

## BAB I

### PENGANTAR

#### A. Latar Belakang

Keberhasilan mencapai prestasi dalam bidang apapun merupakan impian dari semua orang, prestasi tidak hanya terlihat dalam bidang akademik tetapi juga bidang pekerjaan atau pencapaian karir. Pada umumnya pencapaian prestasi akan memberikan kepuasan tersendiri pada individu. Namun ada suatu fenomena dimana tidak semua pencapaian dapat memberikan kepuasan. Fenomena ini disebut dengan istilah *impostor*. Clance & Imes (1978) mendefinisikan bahwa fenomena *impostor* merupakan sindrom yang disebut dengan *impostor syndrome* atau *impostor phenomenon*, dimana individu dengan kondisi psikologis yang tidak mampu meyakini sebuah pencapaian atau kesuksesan yang telah diraih.

Seseorang yang mengalami *impostor phenomenon* merasakan sejumlah dampak negatif di antaranya: mengalami tekanan emosional sehingga mengganggu kesehatan mentalnya, seperti mengalami perasaan cemas, merasa takut gagal, merasa tidak layak untuk mendapat keberhasilan. Selain itu dampak negatif lainnya adalah timbulnya perilaku maladaptif seperti mudah *overthinking*, selalu menyalahkan diri sendiri, kurangnya jam tidur atau terjadinya jam tidur yang tidak teratur, dan *stress-eating*. Berdasarkan dampak negatif di atas dapat mempengaruhi kinerja dalam melakukan aktivitas sehingga sering kali kehilangan arah tujuan, hilangnya motivasi diri, dan tidak adanya gairah dalam mengerjakan suatu tugas yang sedang mereka jalani (Fandrayani, Tanudjaja dan Kurniawan, 2021). Hal ini juga sependapat dengan Chandra, Huebert, Crowley, dan Das (dalam Fandrayani, Tanudjaja

dan Kurniawan, 2021) mengatakan dampak negatif ini juga membuat individu mengalami *emotional burnout* sehingga membuat individu merasakan keletihan emosional, penurunan produktivitas, meragukan diri sendiri, menolak pujian dari orang lain dan depersonalisasi. Menurut Langford & Clance (1985) juga mengatakan individu mengalami kekhawatiran yang berlebih dikarenakan ia takut tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh orang lain, terlebih ketika individu tersebut mengalami kegagalan, *self-doubt*, penurunan kepercayaan diri, dan frustrasi (Pratama, 2021).

Fenomena *impostor* dan dampaknya sebagaimana yang telah diuraikan di atas penulis jumpai pada seseorang atlet karate yang berinisial A. A adalah seorang siswi yang sering mewakili sekolah untuk olimpiade fisika dan juga seorang atlet karate. Setiap olimpiade dan kejuaraan A selalu membawa pulang juara sehingga ia diandalkan oleh guru dan pelatihnya. Namun A merasa bahwa apa yang ia capai adalah sebuah keberuntungan dan bantuan dari orang lain, A juga merasa khawatir ketika ia tidak bisa memberikan yang diharapkan oleh orang lain. Pengalaman A tersebut dapat diidentifikasi fenomena *impostor*. Penulis juga membaca artikel tentang fenomena *impostor*. Dapat diidentifikasi bahwa A mengalami *impostor phenomenon*. Ciri-ciri yang dominan bahwa A mengalami *impostor* adalah ia beranggapan bahwa pencapaiannya merupakan keberuntungan dan bantuan dari orang lain. Ciri-ciri yang dialami oleh A sesuai dengan ciri-ciri yang dikemukakan oleh Pratama yang di antaranya adalah pencapaian hanya sebuah keberuntungan bukan dari kemampuan sendiri, merasa khawatir akan ketidakberhasilan dan merasa cemas akan kurang mampunya merealisasikan suatu pencapaian. (Pratama, 2021)

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa, pada periode ini ditandai dengan aktivitas yang bersifat eksperimen dan eksplorasi (dalam Putri, 2018). Masa peralihan ini terjadi pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, periode ini disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah tahap perkembangan yang dipaparkan oleh Arnett (2000) dengan pengelompokan usia 18 – 25 tahun (Hannani & Cahyanti, 2022). Pada masa perkembangan ini individu berada pada tugas perkembangan sedang mencari identitas diri, gaya hidup, dan salah satunya mengeksplorasi jalan karir. Terdapat karakteristik dewasa awal yaitu mampu menerima tanggung jawab, dapat menyesuaikan diri, yakin dapat meraih sebuah keberhasilan dengan usaha dan kerja kerasnya (Qhumairoh, 2022). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, apa yang telah mereka capai bukanlah hasil kerja keras dan usaha yang telah mereka lakukan. Semua keberhasilan dan kesuksesan pada masa eksplorasi ini dianggap sebagai sebuah keberuntungan dan hasil dari bantuan orang lain, hal ini biasanya disebut dengan *impostor phenomenon*.

Berdasarkan permasalahan yang pernah dijumpai oleh penulis, menjadi daya tarik penulis untuk mengetahui persepsi seseorang tentang *impostor phenomenon* yang dialaminya. Penulis melakukan survei terhadap 103 responden. Karakteristik respondennya adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang tinggal dari berbagai kota di seluruh Indonesia hasil survei dapat dilihat dari tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil survei sederhana

| <b>Keterangan</b> | <b>Aspek Fake</b> | <b>Aspek Luck</b> | <b>Aspek Discount</b> |
|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------|
| <b>Ya</b>         | 90 (87,6%)        | 83 (81%)          | 78 (76,2%)            |
| <b>Tidak</b>      | 13 (12,4%)        | 20 (19%)          | 25 (23,8%)            |
| <b>Total</b>      | 103 (100%)        | 103 (100%)        | 103 (100%)            |

Tabel 1.1 menggambarkan persepsi individu mengenai fenomena *impostor* yang dialaminya. Pada aspek *fake* dari 103 responden terdapat 90 (87,6%) yang menyatakan akhir-akhir ini sering merasa ragu dengan kemampuan diri sendiri, sedangkan 13 (12,4%) menyatakan tidak meragukan kemampuan dirinya sendiri. Kemudian pada aspek *luck* dari 103 responden terdapat 83 (81%) yang menyatakan akhir-akhir ini sering merasa bahwa keberhasilan yang diraih merupakan sebuah keberuntungan, sedangkan 20 (19%) menyatakan bahwa keberhasilannya bukan sebuah keberuntungan. Kemudian yang terakhir aspek *discount* dari 103 responden terdapat 78 (76,2%) menyatakan akhir-akhir ini sering merasa bahwa pujian orang lain adalah suatu hal yang tidak perlu, sedangkan 25 (23,8%) menyatakan bahwa pujian dari orang lain itu patut diterima.

Berdasarkan sumber data hasil survei di atas, maka disimpulkan bahwa, sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mengalami fenomena *impostor*. Seharusnya responden dapat menerima keberhasilannya sebagai hasil dari kerja keras atau kemampuannya. Namun kenyataannya sebagian besar responden tidak dapat menerima keberhasilan sebagai hasil dari kerja keras atau kemampuannya. Bila fenomena *impostor* ini tidak diatasi maka akan menimbulkan dampak negatif baik secara mental, fisik dan perilaku. Fenomena *impostor* ini merupakan variabel yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, diantaranya: *self-esteem* dan *academic hardiness* (Nurhikma & Nuqul, 2020), *authoritarian parenting* (Indira & Ayu, 2021), *self-esteem* dan *self-*

*efficacy* (Wulandari & Tjundjing, 2007), konsep diri akademik (Pratama, 2021), religiusitas dan kecemasan (Rohmadani, 2019) dan *Self-esteem* (Daylia Anter, 2022).

Meskipun ada sejumlah faktor yang mempengaruhi *impostor* namun penulis memilih *self-esteem* sebagai variabel bebas. *Self-esteem* merupakan variabel yang memberikan pengaruh terhadap munculnya *impostor*. *Self-esteem* merupakan kemampuan individu untuk menyelesaikan permasalahan dalam hidup, memiliki keyakinan bahwa dirinya berharga, layak, dan berhak untuk bahagia atas jerih payah kerja keras yang dilakukan untuk mencapai keberhasilan (Branden dalam Refnadi, 2018). *Self-esteem* memiliki peran penting bagi dewasa awal, dimana dewasa awal dapat menilai, memberi makna setiap peristiwa yang telah dihadapi dan dapat merespon dengan tingkah laku yang sesuai (Rahayu, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dijumpai oleh penulis, terdapat keterkaitan antara *self-esteem* dengan perspektif dewasa awal mengenai keberhasilan yang telah dicapai. *Self-esteem* pada dewasa awal akan meningkat seiring dengan pencapaian yang telah diraih (Wulandari & Tjundjing, 2007). Menurut William James, *self-esteem* sebanding dengan pencapaian yang telah diraih bukan sebaliknya, hal ini selaras dengan individu yang sedang mengalami *impostor phenomenon*. Banyaknya pencapaian yang telah diraih membuat individu lebih mengkhawatirkan harga dirinya, tidak meyakini bahwa pencapaian yang telah diraih adalah hasil dari kerja kerasnya, merupakan bantuan dari orang lain dan kesalahan sistem. Sehingga individu lebih merasa cemas dikarenakan kemampuannya takut untuk diketahui oleh orang lain (dalam Wulandari & Tjundjing, 2007).

Selanjutnya penelitian lainnya oleh Indira & Ayu (2021) menyatakan bahwa *low self-esteem* memiliki hubungan yang kuat dengan gejala *impostor phenomenon*.

*Impostor phenomenon* merupakan topik penelitian yang sudah diteliti oleh beberapa penelitian terdahulu, namun secara tidak disadari masih banyak dewasa awal yang mengalami fenomena ini. Dewasa awal seharusnya sudah mampu untuk menilai dan memandang sebuah kerja keras yang telah dilakukan untuk mencapai keberhasilan. Berdasarkan survey sederhana yang telah dilakukan pada dewasa awal di berbagai kota di Indonesia, mendapati hasil sebagian besar dewasa awal mengalami fenomena *impostor*. Oleh karena itu penelitian ini sangat penting dilakukan agar memberi dampak baik bagi dewasa awal seperti siswa, mahasiswa dan masyarakat lainnya.

Berdasarkan permasalahan fenomena yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melanjutkan permasalahan fenomena ini sebagai penelitian yang berjudul *self-esteem* dan *impostor phenomenon* pada dewasa awal.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena pada latar belakang di atas yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melanjutkan penelitian ini lebih lanjut untuk melihat apakah ada pengaruh *self-esteem* terhadap *impostor phenomenon* pada dewasa awal.

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### **a. Tujuan**

Untuk menjawab rumusan masalah di atas yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *impostor phenomenon* pada dewasa awal.

### **b. Manfaat**

Manfaat dari penelitian yang dilakukan yaitu :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Berdasarkan manfaat teoritif, adanya penelitian ini besar harapan dapat memberi sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan pada ilmu psikologi. Khususnya tentang *self-esteem* dan *impostor phenomenon* pada dewasa awal.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Responden dan Masyarakat**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi media edukasi tentang *self-esteem* dan *impostor phenomenon* pada dewasa awal. Selain itu, adanya manfaat praktis lainnya masyarakat dapat mengetahui apakah mereka sedang mengalami fenomena *impostor* sehingga dapat mencari jalan alternatif untuk menghadapi fenomena *impostor*. harapannya tahap perkembangan pada dewasa awal tidak terjebak terlalu lama pada *impostor phenomenon*.

##### **b. Bagi Institusi Pendidikan Menengah Atas**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi *insight* pada siswa yang berada dilingkaran fenomena *impostor*. Fenomena ini akan berdampak buruk apabila tidak segera menemukan jalan keluar,

sehingga dapat menurunkan proses akademik bagi siswa. Selain itu penelitian ini juga berguna bagi guru BK sekolah agar dapat membantu para siswa yang sedang mengalami fenomena ini.

### **c. Bagi Institusi Perguruan Tinggi**

Manfaat praktis ini juga dapat dirasakan pada institusi perguruan tinggi. Khususnya bagi mahasiswa yang sedang bergelut dengan banyaknya eksplorasi diri namun secara bersamaan sedang berada di fase fenomena *impostor*. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai fenomena *impostor* pada kalangan dewasa awal, sehingga dapat mencari jalan alternatif untuk segera keluar dari lingkaran *impostor*.

## **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Pada penelitian pertama, yang dilakukan oleh Lydia dan Ayu (2021) bertujuan untuk melihat hubungan antara *authoritarian parenting* dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa salah jurusan. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa di Jakarta, sampel yang diambil adalah 100 mahasiswa. Metode pengambilan *sampling* menggunakan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan metode uji korelasi dengan *product moment*. Hasil dari analisis data menyatakan terdapat hubungan positif antara *authoritarian parenting* dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa salah jurusan, perolehan angka koefisien korelasinya yang sebesar 0,230 dengan signifikansi 0,05.

Penelitian selanjutnya, yang dilakukan oleh Nurhikma (2019) bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-esteem* dan *academic hardiness*

terhadap *impostor phenomenon* mahasiswa. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Fakultas Psikologi yang memiliki indeks prestasi kumulatif (IPK) minimal 3,00. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menyatakan terdapat pengaruh negatif *self-esteem* dan *academic hardiness* terhadap *impostor phenomenon*. Secara bersamaan *self-esteem* dan *academic hardiness* mendapati 32.7% pengaruh terhadap terjadinya *impostor phenomenon* pada mahasiswa.

Penelitian terakhir penulis jumpai, yang dilakukan oleh Antero (2019) bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *impostor phenomenon*. Populasi yang digunakan pada penelitian yaitu mahasiswa kedokteran, dengan sampel yang diambil 70 mahasiswa kedokteran COAS (*cooperative assistant*). Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, dengan menyebarkan survei melalui google form. Berdasarkan data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana, yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan ( $p=0,000$ ;  $p<0,005$ ;  $R=0,594$ ) antara *self-esteem* dan *impostor phenomenon* dengan hasil koefisien determinasi sebesar 0,353. Hasil yang didapat dari uji regresi linear sederhana menunjukkan terdapat persamaan garis  $Y = 87,803 - 0,604X$ . Arti persamaan tersebut menyatakan bahwa *self-esteem* berpengaruh signifikan berarah negatif terhadap *impostor phenomenon*.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada sampel dan lokasi penelitian. Pada penelitian yang

akan dilakukan pada dasarnya mirip dengan penelitian ketiga dari sisi tujuan penelitian dan teknik analisis datanya. Namun bila penelitian yang ketiga menggunakan sampel mahasiswa kedokteran maka perbedaan pada penelitian ini yaitu individu rentang usia 18 – 25 tahun sebagai subjeknya, dimana penelitian sebelumnya hanya membatasi subjek pada lingkungan akademik saja. Perbedaan selanjutnya yaitu pada lokasi penelitian, dimana lokasi penelitian diambil dari berbagai subjek yang bertempat tinggal di berbagai kota seluruh Indonesia. Sehingga jangkauan data yang diperoleh jauh lebih luas dan dapat digeneralisasikan, berbeda dengan penelitian sebelumnya hanya melakukan penelitian di lokasi lingkungan akademik dan dibatasi oleh budaya di kota tersebut. Pada dasarnya fenomena *impostor* tidak hanya terjadi di lingkungan akademik, batasan budaya tertentu dan di kota-kota tertentu saja.