



ARTIKEL PENELITIAN

Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Pada Mahasiswa Baru yang Disebabkan Oleh Variabel Kepribadian

Lintang Arum Pinasthi Nur Windradi
Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Individu yang memiliki perasaan sebagai *impostor* akan menunjukkan nilai yang tinggi untuk menjadi cemas, depresi, emosi tidak stabil, rentan terhadap tekanan psikologis dan efek negatif lainnya (Chae, Piedmont, Edsadt, & Wicks, 1995). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi literatur. Studi literatur adalah kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data, membaca, mencatat, memahami, mengelola bahan penelitian. Tujuan dari tipe penelitian ini adalah untuk menggali data mengenai pengaruh *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru yang disebabkan oleh variabel kepribadian. Banyak penelitian *Impostor Syndrome* difokuskan pada identifikasi variabel kepribadian yang berkontribusi pada fenomena tersebut. Kolligian dan Sternberg mengemukakan bahwa *Impostor Syndrome* dikaitkan dengan kecenderungan depresi, kritik diri, kecemasan sosial, tekanan tinggi untuk berprestasi. *Impostor syndrome* dapat memicu kecemasan akademis mahasiswa. *Impostor syndrome* merupakan ketidakmampuan untuk menerima kesuksesan individu yang menyebabkan rasa telah menipu orang lain. Fenomena ini mempertimbangkan kemungkinan bahwa perasaan “penipu” mungkin dibentuk oleh konteks interpersonal dan sosial”.

Kata Kunci : *Kecemasan, Mahasiswa Baru, Impostor Syndrome, Kepribadian*

ABSTRACT

Individuals who have feelings as an impostor will show high value _ for Becomes anxiety , depression , emotion not stable , vulnerable to pressure psychology and effects negative others (Chae, Piedmont, Edsadt , & Wicks, 1995). In research this use approaches qualitative with type study studies literature . Studies literature is related activities _ with data collection , reading , recording , understanding , managing ingredient research . Destination from type study this is for digging up data about influence impostor syndrome against worry academics on students new caused by variable _ personality . A lot of research on Impostor Syndrome focused on identification variable personality that contributes to the phenomenon that . Kolligian and Sternberg suggested that that Impostor Syndrome linked with trend depression , criticism self , anxiety social , pressure tall for achievement . Impostor syndrome could trigger worry academic Impostor syndrome students are unable to accept the success of the individual who causes the feeling of having cheated people's clothes . This considers the possibility that feeling “ con ” may be shaped by interpersonal and social contexts ”.

Keywords: *Anxiety, Collages, Impostor Syndrome, Personality*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: lintang.arum.pinasthi-2019@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Sebagian besar individu memiliki keinginan untuk mencapai kesuksesannya dalam hidup. Individu yang mencapai hal tersebut akan merasa bahagia, bangga, bahkan merasa puas. Perasaan tersebut dapat secara tidak langsung akan meningkatkan rasa percaya diri ataupun harga diri yang dimiliki oleh individu, akan tetapi pada kenyataannya tidak semua individu merasakan hal tersebut. Beberapa individu justru menganggap bahwa kesuksesan yang dimiliki dikarenakan keberuntungan semata ataupun hanya kebetulan. Bahkan beberapa diantaranya menganggap bahwa itu sebagai beban atas pencapaian kesuksesan yang dimilikinya. Hal inilah yang disebut dengan *impostor syndrome*.

Impostor syndrome dapat diartikan sebagai perasaan bersalah akan kesuksesan, kurangnya penerimaan pada keberhasilan, ketakutan terhadap evaluasi, perasaan tidak berharga dan perasaan ketidakmampuan terhadap pendidikan (Clance & Imes, 1978; Clance & O'Tool, 1998). Individu yang mengalami fenomena tersebut akan merasa bahwa prestasi yang dicapai sebenarnya bukan hasil dari mereka, sehingga individu yang mengalami *impostor syndrome* cenderung khawatir bahwa individu mungkin akan terlihat seperti penipu. Individu dengan *impostor syndrome* dapat dilihat dari karakteristik, seperti halnya mereka yang biasanya memulai pekerjaan lebih awal, akan tetapi mereka melalui proses pengerjaan yang cukup lama, dan persiapan yang cukup lama juga. Rasa takut terhadap kegagalan dan dianggap sebagai individu penipu oleh orang lain akan selalu ada. Harvey (Sakulku & Alexander, 2011) berpendapat bahwa setiap individu cenderung melihat dirinya sebagai seorang penipu jika mereka gagal dalam menginternalisasikan kesuksesan mereka. Hal ini tidak hanya dialami oleh seorang individu, sehingga dapat memicu terjadinya *impostor syndrome* pada diri mereka (Ali, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R., 2016).

Fenomena *impostor* merupakan fenomena yang dialami oleh individu karena dirinya merasa kurang cerdas, tidak memiliki pengalaman, tidak memiliki kompetensi yang cukup, dan tidak memiliki kemampuan yang lebih pada keahlian yang sedang digeluti dalam bidangnya. *Impostor syndrome* merupakan sebuah keadaan internal di mana individu merasa dirinya curang, hal ini dikarenakan karena mereka memiliki perasaan tidak layak terhadap prestasi atau keberhasilan yang telah mereka raih. Hawley dan Paul (2019) mendefinisikan *impostor syndrome* sebagai fenomena yang melibatkan anggapan negatif individu pada kemampuan atau kompetensinya. Dampak *impostor syndrome* memicu sebuah hambatan untuk memaksimalkan kinerja dan aktualisasi diri (Wulandari & Tjundjing, 2007)

Sakulku dan Alexander (2011) berpendapat bahwa fenomena *impostor* pertama kali ditemukan oleh Clance dan Imes (1978), kasus ini ditemukan pada sejumlah kasus perempuan sukses di bidangnya. Goleman (1984) berpendapat bahwa dua dari lima orang yang mengalami kesuksesan akan mengalami kejadian *impostor syndrome* dalam hidupnya. Bahkan mencapai lebih dari 70% individu pernah mengalami fenomena tersebut dalam hidupnya. Clance (1985) berpendapat bahwa fenomena *impostor* merupakan fenomena yang terjadi ketika individu telah merasa melakukan sebuah “penipuan kepada orang lain. Penipuan atau menipu yang di maksud di sini adalah individu merasa bahwa keberhasilan yang telah ia raih atau ia dapat merupakan bukan kemampuan dari dalam dirinya, sehingga hal ini dianggap menipu orang lain. Individu yang mengalami fenomena *impostor* akan merasa dirinya bukan seperti terlihat yang sebenarnya. Hal ini terjadi karena mereka beranggapan bahwa mereka kurang memiliki kemampuan atau keahlian, mengatribusikan kesuksesan pada faktor yang ada di luar kemampuan dirinya, baik karena keberuntungan maupun anggapan mengenai kesalahan dalam proses penilaian, bahkan anggapan hal itu merupakan peran dari orang lain. Meskipun *impostor syndrome* bukan merupakan salah satu gangguan jiwa, melainkan sebuah fenomena. *Impostor syndrome* dapat mempengaruhi psikis individu, seperti halnya nantinya akan mempengaruhi individu dalam kesehariannya, misalnya pekerjaan, kegiatan belajar, hubungan interpersonal, atau kemampuan untuk mencapai aktualisasi diri (Hoang, 2013)

Mahasiswa baru dapat dikatakan termasuk salah satu akademis yang dapat mengalami fenomena *impostor syndrome* dan rentan terhadap tekanan psikis. Tekanan-tekanan tersebut dapat muncul karena perubahan peran yang dialami pada lingkungan akademis. Ketika mereka memasuki jenjang pendidikan di universitas, mahasiswa baru akan dihadapkan oleh tugas-tugas yang banyak dan proses belajar mengajar yang sangat jauh berbeda dengan sekolah yang dulu. Pada lingkungan inilah mahasiswa akan mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa satu dengan mahasiswa lain. Pada fase ini mahasiswa baru akan rentan dengan membandingkan kemampuan dirinya dengan kemampuan mahasiswa lainnya, hal ini bahkan akan memicu anggapan bahwa dirinya tidak layak berada pada posisi tersebut. Bahkan ketika mahasiswa merasa ragu dengan kemampuan yang ia miliki hal ini akan memicu perasaan bersalah terhadap kesuksesan yang ia dapat mereka (Ali, E. S., dkk, 2016).

Maka, mahasiswa yang berada pada tahun pertama akan lebih rentan memiliki perasaan sebagai *impostor* dibandingkan dengan mahasiswa tahun keempat. Hal ini jelas menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki keraguan atau ketidakpercayaan pada kemampuan yang mereka miliki. Pada kalangan mahasiswa bentuk kecemasan yang dapat muncul adalah kecemasan akademis (Ali, E. S., dkk, 2016)

METODE

Pada penelitian ini menggunakan sebuah pendekatan kualitatif dengan memilih tipe penelitian studi literatur. Studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data, membaca, mencatat, memahami, dan mengelola bahan penelitian. Tujuan dari tipe penelitian ini adalah untuk menggali data mengenai pengaruh *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru yang disebabkan oleh variabel kepribadian.

HASIL PENELITIAN

Ottens (1991) menyatakan bahwa kecemasan akademis mengacu bahwa pada terganggunya pada pola pikiran dan respon terhadap fisik dan perilaku yang disebabkan oleh kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik pada waktu tugas-tugas diberikan. Ketika mahasiswa memilih kecemasan, mereka akan mudah kehilangan konsentrasi, rasa kurang percaya diri yang menurun, bahkan memiliki daya nalar yang dapat terbilang buruk serta memiliki memori jangka pendek (Vitasari, Wahab, Otham, Herawan & Sinnadurai, 2010). Hal ini dapat mempengaruhi performa ataupun kinerja mahasiswa. Perubahan peran dan lingkungan akademis mempunyai pengaruh besar terhadap munculnya *impostor syndrome*. Ketika mereka memasuki lingkungan universitas sudah pasti akan jauh berbeda dengan lingkungan sekolah dari situ mereka akan merasakan rendah diri. *Impostor syndrome* yang terjadi pada individu karena belum memiliki keakraban dengan peran atau posisi mereka yang baru, adanya sebuah persaingan, adanya isolasi dalam pendidikan yang lebih tinggi, dan tekanan-tekanan lain yang sering ditemukan dalam lingkungan akademik (Ali, E. S., dkk, 2016).

Mahasiswa yang mengalami perasaan sebagai *impostor*, Ketika mereka meraih sebuah keberhasilan atau suatu prestasi akan menimbulkan suatu ketakutan dan kekhawatiran, dimana mereka menganggap bahwa kemampuan yang mereka miliki tidak layak untuk mendapatkan suatu pencapaian maupun sebuah pujian. Individu yang memiliki perasaan sebagai *impostor* akan menunjukkan nilai yang tinggi untuk menjadi cemas, depresi, emosi tidak stabil, rentan terhadap tekanan psikologis dan efek negatif lainnya (Chae, Piedmont, Edsadt, & Wicks, 1995).

Banyak penelitian *Impostor Syndrome* difokuskan pada identifikasi variabel kepribadian yang berkontribusi pada fenomena tersebut. Kolligian dan Sternberg mengemukakan bahwa *Impostor Syndrome* dikaitkan dengan kecenderungan depresi, kritik diri, kecemasan sosial, dan tekanan tinggi untuk berprestasi (Clark, M., Vardeman, K., & Barba, S., 2014)

Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan umum pada individu akan semakin rentan mereka terhadap fenomena *impostor*. Sifat emosional dari variabel kecemasan umum dalam penelitian ini mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap fenomena tersebut. Individu dengan tingkat kecemasan emosional yang lebih tinggi lebih rentan terhadap fenomena penipu. Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwasannya fenomena ini disebabkan oleh stress psikologis yang menyebabkan depresi, kelelahan, kecemasan, dan emosi negatif yang berlebihan (Chandra et al., 2019; Mennin et al., 2005; Thompson et al., 1997).

Selain itu, hasil koefisien regresi aspek fisiologis variabel kecemasan umum dalam penelitian ini mempunyai pengaruh signifikan terhadap fenomena *impostor*. Maka, semakin intens kecemasan fisiologis pada individu semakin besar mereka mengalami fenomena tersebut (Fahira, U. D., & Hayat, B., 2021)

SIMPULAN

Impostor syndrome dapat memicu kecemasan akademis mahasiswa (Ali, E. S., dkk, 2016). *Impostor syndrome* merupakan ketidakmampuan untuk menerima kesuksesan individu yang menyebabkan rasa telah menipu orang lain (Gottlieb, M., Chung, A., Battaglioli, N., Sebok-Syer, S. S., & Kalantari, A., 2020). Fenomena ini mempertimbangkan kemungkinan bahwa perasaan "penipu" mungkin dibentuk oleh konteks interpersonal dan social (Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J., 2020). Perasaan sebagai *impostor syndrome* dapat meningkatkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru karena seorang *impostor* akan merasa takut membuat kesalahan dan tidak

menunjukkan performa dengan standar tinggi, mereka akan menimbun rasa malu. Mereka akan menjebak dirinya pada rasa gelisah dan menganggap semua yang dilakukannya merupakan hal yang salah sehingga muncul rasa cemas. Individu yang mengalami kecemasan dalam hal akademis akan menunjukkan perilaku menghindari, hal ini disebabkan karena performa mereka belum sempurna. Mereka akan berusaha keras untuk menyelesaikan tugas-tugasnya (Ottens, 1999).

PUSTAKA ACUAN

Ali, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2016). Peran Impostor Syndrome dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *MEDIAPSI*, 1(1), 1-9.

Chan M. Hellman and Tonia D. Caselman, "A Psychometric Evaluation of the Harvey Impostor Phenomenon Scale," *Journal of Personality Assessment* 83, no. 2 (2004): 161-66.

Clance and Imes, "The Impostor Phenomenon in High Achieving Women," 241.

Clance P, O'Toole MA. The impostor phenomenon: an internal barrier to empowerment and achievement. Special issue: Treating women's fear of failure. *Woman and Therapy* 1988;6:51-64.

Clance P. The impostor phenomenon: overcoming the fear that haunts your success. Atlanta: Peachtree Publishers, 1985

Clark, M., Vardeman, K., & Barba, S. (2014). Perceived inadequacy: A study of the impostor phenomenon among college and research librarians. *College & Research Libraries*, 75(3), 255-271.

Fahira, U. D., & Hayat, B. (2021). Impostor Phenomenon on First-and Second-year College Students. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(2), 177-188.

Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor "syndrome". *Frontiers in psychology*, 3206.

Gottlieb, M., Chung, A., Battaglioli, N., Sebok-Syer, S. S., & Kalantari, A. (2020). Impostor syndrome among physicians and physicians in training: a scoping review. *Medical education*, 54(2), 116-124.

Harvey and Katz, *If I'm So Successful, Why Do I Feel like a Fake? The Impostor Phenomenon*, 3; John Gravois, "You're Not Fooling Anyone," *Chronicle of Higher Education* 54, no. 11 (2007): 1.

Harvey, "The Impostor Phenomenon and Achievement: A Failure to Internalize Success"; Topping and Kimmel, "The Impostor Phenomenon: Feeling Phony"; Fried-Buchalter, "Fear of Success, Fear of Failure, and the Impostor Phenomenon."

Joan C. Harvey, "The Impostor Phenomenon and Achievement: A Failure to Internalize Success" (Ph.D. diss., Temple University, 1981)

Mary E.H. Topping and Ellen B. Kimmel, "The Impostor Phenomenon: Feeling Phony," *Academic Psychology Bulletin* 7 (1985): 213-26

Sharon Fried- Buchalter, "Fear of Success, Fear of Failure, and the Imposter Phenomenon: A Factor Analytic Approach to Convergent and Discriminant Validity," *Journal of Personality Assessment* 58, no. 2 (1992): 368-79.

John Kolligian, Jr., and Robert J. Sternberg, "Perceived Fraudulence in Young Adults: Is There an 'Imposter Syndrome'?" *Journal of Personality Assessment* 56, no. 2: 308-26.

Kets de Vries, "The Dangers of Feeling like a Fake," 112.

Leach PK, Nygaard RM, Chipman JG, Brunsvold ME, Marek AP. Impostor phenomenon and burnout in general surgeons and general surgery residents. *J Surg Educ.* 2019;76(1):99-106.

Legassie J, Zibrowski EM, Goldszmidt MA. Measuring resident wellbeing: impostorism and burnout syndrome in residency. *J Gen Intern Med.* 2008;23(7):1090-1094

Michael Harvey, Miriam Moeller, and Alex Williams, "Assessing the Role of the Self-Concept on the Destructive Impact of Obsessive-Compulsive Disorder in Managers," *Journal of Applied Social Psychology* 41, no. 1 (2011): 82-105.

Nabila, N., Dewi, E. M. P., & Nur, H. Impostor Phenomenon Pada Individu yang Berprestasi. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(4).

Oriel KA, Fleming MF. Screening men for partner violence in a primary care setting. *J Fam Pract* 1998;46:493-8

Oriel, K., Plane, M. B., & Mundt, M. (2004). Family medicine residents and the impostor phenomenon. *Family Medicine-kansas City-*, 36(4), 248-252.

Rotenstein LS, Torre M, Ramos MA, et al. Prevalence of burnout among physicians: a systematic review. *JAMA.* 2018;320(11): 1131-1150.

Topping ME, Kimmel EB. The impostor phenomenon: feeling phony. *Acad Psychol Bull.* 1985;7(2):213-226.

Villwock JA, Sobin LB, Koester LA, Harris TM. Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study. *Int J Med Educ.* 2016;7:364-369.