

Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran tentang *Impostor Syndrome*

Rehan Esa Arya Putra^{1*}, Amelia Putri³

¹Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Gunadarma, Indonesia

*Corresponding author: rehanesa123@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mempelajari tentang “Sindrom penjar” (*Impostor Syndrome*) dari channel youtube “1 hari sukses” yang berjudul “*Impostor Syndrome*”. Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu metode yang dilakukan dengan Teknik simak dan catat karena sumber informasi yang diambil dengan menyimak narasi lisan. Hasil penelitian ini menjelaskan tentang konsep yang menjelaskan sebuah keadaan individu yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk menginternalisasi pencapaian atau prestasi, dan terus – menerus merasa takut dianggap sebagai “penipu”. *Impostor Syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang menyebabkan seseorang untuk memiliki kepercayaan yang kuat bahwa diri sendiri tidak kompeten meskipun pencapaian, prestasi, dan pengakuan dari orang-orang disekitarnya membuktikan yang sebaliknya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi suatu permasalahan psikologis yang dapat mengganggu keseharian, produktivitas, serta kesehatan mental penderitanya. Namun, akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat Surabaya terhadap kondisi *Impostor Syndrome*, banyak sekali masyarakat yang tidak menyadari sedang mengalami kondisi tersebut sehingga kondisi tersebut tidak disikapi dengan baik.

Kata Kunci : *Impostor syndrom*, penipu, edukasi.

Abstract - The purpose of this research is to find out and learn about “*Impostor Syndrome*” from the 1 day of success” youtube channel entitled “*Impostor Syndrome*”. In this study using a descriptive qualitative method, namely the method carried out by observing and noting techniques because the source of information is taken by listening to oral narratives. The results of this study explain the concept that describes an individual’s condition which is characterized by the inability to internalize desires or achievements, and constantly feeling afraid of being considered a “frauder”. *Impostor Syndrome* is a psychological condition that causes a person to have a strong belief that oneself is incompetent even though harassment, achievements, and recognition from the people around them prove otherwise. This condition can develop into a psychological problem that can interfere with daily life, productivity, and the sufferer’s mental health. However, due to the lack of knowledge and awareness of the people of Surabaya about the condition of *Impostor Syndrome*, many people are not aware that they are experiencing this condition so that this condition is not properly addressed.

Keywords : *Impostor syndrome*, fraudster, education.

PENDAHULUAN

Perasaan takut, cemas, dan stress menjadi salah satu sumber tekanan psikologis yang paling dirasakan oleh masyarakat pada saat ini. Akibat merasakan tekanan dari berbagai macam aspek, masyarakat menjadi rentan terhadap berbagai kondisi psikologis, kondisi *Impostor Syndrome* tanpa terkecuali.

Istilah *Impostor Phenomenon* atau dikenal sebagai impostor syndrome pertama kali ditemukan oleh psikolog Suzanne Imes, PhD, dan Pauline Rose Clance, PhD pada tahun 1970an. Istilah tersebut mereka gunakan untuk menggambarkan sebuah kondisi psikologis dimana seorang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang sudah dicapainya dan menganggapnya hanya sebuah kebetulan saja (Clances & Imes, 1978).

Penderita *Impostor Syndrome* selalu mengalami tekanan emosional seperti merasa khawatir atau takut terbongkar dan dianggap oleh orang-orang di sekitarnya sebagai “penipu” yang hanya berpura-pura menjadi seseorang yang pintar dan hebat tapi sebenarnya seseorang yang tidak berhak mengakui segala penghargaan yang telah dicapai. Meskipun *Impostor Syndrome* tidak termasuk dalam Panduan Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ), tekanan emosional akibat kondisi *Impostor Syndrome* berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan dapat berkembang menjadi gangguan depresi dan/atau gangguan kecemasan jika tidak diatasi dengan baik.

METODE PENELITIAN

Dalam proses pengumpulan data, metode yang digunakan berupa penyebaran *kuesioner Clance Impostor Phenomenon Scale*, studi pustaka, dan wawancara. Dalam hal studi pustaka, informasi dan teori terkait topik penelitian dikumpulkan dari sumber kepustakaan yang didapatkan dari jurnal, buku, dan internet. Metode penyebaran *kuesioner Clance Impostor Phenomenon Scale* dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah subyek penelitian sedang mengalami *Impostor Syndrome* dan seberapa serius kondisi yang dialaminya tersebut. Wawancara merupakan proses pengumpulan data dengan cara tanya-jawab dengan narasumber. Wawancara dengan responden yang memiliki kecenderungan tinggi dengan *Impostor Syndrome* dilakukan untuk menggali lebih detail permasalahan yang sedang mereka alami. Selain itu, wawancara dengan psikolog dilakukan untuk mendapatkan data mengenai cara-cara efektif dalam mengatasi *Impostor Syndrome*. Metode analisis data yang digunakan untuk mengolah data adalah metode 5W+1H (*What, when, why, how, where, dan how*). Metode ini digunakan untuk menggali pokok permasalahan yang dialami oleh individu yang sedang mengalami *Impostor Syndrome* agar dapat menentukan pemecahan permasalahan yang efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang telah disebar mendapat 91 responden dengan jumlah wanita sebanyak 76 orang dan jumlah pria sebanyak 20 orang. Responden merupakan mahasiswa dari berbagai universitas swasta dan negeri di Surabaya dengan latar belakang karyawan, fresh graduate, dan mahasiswa dari program studi yang berada dibawah naungan fakultas seni dan desain, fakultas ilmu kedokteran, fakultas teknik dan fakultas ekonomi dan bisnis.

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh perancang, dari 91 responden 45 sering mengalami Impostor Syndrome (skor 61-80), 31 responden merasakan pengalaman *Impostor Syndrome* tingkat sedang (skor 41-60), 14 responden merasakan pengalaman kerap atau selalu merasakan pengalaman Impostor Syndrome yang intens (skor diatas 80), dan 1 responden yang jarang merasakan pengalaman Impostor Syndrome. Dari data yang dikumpulkan, tidak ada responden yang tidak pernah atau sedikit merasakan Impostor Syndrome (skor dibawah 40).

Perancang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengenal istilah *Impostor Syndrome*. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan tersebut, dapat diketahui dari minimnya jumlah masyarakat Surabaya yang mengenal dan memahami *Impostor Syndrome* bahwa kesadaran dan pemahaman masyarakat di Surabaya terhadap *Impostor Syndrome* rendah. Oleh sebab itu, sebagian besar mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami fenomena *Impostor Syndrome* akibat kurangnya kesadaran dan pemahaman terhadap kondisi psikologis tersebut.

KESIMPULAN

Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang memiliki dampak negatif Kesimpulan terhadap kesehatan mental individu yang mengalaminya. Jika tidak disikapi dengan baik, tekanan emosional yang dihasilkan dari kondisi ini dapat menimbulkan gangguan mental diantara lain adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan suatu fenomena psikologis yang umum dialami oleh golongan masyarakat Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Namun, akibat minimnya kesadaran terhadap *Impostor Syndrome*, kondisi ini tidak disikapi dengan maksimal sehingga tekanan psikologis yang dirasakan terus bertambah dan semakin berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan produktivitas pengidap. Pemahaman dan kesadaran terhadap *Impostor Syndrome* merupakan langkah awal bagi individu dengan *Impostor Syndrome* dalam mengatasi kondisi psikologis ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 1 Hari sukses. (20 juni 2022). *Impostor Syndrome: Apakah Kamu Pantas?* [Video]. 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Ali, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015). Peran Syndrome impostor dalam menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.1>
- Arts and Sciences proquest Dissertations Publishing. Georgia State University.*
- Asah Asuh Malang.
- Assessment* (Vol. 65, Issue 3, pp. 456–467). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_6
- Austin, Lisa Orbe & Austin, Richard Orbe. (2020). *Own Your Greatness: Overcome Syndrome Impostor, Beat Self-Doubt, And Succeed In Life*. Berkeley: Ulyssespres.

- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Bussotti, Camille. (1990). *The Impostor Phenomenon: Family Roles and environment. College of California:Brooks/Cole.*
- Chandra, S., Huebert, C. A., Crowley, E., & Das, A. M. (2019). *Syndrome impostor: Could It Be*
- Chrisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995).
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978b). *The imposter phenomenon in high achieving women:*
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatitis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling (9th ed.)*. American Board of
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*.
- Creswell. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*.
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila : Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice,*
- Eramansyah, M. G., Safitri, & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Industrial Development Paradigm. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(06), 24–30. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/97/33>
- Faisal, Sanapiah. 1990. *Penelitian Kualitatif (dasar-dasar dan aplikasi)*. Malang:Yayasan Asih
- Fajri, I. N., Lestari, W. D., Naibaho, Y. P. C., Gulo, A. S. S., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme pada Generasi Muda. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 1–11. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/64/46>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Febriani, S., Nevi, F., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm in Indonesia's People's Economic Development. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 1–5. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/61>
- Febriani, S., Nevi, F., Emilia, S., Khoerunisa, A., Sari, I. P., & Asbari, M. (2023). Students Moral Education as 'Moral Force' in Social Life. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 2(1), 8–14.
- Febriani, S., Nevi, F., Khoerunisa, A., Patika Sari, I., Emilia, S., Asbari, M., Tinggi Ilmu Ekonomi Insan Pembangunan, S., & Insan Pembangunan, S. (2022). Students Moral Education as "Moral Force" in Social Life. *Journal of Information Systems and Management*, 2(1), 1–7. <https://jisma.org>
- Fifth Edition. SAGE Publication.*
- Fitriyani, E. Y., Nabila, A., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Paradigm Groundslas Phylosophie. *Journal of Information System and Management*, 01(06), 43–46. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/192>

- Fitriyani, E. Y., Uyuni, N., Gultom, L., Anggelina, W., Permana, M. G., Triyadi, M. Y., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). The Importance Of Character Education In Building A Resilient Nation. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 1–7.
- Ghojaji, A. D., Eramansyah, M. G., Putri, R. E., Istianah, S., Kusmawati, W. E., Asbari, M., & Purwanto, A. (2022). Pancasila Based Character Education to Form Good and Smart Citizens. *Journal of Community Service and Engagement (JOCOSAE)*, 2(4), 11–18. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/62/47>
- Ghojaji, A. D., Gulo, N. A. S., & Asbari, M. (2022). Pancasila as an Paradigm Sustainable Development Goal's (SDGs). *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 13–17. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/104/31>
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda-Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Hermansyah, R., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., & ... (2022). Peran Agama Islam Untuk Mewujudkan Kerukunan di Lingkungan Masyarakat. *Journal of Community ...*, 2(5), 31–36. <http://jocosae.org/index.php/jocosae/article/view/75%0Ahttp://jocosae.org/index.php/jocosae/article/download/75/53>
- Hidayati, D. I. N., Rahayu, A. D., Alfarizi, G. M., Purnama, I., Kartika, L., Wulandari, M., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Training of Learning Media for Early Childhood Islamic Education. *Journal of Community Service and Engagement*, 3(1), 14–26.
- Holding You or Your Mentees Back?.*
- <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.02.325>
- https://id.wikipedia.org/wiki/Sindrom_penyamar (Diakses: 21 may 2023).
- <https://youtu.be/24d-rKJC72o>
- Kurniawan, A. K., & Asbari, M. (2022). Online Learning as a Teaching And Learning Activities Alternative in The COVID-19 Pandemic. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(6), 64–70.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Kusmawati, W. E., Putri, R. E., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a National Development Paradigm in Community, Nation, and State. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(3), 33–37. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/117/17>
- Melani, N., Nurhayati, P., & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Religious Education on Behavior and Competition in the World of Work. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 21–26. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/120/15>
- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022a). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>

- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022b). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>
- Mutiara, Mahrika, I. S., & Asbari, M. (2022c). Pancasila as a Paradigm of Agricultural Development in Indonesia. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(06), 31–34. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/220/34>
- Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). *Prevalence, Predictors, and Treatment Of Syndrome impostor: a Systematic Review. Journal of General Internal Medicine.*
- Perawati, S., Puluhatumena, S. D., & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Education In Forming a Creative and Innovative Person. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(04), 20–24. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/128/22>
- Pikri, S., Wahyudi, & Asbari, M. (2022). The Role of Islamic Religious Education in Preventing the Entry of Foreign Cultures. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 01(03), 38–42. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/113/18>
- Professional Psychology: Brooks/Cole.*
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Ramadhan, R. E., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Cara Hidup Minimalis: Kajian Filosofis Perspektif Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 79–83.
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Santoso, G., Hidayat, M. N. S., Murod, M., Susilahati, Solehudin, & Asbari, M. (2023). Transformasi Literasi Informasi Guru Menuju Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 100–106. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/130/37>
- Triyadi, M. Y., Anggelina, W., & Asbari, M. (2022). Pancasila as a Development Paradigm. *Journal of Information Systems and Management (JISMA)*, 1(06), 5–12. <https://jisma.org/index.php/jisma/article/view/101/30>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Validation of the Clance Impostor Phenomenon Scale. In Journal of Personality*
- Wikipedia. (2023). Sindrom penyangkar (*impostor syndrome*),