

Dari prestasi ke kecemasan: Memahami sindrom impostor di kalangan mahasiswa

Adhimah Lailiyah

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: adhimahlailiyah@gmail.com

Kata Kunci:

Sindrom penipu, mahasiswa, prestasi, faktor sindrom, psikologis

Keywords:

Impostor syndrome, student, achievement, syndrome factor, psychological

ABSTRAK

Impostor syndrome adalah fenomena psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa yang berprestasi, di mana mereka meragukan kemampuan dan pencapaiannya sendiri, serta merasa bahwa kesuksesan mereka disebabkan oleh faktor eksternal, seperti keberuntungan, bukan hasil usaha atau kemampuan pribadi. Studi ini menjelaskan karakteristik impostor syndrome pada mahasiswa, seperti perasaan rendah diri, standar pencapaian yang tidak realistis, dan atribusi keberhasilan pada faktor eksternal. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor internal, termasuk keraguan diri dan standar tinggi yang tidak realistis, serta faktor eksternal, seperti pola asuh, tekanan sosial, dan peristiwa traumatis. Dampaknya mencakup kecemasan akademis,

penundaan tugas, ketidaknyamanan dalam aktivitas kelompok, hingga masalah kesehatan mental yang serius. Berbagai pendekatan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral, penerimaan, dan mindfulness, disoroti sebagai metode efektif dalam mengatasi impostor syndrome. Dengan pemahaman dan penanganan yang tepat, mahasiswa dapat mengatasi fenomena ini dan memaksimalkan potensi akademis dan pribadi mereka.

ABSTRACT

Impostor syndrome is a psychological phenomenon often experienced by high-achieving college students, in which they doubt their own abilities and achievements, and feel that their success is due to external factors, such as luck, rather than the result of personal effort or ability. This study describes the characteristics of impostor syndrome in college students, such as feelings of low self-esteem, unrealistic standards of achievement, and attribution of success to external factors. This phenomenon is influenced by internal factors, including self-doubt and unrealistically high standards, as well as external factors, such as parenting, social pressure, and traumatic events. Its effects range from academic anxiety, procrastination, discomfort in group activities, to serious mental health problems. Various therapeutic approaches, such as cognitive-behavioral therapy, acceptance, and mindfulness, are highlighted as effective methods in overcoming impostor syndrome. With proper understanding and treatment, students can overcome this phenomenon and maximize their academic and personal potential.

Pendahuluan

Pemilihan program studi sering kali menjadi langkah awal mahasiswa dalam meraih prestasi akademik. Penelitian (Husna & Mustikawan, 2022) menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa dalam memilih program studi dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat dan bakat, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan. Karena hal tersebut semua mahasiswa bermimpi menjadi individu yang berprestasi. Umumnya individu berlomba-lomba untuk mencapai kesuksesan tersebut, dan ketika tercapai, perasaan senang, puas, dan bangga akan terasa. Namun, tidak semua mahasiswa merasakan hal ini ketika mereka mencapai sesuatu. Sebagian individu



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

akan merasa bahwa pencapaiannya hanyalah sekedar faktor keberuntungan saja dan merasa bahwa ia tidak pantas untuk mendapatkan prestasi tersebut. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa rentan mengalami masalah mental. Tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat memunculkan kecemasan dan kekhawatiran yang berhubungan dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan (Nurfadhilah & Archianti, 2024). Bahkan beberapa diantaranya menganggap bahwa itu sebagai beban atas pencapaian kesuksesan yang dimilikinya. Hal inilah yang disebut dengan impostor syndrome.

Adanya perasaan tidak percaya akan diri sendiri, merasa kemampuannya tidak sebanding dengan pencapaian yang sudah didapatkan, dan menganggap kesuksesan hanya datang karena faktor di luar kemampuannya merupakan ciri dari 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 (Clance & Imes, 1978). 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.

Metode pendidikan kualitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian yang diterapkan adalah studi literatur (Library Research). Mengumpulkan data melalui studi literatur (Library Research) dilakukan dengan memahami serta belajar teori-teori dari berbagai literatur yang terkait dengan penelitian.

Pembahasan

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). *Impostor syndrome* pertama kali ditemukan oleh (Clance & Imes, 1978) dalam penelitian yang dilakukan oleh keduanya saat itu menggambarkan fenomena pada para wanita sukses yang memiliki prestasi tinggi tetapi justru merasa menjadi penipu dalam prestasinya. Menurut (Chrisman et al., 1995) terdapat 3 aspek yang mempengaruhi *impostor syndrome* yaitu *fake* (individu ragu terhadap dirinya sendiri), *luck* (menganggap bahwa keberhasilan didapat karena keberuntungan atau kesalahan penilaian), dan *discount* (kecenderungan untuk meremehkan keberhasilan yang telah diraih) (Nafisaturrisa & Hidayati, 2023).

Hawley dan Paul (2019) mendefinisikan impostor syndrome sebagai fenomena yang melibatkan anggapan negatif individu pada kemampuan atau kompetensinya. 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 (Muftiya et al., 2024).

Hasil Analisa Berdasarkan Teori-Teori Psikologi

Berdasarkan teori di atas, Impostor syndrome dapat dipahami sebagai fenomena psikologis di mana orang meragukan kemampuan dan kemampuannya meskipun telah mencapai kesuksesan. Daripada mengakui kemampuan mereka sendiri, orang-orang dengan sindrom penipu cenderung mengaitkan kesuksesan mereka dengan faktor eksternal seperti keberuntungan atau penilaian buruk.

Penelitian yang dilakukan oleh Patzak, Kollmayer, dan Schober (2017), mengungkapkan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang dimiliki oleh pengidap impostor syndrome, yaitu menolak kemampuan diri sendiri, aspek superwoman, dan atribusi keberhasilan pada faktor eksternal (Patzak et al., 2017). Menurut (Sugiarti & Sos, 2023) dukungan intervensi kampus yang menumbuhkan harga diri akademik dapat membantu menurunkan kecemasan belajar pada mahasiswa.

Menolak Kemampuan Diri Sendiri

Seseorang yang mengalami impostor syndrome akan cenderung menolak kemampuan dirinya sendiri atau ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Dia merasa bahwa ketika dirinya mendapatkan sebuah prestasi, maka dia akan menolak hal tersebut karena tidak merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Dia selalu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik, sehingga seringkali ragu untuk mencoba hal baru karena takut gagal. Terkadang ketika dirinya mendapatkan sebuah prestasi, maka dia akan menutup-nutupinya, karena merasa kemampuannya tidaklah sepadan untuk mendapatkan prestasi tersebut.

1. Aspek Superwoman

Seseorang yang mengalami impostor syndrome biasanya mengharapkan dirinya dapat menjadi orang yang hebat, tetapi menolak jika ada pujian akan prestasi mereka. etika teman-temannya memuji dirinya akan sebuah prestasi, dia cenderung menolak dan merasa pujian tersebut tidak pantas diterimanya. Dia merasa kemampuannya biasa saja sehingga tidak seharusnya orang-orang memujinya karena hal tersebut. Dia mengaku seringkali dipuji oleh orang-orang yang ada di sekitarnya dan juga kerap ditanyai mengenai caranya untuk meraih prestasi, tetapi dia merasa dirinya tidak beprestasi dan tidak pantas untuk dipuji serta ditanyai hal tersebut.

2. Atribusi Keberhasilan pada Faktor Eksternal

Individu yang mengalami impostor syndrome cenderung memilih jawaban alternatif lain dalam menjelaskan pencapaiannya, misalnya karena faktor keberuntungan ataupun kesalahan. Ketika dia mendapatkan sebuah prestasi, dia

akan menganggap itu adalah sebuah keberuntungan saja, dan merasa bahwa dia tidak mungkin mendapatkan prestasi tersebut lagi. Dia mengaku bahwa setiap mendapatkan sebuah prestasi, dia akan menganggapnya sebagai keberuntungan semata, sehingga ragu untuk mencoba hal baru, karena takut prestasi yang diraih sebelumnya itu memang hanya karena keberuntungan saja, bukan karena kemampuan yang dimiliki.

Impostor syndrome yang dirasakan individu sangat berdampak pada kecemasan individu. Individu tersebut mengalami kecemasan karena impostor syndrome yang dialaminya. Kecemasan yang dirasakan berkembang menjadi kecemasan akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Ati dkk. (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara impostor syndrome dan kecemasan akademik, sehingga impostor syndrome mengganggu mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari sebagai seorang mahasiswa. Kecemasan tersebut menimbulkan aktivitas mental seperti rasa khawatir – dialog diri maladaptif – pengertian dan keyakinan yang salah), perhatian ke arah yang salah (ketidakmampuan menyelesaikan tugas), distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat (prokrastinasi).

Contohnya, ketika dia diberikan tugas oleh dosennya, dia seringkali merasa tidak sanggup untuk menyelesaikan tugas tersebut, yang akhirnya membuat dia menunda tugas. Dia akan terus memikirkan tugas tersebut, tetapi tidak kunjung diselesaikan. Dia juga seringkali khawatir ketika berada di diskusi kelompok, dia merasa bahwa dirinya tidak berkontribusi. Padahal dia sangat berkontribusi dalam diskusi kelompok dan banyak teman yang mengandalkannya. Selain itu dia merasa tidak percaya diri ketika ingin presentasi di depan kelasnya. Menurutnya, ada beban tersendiri yang dia tanggung. Dia merasa bahwa ekspektasi orang-orang terhadapnya itu tinggi, sehingga dia takut melakukan kesalahan ketika presentasi, yang akhirnya membuat presentasinya kurang maksimal.

Dalam jurnal yang ditulis (Nurfadhilah & Archianti, 2024) kecemasan-kecemasan tersebut tidak hanya mengganggu aktivitas akademik nya saja, tetapi juga memberikan dampak psikis, fisiologis, dan kognitifnya. Calhoun dan Acocelia (1995) dalam (Nurfadhilah & Archianti, 2024) menyatakan bahwa ada tiga reaksi yang muncul pada aspek-aspek kecemasan, yaitu

- 1) Reaksi psikis (perasaan prihatin, sedih, ketegangan, dan kecenderungan menghina diri sendiri)
- 2) Reaksi kognitif (berhubungan dengan pemikiran jernih individu dalam menuntaskan permasalahannya)
- 3) Reaksi fisiologis (berhubungan dengan reaksi tubuh terhadap penyebab kecemasan seperti rasa takut dan khawatir, sehingga menimbulkan reaksi seperti tekanan darah meningkat, detak jantung yang tidak beraturan, dan nafas yang cepat

Faktor Yang Menyebabkan Impostor syndrome Berdasarkan Teori-Teori Psikologi

Ada dua faktor yang menyebabkan munculnya Impostor syndrome, yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor Internal

a. Rendah diri

Rendah diri adalah salah satu faktor utama yang mendasari munculnya impostor syndrome atau sindrom penipu. Individu dengan rendah diri cenderung meragukan kemampuan dan nilai diri mereka, sehingga sulit bagi mereka untuk menerima keberhasilan yang mereka raih. Individu dengan rendah diri sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan menemukan kekurangan pada diri mereka sendiri. Mereka cenderung meremehkan pencapaian mereka sendiri dan mengagumi pencapaian orang lain.

b. Standar yang tidak realistis

Standar yang tidak realistis merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi pada munculnya impostor syndrome. Standar yang terlalu tinggi dan tidak sejalan dengan kemampuan manusia normal dapat menciptakan tekanan yang luar biasa, sehingga individu merasa tidak mampu mencapainya. Akibatnya, munculah perasaan tidak layak dan tidak kompeten, meskipun mereka telah mencapai banyak hal.

c. Atribusi internal untuk kegagalan

Atribusi internal untuk kegagalan merupakan salah satu faktor kunci yang berkontribusi pada munculnya impostor syndrome. Ketika seseorang cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami, daripada melihat faktor eksternal sebagai penyebabnya, hal ini dapat memicu perasaan tidak layak dan tidak kompeten.

2. Faktor Eksternal

a. Faktor lingkungan dan keluarga

Impostor syndrome dapat ditimbulkan dari cara asuh orang tua dan perlindungan berlebih yang diberikan oleh orang tua berhubungan secara langsung maupun tidak langsung (melalui harga diri) dengan perasaan impostor. Pola asuh merupakan perilaku orang tua saat berhubungan dengan anak yang meliputi cara memberikan peraturan, cara memberikan hadiah atau hukuman, cara memperlihatkan otoritas, dan cara mengekspresikan atensi atau tanggapan dari keinginan anak (Muftiya et al., 2024). Faktor lingkungan dan keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan impostor syndrome yang terjadi pada diri seseorang. Sehingga, kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami fenomena ini tentu saja berbeda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya.

b. Faktor social

Menurut (Zuhroh, 2017) lingkungan sosial budaya dan motivasi memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa. Tekanan dari masyarakat untuk mencapai kesuksesan juga berperan penting dalam munculnya impostor syndrome. Individu sering merasa bahwa nilai diri mereka tergantung pada pencapaian yang terlihat, sehingga kegagalan dianggap sebagai indikasi bahwa mereka tidak berharga. Hal ini menciptakan siklus di mana individu merasa tertekan untuk selalu berhasil, yang pada gilirannya memperburuk perasaan impostor.

c. Peristiwa Traumatis

Peristiwa traumatis memiliki peran yang signifikan dalam memicu dan memperkuat perasaan tidak pantas mendapatkan keberhasilan, yang merupakan inti dari impostor syndrome. Trauma dapat meninggalkan bekas psikologis yang dalam, membentuk pola pikir negatif, dan memengaruhi cara seseorang memandang diri sendiri dan dunia di sekitarnya. Pengalaman traumatis seringkali membuat individu merasa tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan situasi. Hal ini dapat mengikis rasa percaya diri dan memicu perasaan tidak layak. Korban trauma juga seringkali menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpa mereka, dan memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak pantas mendapatkan hal-hal baik.

Analisa upaya mengatasi gangguan/kasus klinis berdasarkan teori-teori psikologi

Impostor syndrome, atau sindrom penipu, adalah fenomena psikologis yang cukup umum dimana individu meragukan kemampuan dan pencapaian mereka sendiri, meskipun bukti menunjukkan sebaliknya. Berbagai teori psikologi menawarkan pendekatan yang berbeda untuk mengatasi gangguan ini.

Pendekatan Kognitif-Behavioral (CBT)

Pendekatan ini merupakan salah satu yang paling efektif dalam mengatasi impostor syndrome. CBT berfokus pada mengubah pola pikir negatif yang mendasari gangguan ini. Terapis CBT akan membantu individu mengenali pikiran-pikiran irasional yang memicu perasaan tidak layak dan tidak kompeten, dan membantu individu mengevaluasi bukti yang mendukung atau menentang pikiran-pikiran negatif tersebut

dan Komitmen (ACT)

ACT menekankan penerimaan terhadap pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan, alih-alih mencoba melawannya. Terapis ACT akan membantu individu untuk menerima bahwa pikiran negatif adalah bagian alami dari kehidupan manusia, membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai inti mereka dan mengambil tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai tersebut, dan membantu individu mengambil langkah-langkah kecil untuk mencapai tujuan mereka, terlepas dari perasaan ragu atau tidak yakin.

Terapi Interpersonal

Terapi ini berfokus pada peningkatan keterampilan interpersonal dan membangun hubungan yang lebih sehat. Terapis interpersonal akan membantu individu untuk belajar mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka dengan lebih efektif, membantu individu membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain, dan membantu individu mengatasi konflik dalam hubungan interpersonal mereka.

Terapi Pengalaman

Terapi eksperiensial, seperti terapi gestalt atau terapi psikoanalitik, berfokus pada eksplorasi pengalaman masa lalu dan perasaan terpendam. Terapi ini dapat membantu individu memahami akar penyebab sindrom penipu dan melepaskan emosi yang tersembunyi.

Terapi Relaksasi dan Mindfulness

Teknik-teknik seperti meditasi, yoga, dan mindfulness dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyertai impostor syndrome. Teknik-teknik ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu mengembangkan perspektif yang lebih luas.

Kesimpulan dan Saran

Impostor syndrome merupakan fenomena psikologis yang cukup umum, terutama di kalangan mahasiswa yang tengah mengejar prestasi. Individu yang mengalami impostor syndrome seringkali meragukan kemampuan dan pencapaian mereka sendiri, meskipun bukti menunjukkan sebaliknya. Mereka cenderung mengaitkan kesuksesan mereka dengan faktor eksternal seperti keberuntungan atau penilaian buruk, alih-alih mengakui kemampuan diri mereka sendiri. Impostor syndrome menunjukkan bahwa fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dampak dari impostor syndrome sangat beragam, mulai dari penurunan motivasi belajar, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, hingga masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi impostor syndrome agar individu atau mahasiswa dapat mencapai potensi penuh mereka.

Daftar Pustaka

- Chrisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the Clance imposter phenomenon scale. *Journal of Personality Assessment*, 65(3), 456–467.
- 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.
- Husna, N. A., & Mustikawan, A. (2022). Faktor-faktor mahasiswa IPS dalam memilih program studi dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar. *Dinamika Sosial: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(4), 375–388. <http://repository.uin-malang.ac.id/17931/>

- Muftiya, S. F., Harsono, Y. T., Farida, I. A., & Mantara, A. Y. (2024). Bagaimana pola asuh authoritarian mempengaruhi impostor phenomenon pada mahasiswa baru? How does authoritarian parenting affect Impostor Phenomenon in Freshmen? *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 10(2), 352–369.
- Nafisaturrisa, A., & Hidayati, I. A. (2023). *Impostor syndrome pada mahasiswa peserta program Kampus Merdeka Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurfadhilah, A., & Archianti, P. (2024). Dinamika Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Berprestasi Yang Mengalami Impostor Syndrome. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 43–55.
- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 8, 1289.
- Sugiarti, T., & Sos, S. (2023). *Pengaruh self esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademis mahasiswa*. Penerbit P4l. <http://repository.uin-malang.ac.id/15147/>
- Zuhroh, N. (2017). *Pengaruh lingkungan sosial budaya dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa MAN 2 Batu pada mata pelajaran Sosiologi*. <http://repository.uin-malang.ac.id/8881/>