

Research Article

Peran *Coping Style* terhadap *Self-Sabotage* pada Dewasa Awal dengan *Emotionally Immature Parents*

Alfia Najwa Al-aida ^{1a1}, Azizah Fajar Islam ^{b2*}

^{ab}Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka, Jakarta Selatan, DKI Jakarta, 12210, Indonesia

¹alfianajwa2005@gmail.com; ²azizah_fajar@uhamka.ac.id

<p>SEJARAH ARTIKEL Diterima: 20 Juni 2024 Direvisi: 9 Juli 2024 Disetujui: 24 Juli 2024 Diterbitkan: 31 Oktober 2024</p> <p>*Corresponding azizah_fajar@uhamka.ac.id</p> <p> 10.22219/satwika.v8i2.34452</p> <p> jurnalsatwika@umm.ac.id</p> <p>How to Cite: Al-aida, A. N., & Islam, A. F. (2024). Peran Coping Style terhadap Self-Sabotage pada Dewasa Awal dengan Emotionally Immature Parents. <i>Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial</i>, 8 (2), 565-574. https://doi.org/10.22219/satwika.v8i2.34452</p> 	<p>ABSTRAK</p> <p><i>Self-sabotage</i> merupakan perilaku yang menghambat pencapaian tujuan seseorang yang disebabkan oleh trauma. Perilaku tersebut dapat mempengaruhi harga diri. Harga diri yang rendah dapat memicu <i>self-sabotage</i> sebagai mekanisme pertahanan diri. Pengasuhan mempengaruhi terbentuknya <i>self-sabotage</i>, terutama pada anak-anak yang mengalami trauma pengasuhan. Orang tua yang cenderung untuk melakukan pengasuhan dengan memaksa menunjukkan bahwa mereka tidak matang secara emosional dan tidak memenuhi kebutuhan emosional anak, sehingga anak beradaptasi dengan kondisi ini dan membentuk sebuah <i>coping style</i>, yang terdiri dari dua jenis, yaitu <i>internalize</i> dan <i>externalize</i>. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu peran <i>coping style</i> terhadap <i>self-sabotage</i> pada dewasa awal dengan orang tua yang tidak matang secara emosional. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah dewasa awal dengan usia 18-40 tahun dengan orang tua yang tidak matang secara emosional. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik <i>purposive sampling</i> dengan jumlah partisipan adalah 205. Penelitian ini menggunakan <i>Self-Sabotage Assesment</i> yang dikembangkan oleh Yearwood 2023 dan <i>coping style scale</i> yang dikembangkan oleh Gibson 2015. Analisis data menggunakan teknik korelasi dan regresi linier sederhana, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara <i>coping style</i> dan <i>self-sabotage</i> ($r = -0,462$, $p = 0,000$ $p < 0,05$) dan terdapat juga pengaruh anatara <i>coping style</i> dan <i>self-sabotage</i> ($F = 55,087$, $r^2 = 0,213$, $p = 0,000$ $p < 0,05$). Artinya, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara <i>coping style</i> dengan <i>self-sabotage</i>, kemudian terdapat juga peran <i>coping style</i> terhadap <i>self-sabotage</i> pada dewasa awal dengan orang tua yang tidak matang secara emosional dengan besar pengaruh sebesar 21,3%.</p> <p>Kata kunci: <i>coping style</i>; ketidakmatangan emosi; <i>self-sabotage</i>; <i>internalize</i>; <i>externalize</i></p> <p>ABSTRACT</p> <p><i>Self-sabotage</i> is a behavior that inhibits the achievement of a person's goals caused by trauma. Such behavior can affect self-esteem. Low self-esteem can trigger <i>self-sabotage</i> as a self-defense mechanism. Parenting influences the formation of <i>self-sabotage</i>, especially in children who experience parenting trauma. Parents who tend to do coercive parenting show that they are not emotionally mature and do not meet the child's emotional needs, so the child adapts to this condition and forms a <i>coping style</i>, which consists of two types, namely <i>internalize</i> and <i>externalize</i>. Therefore, this study aims to find out the role of <i>coping style</i> on <i>self-sabotage</i> in early adults with emotionally immature parents. The characteristics of the participants of this study are early adults aged 18-40 years with emotionally immature parents. The sampling technique is <i>purposive sampling</i> technique with the number of</p>
---	---

participants is 205. This study used the Self-Sabotage Assessment developed by Yearwood 2023 and the coping style scale developed by Gibson 2015. Data analysis using correlation and simple linear regression techniques, the results show that there is a negative relationship between coping style and self-sabotage ($r = -0.462, p = 0.000, p < 0.05$) and there is also an influence between coping style and self-sabotage ($F = 55.087, r^2 = 0.213, p = 0.000, p < 0.05$). That is, this study shows that there is a significant relationship between coping style and self-sabotage, then there is also a role of coping style on self-sabotage in early adults with emotionally immature parents with a large influence of 21.3%.

Keywords: coping style; emotional immaturity; self-sabotage; internalize; externalize

© 2024 This is an Open Access Research distributed under the term of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original works are appropriately cited.



PENDAHULUAN

Self-sabotage adalah perilaku bawah sadar yang menghalangi seseorang mencapai tujuannya (Yearwood, 2023). Self-sabotage terjadi ketika seseorang merusak kesejahteraan fisik, mental, atau emosional mereka sendiri, baik secara sengaja maupun tidak sengaja, untuk menghalangi kesuksesan dan kesejahteraan mereka sendiri (Brenner, 2019). Self-sabotage juga berfungsi sebagai mekanisme pertahanan untuk mengurangi kecemasan dari impuls yang tidak dapat diterima atau berpotensi berbahaya (Upneja, 2017).

Prokrastinasi sudah tersebar luas di kalangan orang dewasa dan mahasiswa, dengan sekitar 20–25% orang dewasa menjadi penunda yang paling kronis (Layne, 2024). Prokrastinasi menjadi salah satu bentuk perilaku melumpuhkan diri sendiri yang digunakan untuk melindungi harga diri yang terancam (Joseph, 2010). Lebih lanjut Layne (2024) menjelaskan Sekitar 16–17% individu menyebutkan rasa takut gagal sebagai penyebab umum penundaan, yang menyoroti dampak signifikannya terhadap penyelesaian tugas. Rasa takut ini dapat melumpuhkan individu, menghambat kemampuan mereka untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Hal ini sering kali menyebabkan siklus penghindaran dan peningkatan kecemasan, yang selanjutnya memperburuk masalah.

Perfeksionisme memberikan pengaruh multifaset pada penundaan dan berbagai faktor perilaku dan psikologis lainnya. Perfeksionisme dilakukan individu dengan menetapkan standar yang tidak realistis dalam mencapai tujuan mereka (Adler, 1956). Sering kali disertai ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan yang justru menjadi penghambat (Conroy et al., 2007). Dalam sebuah penelitian terbaru yang dilakukan oleh Curran dan Hill yang dikutip dalam website (Minds, 2023) Penelitian tersebut menemukan bahwa, khususnya antara tahun 1989 dan 2016, skor perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri meningkat 10%, tipe

perfeksionisme yang ditentukan secara sosial meningkat 33%, dan perfeksionisme yang berorientasi pada orang lain meningkat 16%.

Selain dua peristiwa yang banyak terjadi di dewasa awal yang pada akhirnya menghambat pencapaian adalah Imposter syndrome juga menjadi perilaku yang menghambat karena perasaan bersalah akan kesuksesan, sehingga menyebabkan kurangnya penerimaan terhadap keberhasilan, ketakutan akan evaluasi, perasaan tidak berharga dan perasaan ketidakmampuan pada pendidikan (Clance & Imes, 1978).

Salah satu penyebab orang menyabotase diri adalah trauma seperti yang disampaikan Minzenberg, dkk. (2008) masa kanak-kanak yang mengalami kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan emosional, penolakan fisik, penolakan emosional, dan menyaksikan kekerasan itu juga bisa menyebabkan trauma (Minzenberg et al., 2008).

Trauma kekerasan di masa kanak-kanak dapat menjadi kontributor yang signifikan terhadap ketidak terpenuhinya tugas perkembangan. Salah satunya adalah kesulitan membangun hubungan romantis. Seseorang yang memiliki trauma cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif sehingga membuat individu tersebut merasa tidak layak untuk menjalin hubungan yang sehat (Slade, 2019).

Kemudian trauma juga akan mempengaruhi harga diri individu yang menghancurkan rasa aman, rasa mampu, dan harga diri sehingga menimbulkan luka yang sangat sulit disembuhkan sepenuhnya (Supratiknya, 1995). Peristiwa traumatik yang dirasakan oleh seseorang menciptakan sebuah mekanisme pertahanan untuk melindungi id dan menghilangkan memori yang tidak menyenangkan dan perasaan emosi yang mengikuti peristiwa traumatik tersebut (Everly, G. S., Jr., & Mitchell, 1995).

Sebagaimana yang telah disampaikan sebelumnya bahwa trauma kemudian membentuk sebuah defense

mechanisme yang disebabkan karena penurunan harga diri, yang akhirnya menjadi self-sabotage.

Self-sabotage memiliki berbagai bentuk, berdasarkan pencarian di Google ditemukan 23 bentuk self-sabotage, tapi sayangnya diantaranya itu istilah-istilah umum, misalnya procrastination, fear of success dan lain-lain. Penelitian yang mengukur self-sabotage secara keseluruhan sendiri itu masih sedikit dan alat ukur yang sulit ditemukan. Salah satu alat ukur yang dikembangkan oleh [Yearwood, 2023](#) hanya memasukkan 5 jenis bentuk self-sabotage dalam alat ukur yang dibuat untuk mengukur self-sabotage yaitu prokrastinasi, ketakutan, perfeksionis, sindrom penipu, dan membatasi keyakinan ([Yearwood, 2023](#)).

Self-sabotage berdampak negatif pada kehidupan dewasa awal. Sehingga mengganggu penuntasan tugas perkembangan seperti pernikahan, membangun keluarga, mendidik anak, memikul tanggung jawab sosial sebagai warga negara, membangun hubungan interpersonal ([Hurlock, 1996](#)), bekerja ([Havighurst, 1967](#)), pencapaian, karir atau pekerjaan dan penyesuaian diri ([Mappiare, 1983](#)). Perilaku tersebut terbukti mengganggu tujuan jangka panjang individu dan menyebabkan berbagai masalah baik dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan akademis ([Gülsüm & Zeynep, 2019](#)).

Self-sabotage diduga memiliki keterkaitan yang besar dengan pengasuhan. Harga diri yang dibentuk dari pengasuhan orang tua akan membentuk self-sabotage ([Andercon, M. & Hughes, 1989](#)). Terlebih pada anak-anak yang mengalami trauma. Dimana trauma pengasuhan itu muncul karena pengasuhan yang dilakukan dengan cara memaksa ([Rakhmawati, 2015](#)).

Sehingga, orang tua secara tidak langsung pasti berperan dalam pembentukan self-sabotage pada anak. Orang tua yang cenderung untuk melakukan pengasuhan dengan memaksa menunjukkan bahwa mereka tidak matang secara emosional. Orang tua yang belum matang secara emosional adalah orang tua yang sibuk dengan diri sendiri sehingga mereka mengabaikan kebutuhan emosi anak, menghindari dan takut akan kedekatan emosional dengan anak, tidak nyaman dengan kebutuhan emosional mereka sendiri, oleh karena itu mereka tidak tahu bagaimana menawarkan dukungan pada tingkat emosional, sebagian besar orang tua yang tidak matang secara emosional tidak memiliki kesadaran tentang bagaimana mereka telah mempengaruhi anak-anak mereka ([Gibson, 2015](#)).

Ketidakmatangan emosional orang tua berdampak pula pada pengasuhan yang diberikan, sehingga orang tua akan melakukan kekerasan baik secara emosional atau mungkin secara verbal. Kemudian orang tua yang tidak

matang secara emosional cenderung menolak dan mengabaikan anak-anak mereka secara emosional, sehingga tidak memenuhi kebutuhan emosional anak ([Gibson, 2015](#)).

Anak yang tidak terpenuhi kebutuhan emosionalnya akan berdampak buruk pada harga diri, rasa percaya diri anak yang rendah, mencari perhatian dengan membuat masalah, kesepian, sulit membangun hubungan interpersonal, menarik diri, selalu berusaha melarikan diri dari orang tua ([Gibson, 2015](#)).

Anak-anak dengan orang tua yang belum matang secara emosional mengatasi ketidakmatangan emosi orang tua nya dengan dua tipe berikut: internalize dan externalize ([Gibson, 2015](#)). Mereka dibedakan berdasarkan, yaitu Pendekatan terhadap kehidupan (Approach to Life), Respon terhadap masalah (Response to Problem), Gaya Psikologis (Psychological Style), Gaya Hubungan (Relationship Style).

Anak yang termasuk dalam kelompok internalize percaya bahwa mereka yang dapat merubah keadaan, mereka cenderung belajar dari kesalahan yang terjadi, dan mereka bertanggung jawab untuk memecahkan masalah mereka sendiri, sedangkan anak dengan cara externalize mengharapkan orang lain melakukan hal yang mereka inginkan untuk mengatasi masalah mereka, kemudian anak-anak externalize mengambil tindakan sebelum mereka memikirkan sesuatu ([Gibson, 2015](#)).

Keduanya mengembangkan coping yang maladaptive. Dimana coping maladaptive itu bertujuan untuk menghindari perasaan yang nantinya akan menimbulkan masalah dan penyesuaian diri terhadap stress ([Maryam, 2017](#)). Maladaptive coping sendiri merupakan kecenderungan coping yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi sumber stress dan dapat menyebabkan masalah lebih lanjut ([Carver et al., 1989](#)).

Coping internalize dan externalize menjadi maladaptive karena mereka melakukan perilaku impulsif untuk menghindari masalah ([Gibson, 2015](#)). Coping internalize menjadi maladaptive karena cenderung merusak dan merugikan diri sendiri, individu tersebut juga mengalami kecemasan yang berlebihan, mereka merasa terlalu bertanggung jawab. Dasar terbentuknya coping style ini dari rasa bersalah, bentuk perasaan bersalah ini yang menjadikan coping internalize tidak matang secara emosional dan sosial ([Gibson, 2015](#)).

Sedangkan pada coping externalize menjadi maladaptive karena cenderung mengandalkan seseorang turun tangan untuk membantu mereka, menyalahkan orang lain atas keadaan mereka dan sikap terlalu bergantung pada orang lain untuk mendapatkam dukungan, bentuk tersebut juga menunjukkan bahwa

coping externalize tidak matang secara emosional, selanjutnya coping externalize berperilaku yang sering membuat jengkel dan marah, sehingga ketika diminta untuk memberikan bantuan orang lain akan menjaga jarak, bentuk seperti ini yang menunjukkan coping externalize tidak matang secara sosial. Dorongan yang mendasari coping externalize ini adalah perasaan terancam dan keharusan mencari keamanan dari orang lain ([Gibson, 2015](#)).

Orang yang matang secara emosional merasa nyaman dan jujur dengan perasaan mereka sendiri dan bergaul dengan baik dengan orang lain, berkat empati, pengendalian impuls, dan kecerdasan emosional mereka yang telah berkembang dengan baik ([Goleman, 1995](#)). Sebaliknya, hal ini tidak berlaku pada orang yang tidak matang secara emosional.

Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah Penelitian yang dilakukan oleh [Gulsum dan Zeynep \(2019\)](#) membahas mengenai hubungan antara perilaku sabotase diri administrator sekolah dan guru dengan persepsi mereka terhadap iklim organisasi di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sabotase diri dan iklim organisasi di sekolah dan semua sub-dimensinya berkorelasi negatif pada tingkat yang rendah. Dan sub-dimensi kolaborasi dari iklim sekolah merupakan prediktor penting dari sabotase diri.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh [Kelli Jakubik \(2024\)](#) untuk mengidentifikasi dan menjelaskan taktik kekuatan pribadi yang digunakan oleh pengawas sekolah perempuan di California untuk mengatasi empat perilaku menyabotase diri sendiri yang teridentifikasi dari kerangka kerja menyabotase diri sendiri.

Sedangkan pada penelitian [Tiffani N. Thomas \(2020\)](#) membahas mengenai sabotase yang dialami oleh hakim perempuan dan untuk mengeksplorasi dampak dari perilaku ini terhadap perkembangan karier mereka. Hasilnya adalah 20 Temuan utama diidentifikasi berdasarkan frekuensi referensi oleh peserta studi yang pernah mengalami perilaku menyabotase diri sendiri dalam karier kepemimpinan mereka.

Pada penelitian [Peel R, dkk \(2019\)](#) memiliki tujuan untuk mengeksplorasi tema sabotase diri seperti yang dilihat oleh para psikolog kemudian mengidentifikasi isu-isu utama yang berkontribusi terhadap sabotase diri dalam hubungan romantis dan alasan mengapa hal tersebut dapat terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh [Celik dan Kanak \(2021\)](#) membahas mengenai tingkat dan kecenderungan narsisme mahasiswa, dan hubungannya dengan sabotase diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sabotase diri mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada di atas rata-rata.

Dari penelitian yang ada, tidak banyak yang membahas self-sabotage itu muncul akibat adanya trauma dan belum ada pula penelitian yang membahas coping style dari anak yang mengalami parenting orang tua yang tidak matang secara emosional dengan self-sabotage itu sendiri. Sehingga penelitian merupakan topik baru dalam penelitian yang bertopik self-sabotage.

Hal ini penting untuk diteliti karena terdapat 32% anak perempuan dan 27% anak laki-laki mengalami kekerasan emosional dalam lingkup keluarga (Fank, dkk 2015) hal ini diakibatkan karena ketidakmatangan emosional orang tua. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa sekitar 20% orang dewasa sering menunda-nunda pekerjaan. Artinya banyak orang tua yang mengalami ketidakmatangan secara emosional yang akhirnya mengembangkan dua jenis coping. Banyak pula dewasa awal yang mengembangkan berbagai bentuk self-sabotage, dengan minimnya penelitian tentang coping style anak dengan orang tua yang tidak matang secara emosional dan self-sabotage pada dewasa awal penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

Kemudian kontribusi dalam penelitian ini dapat memberikan informasi lebih lanjut dan menyumbangkan pemikiran kepada dewasa awal bagaimana coping style yang digunakan dapat mempengaruhi self-sabotage yang dilakukan pada dewasa awal dengan orang tua yang tidak matang secara emosional.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode yang menekankan analisisnya, pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui proses pengukuran dan diolah dengan metode analisa statiska, serta semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur ([Azwar, 2007](#)). Peneliti menggunakan instrumen penelitian dengan bentuk kuesioner (Google Form) berisikan pernyataan yang mengukur tingkat self-sabotage dan coping style.

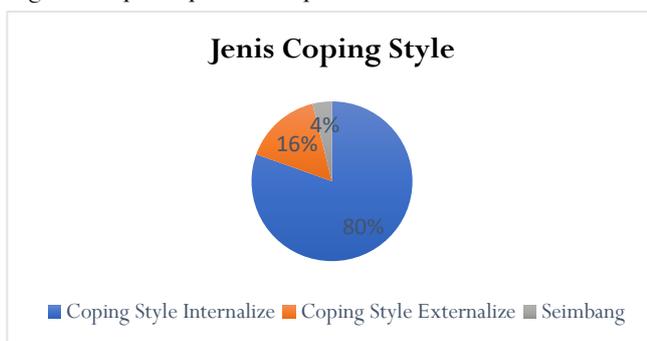
Analisis yang digunakan mencakup uji hipotesis dilakukan diawali dengan uji korelasi untuk mencari tahu adanya hubungan antara coping style dan self-sabotage kemudian Jika hubungan ditemukan, maka dilanjutkan dengan uji regresi dengan teknik analisis regresi linier sederhana untuk mengukur seberapa besar pengaruhnya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dimana kriteria penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun, dan memiliki orang tua yang tidak matang secara emosional. Untuk mengidentifikasi bahwa partisipan memiliki orang tua yang tidak matang secara emosional,

peneliti menggunakan pernyataan yang diadaptasi oleh [Gibson \(2015\)](#) dimana ketika 3 dari 5 pernyataan yang diberikan terpenuhi maka dapat dikatakan partisipan memenuhi kriteria. 5 pernyataan yaitu: orang tua yang egois, orang tua yang tidak memiliki empati/tidak peka, orang tua yang mempunyai permintaan dan sarannya tidak masuk akal, orang tua yang tidak memberikan dukungan emosional, orang tua yang sulit menerima perbedaan pendapat. Sehingga partisipan penelitian ini berjumlah sebanyak 205 partisipan.

Penelitian ini menggunakan skala coping style dan self-sabotage. Skala coping style diadaptasi oleh [Gibson \(2015\)](#) dimana terdiri dari aspek (Approach to Life), Respon terhadap masalah (Response to Problem), Gaya Psikologis (Psychological Style), Gaya Hubungan (Relationship Style). Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan hasil uji reliabilitas sebesar ($r=0,868$). Skala self-sabotage diadaptasi dari self-sabotage assesment yang dikembangkan oleh [Yearwood \(2023\)](#) Dimana terdiri dari beberapa tipe yaitu prokrastinasi (procrastination), ketakutan (fear), perfeksionis (perfectionist), sindrom penipu (imposter syndrome), membatasi keyakinan (limiting beliefs). Skala ini terdiri dari 50 item dengan hasil uji reliabilitas ($r=0,963$). Sehingga dapat disimpulkan skala coping style dan self-sabotage assesment valid dan memiliki nilai koefisien reliabilitas $> 0,6$ ([Ghazali, 2011](#)). Data yang diperoleh kemudian diproses menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistic 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini menggunakan sebanyak 205 partisipan yang sesuai dengan kriteria, yaitu dewasa awal dengan usia 18-40 tahun dan memiliki orang tua yang tidak matang secara emosional. Dewasa awal yang tumbuh dengan orang tua yang tidak matang secara emosional akan membentuk sebuah coping style guna beradaptasi dengan ketidakmatangan emosional orang tuanya. Berikut presentase coping style yang digunakan partisipan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Identifikasi Partisipan berdasarkan coping style.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 205 dewasa awal yang secara keseluruhan merupakan anak dengan orang tua yang tidak matang secara emosional. Coping style *internalize* dan *externalize* menjadi bentuk seseorang beradaptasi.

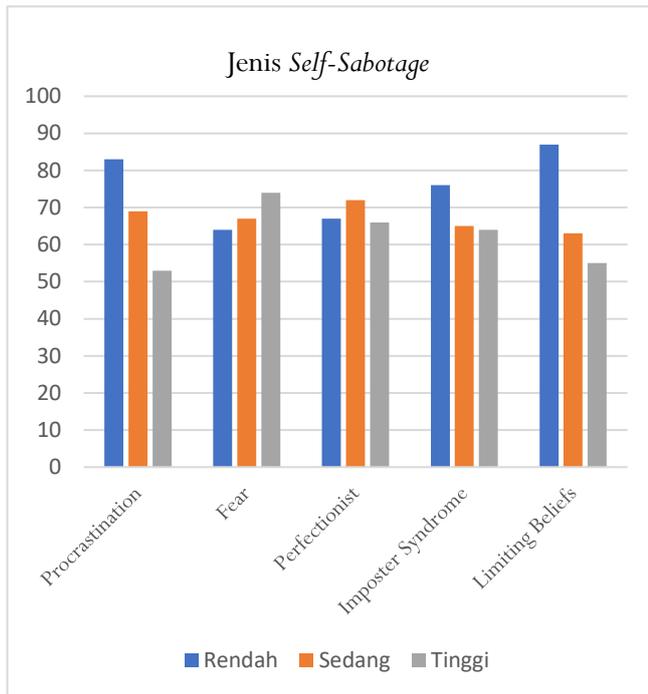
[Gambar 1](#) menunjukkan hasil presentase partisipan menunjukkan bahwa 80% atau 165 partisipan membentuk *coping style internalize*, 16% atau 32 partisipan membentuk *coping style externalize* dan sisanya 4% atau 8 orang mengembangkan dua *coping* yaitu *internalize* dan *externalize* pada dimensi yang berbeda-beda dalam *coping style*.

[Gambar 1](#) juga menunjukkan bahwa partisipan *coping style internalize* yang berjumlah 80% ini memandang kehidupan dengan menjadikan kehidupan sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri, dewasa awal dengan *coping* ini selalu mengkhawatirkan masa depannya, namun dalam merespon terhadap masalah dewasa awal mencoba untuk memecahkan masalah dan mencari solusi dari dalam dengan merefleksikan diri dan mencoba belajar dari kesalahan. Pada gaya psikologis, dewasa awal mudah merasa bersalah, dan selalu berpikir sebelum bertindak. Kemudian gaya hubungan dewasa awal ini memikirkan orang lain terlebih dahulu sebelum dirinya, dengan sikap terlalu rela berkorban untuk orang lain.

Berbeda halnya dengan *coping style externalize* dengan presentase 16% dalam penelitian ini dewasa awal memandang kehidupan sebagai proses *trial and error* Namun, dewasa awal jarang menggunakan kesalahannya untuk belajar bagaimana menjadi lebih baik di masa depan. Hal ini berkaitan dengan responnya dalam suatu masalah, dewasa awal cenderung memandang masalah sebagai kesalahan orang lain dan melibatkan orang lain dalam masalahnya, selalu menyalahkan keadaan. Gaya mengatasi masalah mereka sering kali merugikan diri sendiri dan mengganggu sehingga orang lain harus turun tangan untuk memperbaiki kerusakan akibat tindakan impulsifnya. Dalam gaya psikologis nya, dewasa awal akan reaktif dan melakukan sesuatu secara impulsif sehingga dewasa awal mudah marah. Kemudian dalam gaya hubungan, dewasa awal selalu mengharapkan orang lain akan memberikan bantuan terhadap masalahnya, berpikir bahwa orang lain harus berubah agar situasi dan keadaan yang dialami dapat diperbaiki.

Kemudian sisanya sebanyak 4% atau 8 orang partisipan memiliki jenis *coping* yang seimbang. Partisipan mengembangkan *coping internalize* dan *externalize* pada satu dimensi. Contohnya pada dimensi *psychological style* menjawab 2 item tipe *externalize* dan 2 item tipe *internalize*, selain keseimbangan pada satu dimensi, partisipan yang memiliki tipe *coping style*

seimbang terkadang berbeda antar dimensinya, misalnya pada dimensi *approach to life* memilih *internalize* dan pada dimensi *response to problem* memilih *externalize*. selanjutnya partisipan diidentifikasi berdasarkan jenis *self-sabotage*.



Gambar 2. Identifikasi Partisipan berdasarkan *self-sabotage*

Gambar 2 menunjukkan pasrtisipan berdasarkan jenis *self-sabotage* yaitu *procrastination*, *imposter syndrome*, *limiting beliefs* kebanyakan dewasa awal mempunyai skor yang rendah. Dimana pada jenis *procrastination* terdapat 83 partisipan, *imposter syndrome* terdapat 76 partisipan, dan *limiting beliefs* terdapat 87 partisipan. Tetapi, Sebagian besar partisipan mengalami *fear* yang tinggi yaitu 74 partisipan. Kemudian pada *perfectionist* cenderung stabil, mayoritas yang sedang terdiri dari 72 partisipan.

Setelah melakukan uji deskriptif, data kemudian di olah sesuai dengan tahapan metode penelitian, yaitu dimulai dengan analisa korelasi untuk mengetahui hubungan antara variable *coping style* dan *self-sabotage*, kemudian jika ada hubungan, maka dilanjut dengan analisa yang kedua yaitu analisa regresi.

Berdasarkan analisa korelasi ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *coping style* dan *self-sabotage* pada dewasa awal dengan *emotionally immature parents* ($0,000 < p < 0,05$). Kemudian Analisa korelasi juga dilakukan pada masing-masing tipe *coping style*.

Tabel 1. Hasil Analisis Korelasi *Coping Style Internalize*

Self-Sabotage	Koefisien korelasi	Coping Style Internalize	Nilai Signifikansi
		-.451**	<0.05
	Sig. (2-tailed)	0,000	

Tabel 1. menunjukkan bahwa hubungan *Coping style internalize* dengan *self-sabotage* pada dewasa awal dengan ketidakmatangan emosional orang tua memiliki arah hubungan yang negative signifikan dengan nilai ($r = -0,451$, $p = 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *coping style internalize* maka semakin rendah *self-sabotage* yang dilakukan, begitupun sebaliknya.

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi *Coping Style Externalize*

Self-Sabotage	Koefisien korelasi	Coping Style Externalize	Nilai Signifikansi
		.433**	<0.05
	Sig. (2-tailed)	0,000	

Tabel 2. Menunjukkan bahawa pada *coping style externalize* dengan *self-sabotage* pada dewasa awal dengan ketidakmatangan emosional orang tua memiliki arah hubungan positif yang signifikan dengan nilai ($r = 0,433$, $p = 0,000 < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *coping style externalize* maka *self-sabotage* yang dilakukan juga semakin tinggi, begitupun sebaliknya. Hal ini dapat dikatakan H_1 dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara *coping style* dan *self-sabotage*.

Setelah H_1 diterima, maka selanjutnya dilakukan analisis regresi dengan teknik regresi linier sederhana untuk mengetahui lebih dalam peran *coping style* terhadap *self-sabotage* pada dewasa awal dengan orang tua yang tidak matang secara emosional.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	Table Column			
	R	R Square	F	Sig
<i>Coping Style dan Self-Sabotage</i>	0,462	0,213	55.087	0,000

Tabel 3 menunjukkan data yang diperoleh dan analisa yang telah dilakukan bahwa *Coping Style* memberikan pengaruh terhadap *self-sabotage*. Dilihat berdasarkan ($R = 0,462$, $p = 0,000 < 0,05$ dengan

koefisien determinasi $R^2 = 0,213$). Artinya *coping style* memberikan pengaruh pada tingkat *self-sabotage* dewasa awal dengan *emotionally immature parents* sebesar 21,3%. Hal ini Ha2 dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara *coping style* dan *self-sabotage*.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi *Internalize*

Variabel	Table Column			
	R	R Square	F	Sig
<i>Coping Style Internalize dan Self-Sabotage</i>	0,452	0,203	51.793	0,000

[Tabel 4](#) menunjukkan bahwa *coping style internalize* memiliki pengaruh pada tingkat *self-sabotage* ($R=0,452$, $p=0,000 < 0,05$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,203$). Artinya, *coping style internalize* memberikan pengaruh pada tingkat *self-sabotage* dewasa awal dengan *emotionally immature parents* sebesar 20,3%.

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi *Externalize*

Variabel	Table Column			
	R	R Square	F	Sig
<i>Coping Style Externalize dan Self-Sabotage</i>	0,433	0,187	46.764	0,000

[Tabel 5](#) menunjukkan bahwa *coping style externalize* memberikan pengaruh pada tingkat *self-sabotage* ($R=0,433$, $p=0,000 < 0,05$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,187$). Artinya, *coping style externalize* memberikan pengaruh pada tingkat *self-sabotage* sebesar 18,7%.

Selanjutnya, dari analisis regresi *coping style* terhadap *self-sabotage* dapat diamati bahwa nilai $F=55.087$ dan $p=0.000 < 0.05$ yang berarti seluruh dimensi *coping style* secara bersama-sama berperan secara signifikan terhadap tingkat *self-sabotage*. Dengan begitu, anak dengan *coping style internalize* akan lebih mempengaruhi tindakan *self-sabotage* yang dilakukan dibandingkan dengan anak *coping style externalize*. Selain itu, *coping style externalize* memiliki ciri khas yaitu cenderung *reaktif* dan *impulsive*, melarikan diri masalah, tidak bisa reflektif, dan menyalahkan orang lain. Begitu juga dengan *coping style internalize* memiliki ciri khas yaitu selalu merasa bersalah, banyak

kekhawatiran, terlalu berkorban, keyakinan diri yang tinggi dan bertanggung jawab ([Gibson, 2015](#)).

Partisipan dalam penelitian ini yang memiliki orang tua tidak matang secara emosional sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa seseorang yang tumbuh dari orang tua yang tidak matang secara emosional akan membentuk dua jenis *coping style*, yaitu *internalize* dan *externalize*. Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan diketahui bahwa dimana dua jenis *coping style* itu akan berperan dalam membentuk *self-sabotage*. Hal ini ditunjukkan berdasarkan pengaruh *Coping style internalize* lebih berperan dalam membentuk *self-sabotage* dibandingkan dengan *coping style externalize*.

Hasil penelitian ini bisa dijelaskan lebih detail lewat penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, dengan mengaitkan antara cara kerja *coping style* dalam membentuk jenis *self-sabotage*. Pada jenis *self-sabotage* yang pertama yaitu, *procrastination* atau penundaan. *Coping style externalize* cenderung melakukan tindakan dengan *impulsive* dan reaktif, tindakan tersebut mendorong seseorang melakukan prokrastinasi, hal ini didukung pernyataan dari ([Revelle, 1997](#)) mengatakan bahwa *impulsiveness* seseorang merupakan trait kepribadian yang paling tepat untuk menunjukan perilaku prokrastinasi karena mengindikasikan adanya spontanitas dan kecenderungan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya saat itu.

Kemudian salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah keyakinan diri ([Muhid, 2009](#)). Keyakinan diri merupakan penilaian individu berhubungan dengan kemampuan dalam merencanakan untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang akan dilakukan dengan maksud mencapai tujuan tertentu ([Bandura, 1997](#)). Pada orang yang mempunyai keyakinan tinggi mereka cenderung rendah dalam melakukan tindakan prokrastinasi, hal ini dibuktikan dengan penelitian ([Syahnur, 2021](#)) menjelaskan bahwa semakin tinggi keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah prokrastinasi pada mahasiswa maka semakin tinggi tingkat keyakinan diri mahasiswa. Dari hasil penelitian sebelumnya berkaitan dengan seseorang dengan *coping style internalize* yang memiliki keyakinan yang tinggi sehingga mereka rendah dalam melakukan tindakan prokrastinasi.

Jenis yang kedua yaitu, *fear* atau ketakutan. *Self-sabotage* itu dibentuk karena *defense mekanisme* yang muncul untuk melindungi perasaan bersalah dan harga diri yang rendah. Pada *coping style internalize* seseorang akan selalu merasakan perasaan bersalah. ([Moordiningsih, 2000](#)) mendefinisikan rasa bersalah adalah pelanggaran terhadap standar internal yang

menghasilkan penurunan harga diri. Bahkan orang yang bersangkutan bisa merasakan ketakutan. Kemudian pada *coping style externalize*, biasanya seseorang akan menjadi reaktif. Orang dengan pola pikir reaktif cenderung lebih takut dibandingkan dengan pola pikir proaktif. Ketakutan menjadi salah satu faktor penyebab utama. Mereka mungkin takut akan perubahan, mengambil risiko, atau gagal. Ketakutan ini dapat menghalangi mereka mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka (Guthrie, 2022).

Jenis yang ketiga, yaitu *Perfectionisme* atau perfeksionis. Pada *coping style internalize* mereka cenderung banyak memiliki kekhawatiran yang berlebih, hal itu akan menyebabkan seseorang melakukan pekerjaan atau kegiatan dengan perfeksionis. Selaras dengan pernyataan Frost et al. (1990). *Perfectionism* merupakan standar kinerja yang tinggi dan kecenderungan untuk mengevaluasi terlalu kritis terhadap perilaku seseorang, seperti terlalu khawatir pada kesalahan yang besar maupun kecil. Kemudian pada *coping style externalize* mungkin pengaruhnya tidak terlalu besar untuk membentuk *self-sabotage* jenis *perfectionisme*. Karena mereka cenderung mengandalkan orang lain sehingga individu dengan *coping externalize* tidak memiliki standar rasional yang mereka harus penuhi.

Jenis yang keempat yaitu, *imposter syndrome* atau sindrom penipu. *Coping style internalize* seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya cenderung akan selalu merasakan perasaan bersalah, orang dengan perasaan bersalah juga akan mengalami fenomena sindrom penipu. Hal ini selaras dengan pernyataan Neureiter & Traut-Mattausch, (2016) menunjukkan bahwa penipu mengalami rasa takut dan rasa bersalah akan kesuksesan. Untuk mengelola rasa takut dan rasa bersalah, para penipu menyangkal bukti apa pun yang mengindikasikan bahwa mereka sebenarnya adalah orang yang sukses (Clance & Imes, 1978) atau bahkan dapat melumpuhkan diri mereka sendiri (Ross et al., 2001). Sama halnya dengan perfeksionis, *coping style externalize* tidak terlalu besar untuk membentuk *self-sabotage* jenis *imposter syndrome*. Karena mereka tidak takut dan bersalah akan kesuksesan bahkan cenderung menyalahkan orang lain atas kegagalan atau atas masalah yang mereka alami.

Kemudian pada jenis yang terakhir yaitu *limiting beliefs* atau membatasi keyakinan. Keduanya pasti mengembangkan *limiting beliefs*, dimana pada *coping style internalize* mereka menganggap dirinya yang hanya bisa menyelesaikan masalahnya dan tidak percaya dengan orang lain, dan sebaliknya pada *coping externalize* mereka menganggap dirinya tidak bisa menyelesaikan masalahnya dan hanya orang lain yang bisa menyelesaikan masalahnya.

Dari pembahasan diatas, dapat dikatakan dewasa awal dengan *coping style internalize* hanya dapat mengontrol dirinya untuk tidak melakukan salah satu bentuk *self-sabotage* yaitu *procrastination*, dimana bentuk *self-sabotage* lainnya seperti *fear*, *perfectionism*, *imposter syndrom*, dan *limiting beliefs* dilakukan oleh anak *coping style internalize*. Hal ini membuktikan bahwa anak dengan *coping style internalize* lebih berperan dalam tinggi rendahnya tingkat *self-sabotage*. Lain halnya dengan *coping style externalize*, dewasa awal cenderung percaya bahwa orang lain dapat membantunya, sehingga cenderung tidak membentuk *self-sabotage* dan membuat *self-sabotage* pada tiap-tiap jenisnya cenderung lebih rendah.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *coping style* berperan dalam membentuk *self-sabotage*, besarnya peran sebesar 21.3%. ditandai dengan adanya hubungan negative artinya semakin tinggi *coping style* maka semakin rendah *self-sabotage*. Namun, ada perbedaan dalam setiap masing-masing *coping style*, pada *coping style internalize* hubungannya negative sedangkan pada *coping style externalize* hubungannya positif. Kemudian selanjutnya adalah diketahui bahwa *coping style* berpengaruh dalam membentuk *self-sabotage*. Pada *coping style internalize* pengaruhnya jauh lebih tinggi dibandingkan *coping style externalize*.

Selain itu, Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan, dimana penelitian ini minim dengan literatur mengenai *coping style* anak dengan ketidakmatangan emosional orang tuanya, dan peneliti hanya menggunakan satu referensi yang dikembangkan oleh Gibson (2015). Kemudian, dalam mengidentifikasi partisipan peneliti harus menyertakan 5 pernyataan untuk selanjutnya dipilih minimal 3 untuk mengidentifikasi partisipan tersebut memiliki orang tua tidak matang secara emosional. Maka dari itu, dapat disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk melakukan perbandingan dewasa awal dengan orang tua yang matang secara emosional dengan orang tua yang tidak matang secara emosional, untuk memahami perbedaan dalam *coping style* dan tingkat *self-sabotage* agar pembahasan dalam penelitian dapat berkembang dan memperkaya wawasan mengenai *self-sabotage*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler: a Systematic Presentation in Selections from His Writings* (First edition). Basic Book.
- Andercon, M. & Hughes, H. (1989). *Parenting attitudes*

- and self-esteem of young children. *Journal of Genetic Psychologist*, 24(01).pp 463–465. https://www.researchgate.net/profile/Sri-Lestari-12/publication/281237411_Pengasuhan_Orang-Tua_dan_Harga_Diri_Remaja_Studi_Meta_Analisis/links/55dc4fb608aeb38e8a8c1d57/Pengasuhan-Orang-Tua-dan-Harga-Diri-Remaja-Studi-Meta-Analisis.pdf
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian. Pustaka Pelajar.*
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy – the exercise of control.* W.H. Freeman & Company.
- Brenner, B. (2019). *Stop Sabotaging Yourself: Tips for Getting Out of Your Own Way.* Therapy Group of NYC. <https://nyctherapy.com/therapists-nyc-blog/stop-sabotaging-yourself-tips-for-getting-out-of-your-own-way/>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach.* *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- celik. (2021). *An investigation of the relationship between the narcissism levels and self-sabotage levels of university students.* 11(2):501-510. DOI:[10.5937/IstrPed2102501C](https://doi.org/10.5937/IstrPed2102501C)
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). *The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention.* *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). *Cognitive links between fear of failure and perfectionism.* *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(4), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Everly, G. S., Jr., & Mitchell, J. T. (1995). *Prevention of work-related posttraumatic stress: The critical incident stress debriefing process.* American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism.* *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Ghazali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19 edition.* Semarang Badan Penerbit UNDIP.
- <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pld=114343&pRegionCode=UNTAR&pClientId=650>
- Gibson, L. C. (2015). *Adult Children of Emotionally Immature Parents (How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents).* In New Harbinger Publications, Inc. New Harbinger Publications, Inc.
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional.* PT Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI.
- 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>
- Guthrie, G. (2022). *Reactive vs. proactive: how to be the best manager in all situations.* Nulab. <https://nulab.com/learn/project-management/reactive-vs-proactive-how-to-be-the-best-manager-in-all-situations/>
- Havighurst, R. . (1967). *Developmental Task and Education.* David Mckay.
- Hurlock, E. . (1996). *Psikologi Perkembangan.* Erlangga.
- Joseph, R. F. (2010). *Still Procrastinating - The No-Regrets Guide to Getting it Done.* John Wiley & Sons, Inc. https://www.researchgate.net/publication/276292954_Still_Procrastinating_-_The_No-Regrets_Guide_to_Getting_it_Done
- Layne, J. (2024). *Statistik Prokrastinasi.* Medium.Com. <https://medium.com/statistic-hub/procrastination-statistics-1ef2ca5124fb>
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa.* Usaha Nasional.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.* JURKAM: *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), pp.101-115. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Minds, optimis. (2023). *Statistik perfeksionisme (+Bagaimana perubahannya).* Optimistminds.Com. <https://optimistminds.com/perfectionism-statistics/>
- Minzenberg, M. J., Poole, J. H., & Vinogradov, S. (2008). *A neurocognitive model of borderline personality disorder: Effects of childhood sexual*

- abuse and relationship to adult social attachment disturbance. *Development and Psychopathology*, 20(1), 341–368. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000163>
- Moordiningsih. (2000). Rasa bersalah (Guilty feeling) dalam pengambilan keputusan pembelian. *Kognisi: Majalah Ilmiah Psikologi*, 4(2), 36–42. DOI: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.4775>
- Muhid, A. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 1–15. http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal_pb/article/view/5378
- Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). Inspecting the dangers of feeling like a fake: An empirical investigation of the impostor phenomenon in the world of work. *Frontiers in Psychology*, 7(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01445>
- Rakhmawati, I. (2015). Peran Keluarga dalam Pengasuhan Anak. *Jurnalbimbingan Konseling Isla*, 6(1), 1–18. <https://www.semanticscholar.org/paper/PERAN-KELUARGA-DALAM-PENGASUHAN-ANAK-Rakhmawati/02162186c94a6a5fc0b3136f396f994a598cda1a>
- Revelle, W. (1997). Extraversion and impulsivity: The lost dimension? In H. Nyborg (Ed.), *The scientific study of human nature: Tribute to Hans J. Eysenck at eighty*. Pergamon/Elsevier Science.
- Ross, S. R., Stewart, J., Mugge, M., & Fultz, B. (2001). The impostor phenomenon, achievement dispositions, and the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1347–1355. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00228-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00228-2)
- Slade, R. (2019). Relationship Sabotage in Adults with Low Self-Esteem from Attachment Trauma in Childhood. *Family Perspectives*, 1(1), 11. <https://scholarsarchive.byu.edu/familyperspectives/vol1/iss1/11>
- Supratiknya, A. (1995). *Mengenal Prilaku Abnormal*. Kanisius.
- Syahnur, N. (2021). Peran Keyakinan Diri terhadap Prokrastinasi Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Kota Bukittinggi. *Borobudur Psychology Review*, 1(2), 95–103. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4874>
- Upneja, K. (2017). To Study the Self-Sabotaging Etiquette in concordance with Criminality. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 8(1), 302–328. <http://www.ijser.org>
- Yearwood, E. H. (2023). *Self-Sabotage Assessment Identify Your Hidden*. Grandviewsuccess.com.