

Saat Dirimu Terbiasa 'Merusak' Dirimu Sendiri.

Self Sabotage

- Apa itu?
- Penyebabnya. apa?
- Cara menghindarinya bagaimana?



Definisi Sabotase Diri (Self Sabotage)



Mengacu pada tindakan yang disengaja (atau tidak adanya tindakan) yang menghambat kemajuan seseorang dan menghalangi mereka mencapai tujuan mereka. Sabotase diri terjadi ketika orang menghalangi kesuksesannya sendiri. Ketika seseorang mengambil langkah-langkah destruktif ini, hal ini berbahaya dan dapat berdampak negatif pada hampir setiap bagian kehidupan mereka termasuk hubungan dengan orang terdekat dan karier profesional mereka.

Penyebab Sabotase Diri (Self Sabotage)

1 Masa Kecil Yang Sangat Sulit

Pola asuh orang tua yang tidak mengayomi dan memperhatikan anak dapat memicu terjadinya sabotase diri. Sebagai contoh, orang tua yang jarang memberikan perhatian kecuali ketika anak marah. Kebiasaan tersebut dapat membuat anak berpikir bahwa marah adalah solusi untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan dan dapat dibawa hingga anak beranjak dewasa.

2 Rendahnya Konsep dan Harga Diri

Orang yang insecure sering kali melakukan sabotase diri secara tidak sadar. Ketika sudah dekat dengan impiannya, mereka akan mundur secara perlahan karena merasa tidak pantas atau bahkan merasa tidak nyaman untuk mendapatkan kesuksesan tersebut.

3 Dinamika Hubungan di Masa Lalu

Pengalaman buruk dalam hubungan percintaan sebelumnya juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam berkomunikasi di hubungan yang baru. Ketika terjadi konflik dengan pasangan saat ini, seseorang dengan isu sabotase diri akan cenderung diam dan menahan perasaan untuk menghindari pertengkaran.

4 Takut Akan Kegagalan

Perasaan takut akan kegagalan sering kali membuat seseorang menyabotase dirinya sendiri untuk mempertahankan zona nyamannya (menghindari hal-hal baru). Dengan terus berada dalam zona nyaman, mereka menganggap dapat menghindari kegagalan.





Cara Mengatasi Sabotase Diri (Self Sabotage)

1. Refleksi diri apakah selama ini kita melakukan tanda-tanda self sabotage
2. Minta tanggapan dari orang yang dipercaya untuk memberikan pandangan lain akan langkah yang kita ambil apakah merusak diri sendiri atau tidak
3. Belajar menerima kegagalan
4. Konsultasi ke tenaga profesional apabila dirasa sudah sangat mengganggu kehidupan sehari-hari

