2020). Perilaku tersebut dikatakan mengganggu tujuan jangka panjang individu dan menimbulkan berbagai masalah baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan akademis.

Dalam penelitian lain yang sejalan dengan indikator sabotase diri yaitu prokrastinasi hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menggambarkan kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori tinggi yaitu 81% (Muyana, 2018). Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut terdiri dari beberapa aspek antara lain keyakinan akan kemampuan, ganggaun perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif, pribadi, dan kemalasan. Sejalan juga dengan penelitian perfeksionisme, hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah perfeksionisme berpengaruh tinggi terhadap psikologis kesusahan di kalangan mahasiswa Indonesia (Hendarto & Ambarwati, 2020). Penelitian ini mendukung gagasan bahwa perfeksionisme memiliki aspek kognitif signifikan yang berkontribusi terhadap tingkat tekanan psikologis. Perfeksionisme berkontribusi besar terhadap stres psikologis pada 4,3% kasus, sedangkan sisanya 95,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan pengamatan awal peneliti terhadap realitas di bidang ini, memang banyak orang yang secara tidak sadar terlibat dalam perilaku sabotase diri. Terutama mahasiswa yang sering bahkan selalu menunda-nunda pekerjaan seperti mengerjakan tugas di akhir waktu (*deadline*) sehingga mengakibatkan hasil yang kurang maksimal karena mengerjakannya terburu-buru. Banyak juga dari mereka yang selalu ingin melakukan sesuatu dengan sempurna (perfeksionis), dan ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapannya, timbul ketakutan dan kekhawatiran pribadi (Basaria et al., 2021; Mardiani et al., 2021). Tak sedikit pula mahasiswa yang berada pada hubungan *toxic* (tidak sehat), seperti bertahan untuk berteman dengan orang yang tidak sejalan atau sefrekuensi dengannya, ada juga yang bertahan dengan pacarnya padahal selalu dibohongi, disakiti, bahkan diselingkuhi. Mahasiswa juga kerap melakukan *negatif self-talk* pada dirinya, seperti menganggap dirinya buruk atau tidak berguna, menghina dan mencaci maki dirinya sendiri bahkan ada yang sampai melukai dirinya (*self-harm*). Selain itu, takut gagal menjadi point paling penting yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa. Banyak dari mahasiswa yang takut sekali akan kegagalan sehingga membuat mereka takut untuk mencoba, *insecure*, kehilangan motivasi (semangat) dalam dirinya bahkan ada yang sampai menutup diri untuk tidak ditemui, dikenali bahkan didekati oleh orang lain (Saleem, 2019; Wardhani et al., 2022).

Dikarenakan belum banyak yang meneliti secara spesifik tentang perilaku sabotase diri mahasiswa maka peneliti ingin menganalisis perilaku sabotase diri ini sebagai langkah awal untuk kebaharuan penelitian selanjutnya. Dari pembahasan di atas terlihat bahwa sabotase diri dapat terjadi di kalangan pelajar terutama mahasiswa karena banyaknya faktor yang mempengaruhi, seperti prokrastinasi, perfeksionisme, hubungan yang *toxic*, berbicara negatif pada diri sendiri, takut akan kegagalan, kehilangan semangat dalam diri dan *self-disclosure*. Hal ini yang menjadi dasar peneliti untuk meneliti lanjutan secara komprehensif mengenai perilaku sabotase diri mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada stambuk 2020. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis banyaknya mahasiswa yang terindikasi perilaku sabotase diri yang dapat mencegah atau menghambat kemajuan pada dirinya.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode ini bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Pautina & Djibran, 2021). Data yang diperoleh akan disusun secara sistematis dan dianalisis berdasarkan kajian teori untuk memberikan penjelasan mengenai perilaku sabotase diri mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang berlokasi di Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2020 yang berjumlah 350 mahasiswa, sedangkan pengambilan sampel penelitian dengan teknik *sampling insidental* berjumlah 80 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan angket (kuesioner) yang disebarakan kepada mahasiswa angkatan 2020, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebagai responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup, dimana jawaban untuk setiap butir pernyataan telah disediakan. Kuesioner yang digunakan terdiri dari 37 pernyataan yang dirancang untuk mengukur persepsi responden terhadap topik yang sedang diteliti. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala *likert* dengan rentang nilai 1-5. Yang disusun dengan menggunakan 5 pilihan jawaban yaitu, Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Selalu (SL), Sering (SR), dan Pernah (P). Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji validitas dan uji realibilitas, dengan menggunakan bantuan SPSS *Statistics* versi 25. Data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan metode yang dijelaskan sebagai berikut.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh melalui sebaran angket, maka selanjutnya peneliti melakukan uji distribusi frekuensi. Uji distribusi frekuensi ini dilakukan untuk melihat tingkat presentase sabotase diri mahasiswa dari masing-masing kategori yang telah ditentukan pada setiap indikator pernyataan dalam kuesioner. Hasil uji distribose frekuensi digambarkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Sabotase Diri

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
≥ 185	Sangat Tinggi (ST)	9	11%
155-184	Tinggi (T)	23	29%
125-154	Sedang (S)	26	32%
95-124	Rendah (R)	18	22%
≤ 65	Sangat Rendah (SR)	4	5%
Total		80	100%

Berdasarkan Table 1 dapat dilihat bahwasanya tingkat presentase sabotase diri mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara berada pada kategorisangat tinggi sebesar 9%, tinggi sebesar 23% dan kategori sedang sebesar 26 %. Sehingga secara umum dapat dikatakan bahwasanya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara memiliki perilaku sabotase diri. Kemudian secara rinci berikut ini digambarkan tingkat sabotase diri mahasiswa berdasarkan indikator, sehingga dapat diidentifikasi rata-rata (*mean*) dan persentase (%) sabotase diri mahasiswa yang berada pada presentasi yang lebih tinggi. Deskripsi rata-rata (*mean*) dan persentase (%) sabotase diri berdasarkan indicator ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Rata-rata dan Persentase Sabotase Diri berdasarkan Indikator

No	Indikator	Skor				Σ	Mean	%	SD	Ket
		Ideal	Max	Min						
1	Prokrastinasi	30	30	6	1580	19.75	53%	6.70	S	
2	Perfeksionisme	25	25	5	1518	18.97	60%	5.25	S	
3	Hubungan Toxic	25	25	6	1490	18.62	59%	4.76	S	
4	Negatif Self Talk	25	25	5	1526	19.07	61%	4.52	S	
5	Takut Gagal	30	30	6	1729	21.61	69%	6.20	T	
6	Kehilangan Motivasi	25	25	5	1468	18.35	58%	5.59	S	
7	Menutup Diri	25	25	5	1394	17.42	55%	5.30	S	

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan data dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan jumlah 80 orang. Terdapat 6 indikator sabotase diri yang terkategori "sedang" dan 1 indikator lainnya terkategori "tinggi" dengan presentase 69% yaitu takut gagal. Maka dari itu, takut gagal menduduki peringkat pertama perilaku sabotase diri mahasiswa, kemudian berbicara negatif pada diri sendiri di peringkat kedua, disusul dengan sikap perfeksionisme, berada dalam hubungan toxic, kehilangan motivasi, menutup diri dan yang terakhir adalah sikap prokrastinasi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa semua indikator dari sabotase diri berada pada kategori sedang. Seperti halnya sikap prokrastinasi diri mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi berada di angka 53%, yang merupakan indikator dengan persenan terendah dibandingkan indikator lainnya.

Pembahasan

Perilaku sabotase diri memiliki keterkaitan dengan kegiatan menunda-nunda, manajemen waktu yang tidak baik, dan ketakutan untuk mengambil risiko. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan sabotase diri kebanyakan akan takut untuk mengambil risiko bagi dirinya sendiri. Ketika hal ini terjadi terus-menerus maka akan berdampak dengan hasil akademik. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara hasil akademik dengan sikap sabotase diri, yang dimana hasil akademik mahasiswa lebih rendah didapatkan pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan sabotase diri (Akbay & Delibalta, 2020; Gülsüm & Zeynep, 2019). Menurut survei yang dilakukan beberapa tahun terakhir oleh diketahui, sekitar 80,47% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, beberapa mahasiswa mungkin terlambat memulai atau menyelesaikan tugasnya, berpikir akan lebih baik dikerjakan nanti, menyerahkan tugas setelah batas waktu, kesulitan membuat catatan, atau terlambat masuk kelas dan beberapa mahasiswa belajar pada malam terakhir sebelum ujian serta tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Husain et al., 2023). Hal ini diperkuat dengan hasil survei mahasiswa Universitas PGRI Palembang dan IAIN Langsa yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Muara Sugihan Kabupaten Banyuasin berada pada kategori tinggi dengan skor 90,92%. Salah satu cara untuk mengendalikan masalah ini adalah dengan memanfaatkan layanan konseling (Ramadhani et al., 2020).

Kemudian, memiliki sikap perfeksionisme juga menjadi penyebab dari perilaku sabotase diri mahasiswa dengan tingkatan di angka 60%. Perfeksionisme adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan keinginan untuk tidak melakukan kesalahan dan menetapkan standar kinerja yang terlalu tinggi, ditambah dengan kecenderungan terlalu kritis saat mengevaluasi tindakan sendiri (Aditomo & Retnowati, 2004; Hendarto & Ambarwati, 2020). Perfeksionisme merupakan suatu perilaku dengan karakteristik memiliki motivasi untuk menjadi sempurna, dan menetapkan standar yang tinggi untuk diri sendiri (*Self-Oriented Perfectionism*), menetapkan standar yang tinggi untuk orang lain (*Other-Oriented Perfectionism*), dan suatu keyakinan diri atau persepsi bahwa individu lain memberikan tekanan akan kesempurnaan dan mengevaluasi secara ketat (*Socially-Prescribed Perfectionism*) (Dayo & Faradina, 2020; Taghavinia et al., 2021).

Selain itu, perfeksionis yang berorientasi pada diri sendiri memiliki standar pribadi yang sangat tinggi dan tidak realistis serta sangat kritis terhadap diri mereka sendiri ketika harapan mereka tidak terpenuhi. Mereka tidak dapat menerima kelemahan dan kekurangan mereka sendiri dan melakukan pemeriksaan diri secara intensif ketika mereka mendeteksi tanda-tanda kegagalan pribadi. Menetapkan standar yang sangat tinggi dan tidak realistis dapat menyebabkan individu bereaksi negatif terhadap standar yang diberlakukan tersebut, berfokus pada ketakutan akan kegagalan dan ketidakpastian apakah mereka akan mampu mencapai tujuan dan standar yang telah mereka tetapkan atau tidak (Hendarto & Ambarwati, 2020; Mardiani et al., 2021). Menurut penelitian lain yang pertama adalah perfeksionis yang normal menetapkan standar pencapaian mereka di luar batas kemampuan dan kekuatan mereka, sehingga kesuksesan lebih mungkin dicapai (Aditomo & Retnowati, 2004). Sebaliknya, perfeksionis yang neurotik menetapkan standar pencapaian yang lebih tinggi daripada yang biasanya dapat dicapai. Karena mereka jarang berhasil, mereka sulit menjadi puas. Karena itu mereka memandang bahwa dirinya tidak pantas untuk merasa puas dan merasa bahwa dirinya tidak berharga karena gagal mencapai standar yang mereka tetapkan sendiri.

Hubungan *toxic* juga menjadi penyebab perilaku sabotase diri mahasiswa dengan presentase 59% mahasiswa yang terjebak didalamnya. Perlu diketahui, hubungan *toxic* adalah hubungan yang tidak sehat dan mengancam diri sendiri serta memengaruhi orang-orang yang terlibat. Seseorang akan merasa tidak nyaman jika mereka tidak memiliki kesempatan untuk berkembang. Hubungan *toxic* memicu emosi dan tentu saja pasangan yang menjalaninya kurang nyaman. Akibatnya, pasangan bisa menjadi manipulatif, sering depresi, dan tidak mendapat dukungan dari salah satu pihak (Praptiningsih & Putra, 2021; Sulastri et al., 2022). Terdapat beberapa jenis hubungan *toxic*. Jenis hubungan *toxic* ini ialah kekerasan fisik, kekerasan mental, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Ketika pasangan menyadari bahwa

hubungan mereka saat berpacaran adalah *toxic*, ciri-ciri ini sering muncul. Terdapat beberapa cara untuk menghindari hubungan berbahaya, yaitu: (1) menemukan sumber konflik dari diskusi dengan pasangan dan orang lain, (2) mempertimbangkan solusi alternatif dan, (3) menerapkan solusi yang dipertimbangkan (Pattiradjawane et al., 2019; Sulastri et al., 2022). Berbicara negatif pada diri sendiri juga memiliki tingkatan presentase sedang yaitu 61% mahasiswa melakukan hal tersebut. Negative *self-talk* dengan diri sendiri biasanya terjadi secara sadar maupun tidak sadar dan dapat menghambat kita untuk memaksimalkan kemampuan dalam diri. Secara sederhana, kata-kata seperti "Aku tidak dapat melakukan itu" atau "Aku tidak dapat melakukan segala sesuatu dengan benar" adalah contoh negatif *self-talk* (Axelfa et al., 2024; Laine et al., 2020).

Kemudian, tingkatan tertinggi dari indikator perilaku sabotase diri adalah takut gagal dengan presentase 69%. Perasaan takut gagal (*fear of failure*) atau suatu kecenderungan individu yang akan merasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal. Faktor takut gagal ini dapat berhubungan dengan salah satu jenis kepribadian neurotik yaitu perfeksionisme (Basaria et al., 2021; Salloum & Ajaka, 2013). Rasa takut gagal yaitu kehendak untuk menilai suatu ancaman serta merasa gelisah pada keadaan yang memungkinkan terjadinya kegagalan, dan mereka lebih memilih untuk menghindari situasi tersebut. Ketakutan menghadapi kegagalan merupakan tendensi disposisional motif berdasarkan penghindaran kegagalan. Ketakutan akan kegagalan pada bidang akademis ataupun sosial, dapat dibedakan menjadi ketakutan yang bersifat positif serta negatif.

Kecemasan positif ditandai dengan perasaan terlibat dalam menyelesaikan suatu tugas, ketegangan dan kecemasan, namun masih dalam tahap sedang, anak tidak terlalu melebih-lebihkan kemungkinan kegagalan, melainkan memotivasi diri untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin, memberikan kinerja yang lebih optimal. Kecemasan negatif ditandai dengan rasa komitmen disertai ketegangan dan kecemasan yang tinggi, didorong oleh rasa takut akan kegagalan dan keinginan untuk dihindari. Dampak dari rasa takut gagal antara lain kecemasan yang tinggi, diri yang tidak stabil, pesimisme, penurunan motivasi intrinsik, penghindaran tujuan, dan penurunan kualitas keterlibatan dalam situasi aktivitas. Namun, sebagian orang takut gagal dan berusaha berlatih serta belajar dengan giat agar terhindar dari kegagalan (Ningrum & Suprihatin, 2019; Talashina & Ngatno, 2018).

Dikarenakan mahasiswa yang banyak sekali mengalami rasa takut akan kegagalan tersebut maka membuat individu tersebut kehilangan motivasi serta menutup diri. Mereka memilih untuk *stuck* (jalan ditempat) daripada harus memulai dan berkembang. Perlu diketahui, motivasi diri adalah hasrat atau keinginan yang muncul dari dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan atau keinginan tertentu. Dorongan ini dapat berasal dari keinginan untuk mencapai suatu tujuan atau meraih keinginan tertentu, seperti keinginan untuk meraih prestasi, mendapatkan penghargaan, meningkatkan kemampuan, atau mencapai tujuan tertentu (Gunawan et al., 2021; Harahap et al., 2023; Kristanti & Eva, 2022). Memiliki motivasi diri yang kuat sangat penting untuk mencapai kesuksesan dalam karir dan kehidupan seseorang karena memiliki motivasi diri yang kuat akan membuat seseorang lebih bersemangat untuk mengejar tujuan mereka dan mencapainya.

Begitu juga dengan menutup diri menjadi alasan bagi individu sehingga takut akan kegagalan atau takut untuk mencoba sesuatu yang baru. *Self-disclosure* adalah bentuk komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. *Self-disclosure* atau pengungkapan diri tidak hanya terjadi dalam hubungan secara langsung antar individu namun juga melalui media sosial. *Self-disclosure* lewat media sosial sering diisi dengan unggahan informasi pribadi atau informasi teman atau keluarga dengan mengungkapkan diri ideal pengunggah. Remaja lebih sering melakukan *self-disclosure* di media sosial dibandingkan orang dewasa karena emosi remaja masih sering berubah-ubah. Selain itu remaja memiliki kebutuhan untuk meningkatkan perkembangan sosial seperti rasa ingin membangun hubungan sosial dengan mencari teman, membuat kelompok pertemanan, membutuhkan dukungan sosial, dan membangun citra diri. Fitur anonim yang tersedia di aplikasi media sosial juga memberikan keamanan psikologis dalam mengungkapkan informasi pribadi.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa gambaran dari perilaku sabotase diri mahasiswa FDK berada pada kategori sedang. Pernyataan yang dipilih menjadi indikator sabotase diri pada kuesioner yang telah disebar adalah prokrastinasi (menunda-nunda pekerjaan), perfeksionisme, hubungan *toxic*, negatif *self-talk*, takut gagal, kehilangan motivasi dan menutup diri. Dari ke 6 indikator tersebut terdapat 5 indikator yang terkategori sedang dan 1 indikator yang terkategori tinggi. Tentunya hasil penelitian ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan metode penelitian lainnya. Penelitian ini hanya mempunyai satu variabel dan bersifat deskriptif, untuk mengembangkan variabel sabotase diri dapat dilakukan dengan menguji faktor-faktor yang

mempengaruhi sabotase diri tersebut. Masih banyak variabel lain yang dapat dijadikan variabel terikat. Selain itu juga akan dijadikan referensi atau sumber data bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan memperluas ilmu pengetahuan.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, Harga Diri, Dan Kecenderungan Depresi Pada Remaja Akhir. *Journal Psikologi*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7033>.
- Akbay, S. E., & Delibalta, A. (2020). Academic risk taking behavior in university students: Academic procrastination, academic locus of control, and academic perfectionism. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2020(89), 159–178. <https://doi.org/10.14689/ejer.2020.89.8>.
- Amaruddin, H., Atmaja, H. T., & Khafid, M. (2020). Peran Keluarga Dan Media Sosial Dalam Pembentukan Karakter Santun Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 33–48. <https://doi.org/10.21831/jpk.v10i1.30588>.
- Anggraini, D. M., Asbani, M., Eka, I., Santoso, G., & Rantina, M. (2023). Strong Why: Menguatkan Logika Mengapa dalam Kehidupan. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(02), 63–67. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i2.154>.
- Axelfa, A., Aprilia, T., Wibawa, A., & Suharti, B. (2024). Komunikasi Intrapersonal (Self-Talk) Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Buruk Self-Harm Pada Remaja Brokenhome. *Jurnal Communio : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 13(1), 29–43. <https://doi.org/10.35508/jikom.v13i1.9284>.
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v>
- Dayo, T. N., & Faradina, S. (2020). Perfeksionisme pada Penari: Adaptif atau Maladaptif? *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.22146/gamajop.52696>.
- Dewi, P. Y. A. (2020). Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v1i1.526>.
- Erawati, N. K. (2018). Analisis Tes Penilaian Pencapaian Kompetensi Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Penjakora*, 5(2), 111–120. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v5i2.17287>.
- Erikasari, E., Agustin, A., & Hidayat, D. (2021). Peranan Refleksi Guru Dalam Upaya Meningkatkan Manajemen Kelas. *Johme: Journal of Holistic Mathematics Education*, 5(1), 96. <https://doi.org/10.19166/johme.v5i1.2124>.
- Grashinta, A., Gentary, A., & Syihab, A. (2022). Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(02), 176–188. <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.4271>.
- Gülsüm, S., & Zeynep, M. T. (2019). The relationship between self-sabotage and organizational climate of schools. *Educational Research and Reviews*, 14(15), 541–550. <https://doi.org/10.5897/err2019.3784>.
- Gunawan, P., Lasmawan, I. W., & Kertih, I. W. (2021). Kontribusi Konsep Diri, Disiplin Belajar Dan Ekspektasi Karir Terhadap Hasil Belajar Ips. *Jurnal Pendidikan IPS Indonesia*, 5(2), 66–76. <https://doi.org/10.23887/pips.v5i2.424>.
- Harahap, A. C. P., Addilla, A., Butar Butar, N. F., Siregar, L. R., Miranda, I. L., Tanjung, D. A., & Nitami, S. D. (2023). Studi Kasus Siswa yang Kehilangan Motivasi Diri terhadap Karir dan Pekerjaan di Masa Depan di SMAS Budi Satria. *Widya Balina*, 8(1), 604–611. <https://doi.org/10.53958/wb.v8i1.244>.
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30524>.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>.
- Iskandar, D., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Tongauna. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10461>.
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>.
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>.
- Laine, A., Ahtee, M., & Näveri, L. (2020). Impact of Teacher's Actions on Emotional Atmosphere in

- Mathematics Lessons in Primary School. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 18(1), 163–181. <https://doi.org/10.1007/s10763-018-09948-x>.
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2021). Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 3579–3592. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805>.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Ningrum, R. F., & Suprihatin, T. (2019). Ketakutan Akan Kegagalan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)* 2, 304–312. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8146>.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: An Early Study Of Forgiveness Approach. *Psikodimensia*, 18(1), 9–18. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1700>.
- Pautina, M. R., & Djibran, M. R. (2021). The Relationship Between Spiritual Intelligence and Empathy of Students. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(3), 167–174. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2420406&val=11574>.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>.
- Saleem, R. M. A. (2019). Religious Values and Worldviews. *Oxford Research Encyclopedia of Politics*, August, 1–25. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1158>.
- Salloum, C., & Ajaka, J. (2013). CRM Failure To Apply Optimal Management Information Systems: Case Of Lebanese Financial Sector. *Arab Econ. Bus. J*, 8, 16–20. <https://doi.org/10.1016/j.aebj.2013.11.002>.
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(1), 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>.
- Setiawati, A., Q. I. A., & Wijaya, A. (2024). Peranan Orang Tua dalam Mengembangkan Religiusitas Remaja di Desa Sidorahayu Kecamatan Abung Semuli Kabupaten Lampung Utara. *Attractive : Innovative Education Journal*, 6(2), 1–12. <https://attractivejournal.com/index.php/aj/article/download/1057/852>.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i8.1684>.
- Taghavinia, M., Maleki, M. R., & Arabshahi, K. S. (2021). Educational leadership in education development centers: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 46. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_733_20.
- Talashina, H. E., & Ngatno. (2018). Pengaruh Kompensasi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Administrasi Bisnis, UNDIP*, 13. <https://doi.org/10.14710/jiab.2020.26359>.
- Wahyudi, Akhyar, F., Pratama, A., & Asbari, M. (2023). Dunning Kruger Effect: Argumen Individu Mewujudkan Percaya Diri. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 89–91.
- Wardhani, N. K., Widyorini, E., & Roswita, M. Y. (2022). Negative parenting dan Insecure attachment dengan perilaku disruptive pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 25. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14585>.
- Zhang, F. (2022). A Theoretical Review on the Impact of EFL/ESL Students' Self-Sabotaging Behaviors on Their Self-Esteem and Academic Engagement. *Frontiers in Psychology*, 13(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873734>.