



DINAMIKA KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BERPRESTASI YANG MENGALAMI IMPOSTOR SYNDROME

¹Arum Nurfadhilah, ²Puti Archianti

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**
Puti Archianti
puti@uhamka.ac.id

Article History
Received 10 Juli 2023
Revised 27 Maret 2024
Accepted 17 April 2024

Kata Kunci
Impostor syndrome
Kecemasan akademik
Mahasiswa

Cite this Article:
Nurfadhilah, A., & Archianti, P. (2024). Dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa berprestasi yang mengalami impostor syndrome. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 43-55 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.8769>

ABSTRAK

Impostor syndrome adalah fenomena psikologis ketika seseorang tidak dapat menerima prestasi yang dimilikinya. Fenomena ini berkaitan erat dengan kecemasan. Pada mahasiswa, bentuk kecemasan yang berkaitan dengan impostor syndrome adalah kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa berprestasi yang mengalami impostor syndrome. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis agar dapat mengungkap makna dari suatu fenomena. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Subjek dalam penelitian terdiri dari tiga orang mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dengan kecenderungan impostor syndrome. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika kecemasan akademik subjek yang mengalami impostor syndrome memiliki pola yang sama yang diawali dengan adanya perubahan peran akademik sehingga memicu perasaan impostor syndrome yang akhirnya membentuk kecemasan akademik yang menghambat individu menyelesaikan tugas dan memanfaatkan potensinya, sehingga memberikan dampak negatif pada psikis, fisik, dan kognitif subjek.

ABSTRACT

Impostor syndrome is a psychological phenomenon where a person cannot accept their achievements. This phenomenon is closely related to anxiety. In students, the form of anxiety associated with impostor syndrome is academic anxiety. The research conducted aims to determine the dynamics of academic anxiety in high-achieving students who experience impostor syndrome. The method used in the research is qualitative with a phenomenological approach to reveal the meaning of a phenomenon. The data collection method used was non-probability sampling with a purposive sampling technique. The subjects in the study consisted of three students who experienced academic anxiety with impostor syndrome tendencies. The results showed that the dynamics of academic anxiety of subjects who experience impostor syndrome have the same pattern which begins with a change in academic role that triggers feelings of impostor syndrome which ultimately forms academic anxiety that inhibits individuals from completing tasks and utilizing their potential, thus harming the subject's psychological, physical, and cognitive.

PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa yang berprestasi merupakan impian semua orang. Umumnya, individu akan berlomba-lomba untuk mencapai prestasi tersebut dan ketika sudah didapatkan, maka perasaan senang, puas, dan bangga pun akan dirasakan. Tetapi, tidak semua

mahasiswa merasakan hal tersebut ketika sudah mendapatkan sebuah prestasi. Sebagian individu 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 (Annisa & Ifdil, 2016). Terutama ketika menjadi mahasiswa baru yang mengalami perubahan lingkungan akademik, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Auerbach dkk. (2016) bahwa satu dari tiga mahasiswa baru pada 19 universitas di delapan negara mengalami gangguan umum yang ada pada DSM-IV, di antaranya yaitu kecemasan, *mood disorder*, dan pemakaian obat-obatan terlarang.

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* adalah kepercayaan bahwa semua pencapaian yang telah dilakukan hanya sebuah kebetulan saja dan bukan karena kemampuan individu tersebut sendiri (Fandrayani, Tanudjaja, & Kurniawan, 2021). Menurut Gottlieb dkk. (2020), *impostor syndrome* menyebabkan seseorang merasa telah melakukan penipuan kepada orang lain karena ketidakmampuan menerima kesuksesan.

Impostor syndrome pertama kali ditemukan oleh Clance dan 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 dkk. (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).

Seseorang yang mengalami *impostor syndrome* akan merasa menipu orang lain ketika mendapat sebuah prestasi. Sehingga, individu yang mengalami *impostor syndrome* akan bersikap pesimis dalam melihat perkembangan positif yang terjadi pada kehidupannya. *Impostor syndrome* biasanya muncul ketika seseorang sedang menjalani karir baru atau perjalanan intelektual (Rohmadani, 2020). Seseorang yang mengalami fenomena ini umumnya memiliki motivasi yang kuat untuk menunjukkan bahwa dirinya pintar, akan tetapi ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajarnya, individu tersebut akan mengalami ketakutan (Langford & Clance, 1993). Perasaan yang muncul tersebut akan menjadi pemicu stress bagi individu yang merasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk. (2021) menemukan bahwa rata-rata fenomena *impostor syndrome* yang dirasakan oleh mahasiswa cukup tinggi, yaitu sebesar 64.2 dengan

standar deviasi 14.4. Selain itu, McWilliams dkk. (2023) juga melakukan penelitian pada mahasiswa farmasi dengan rata-rata skor *impostor syndrome* untuk semua mahasiswa adalah 69.27 yang menurut CIPS (*Clance Impostor Phenomenon Scale*), skor ini bermakna bahwa seseorang individu sering mengalami perasaan *impostor*. Dampak dari *impostor syndrome* di antaranya yaitu depresi, kecemasan, tekanan psikologis, *burnout*, produktivitas menurun, dan menghindari kalimat positif yang mengarah pada pujian (Chandra dkk., 2019).

Menurut Chrisman dkk. (1995), *impostor syndrome* mempunyai keterikatan yang erat dengan meningkatnya depresi dan kecemasan. Clance (1985) melakukan pengamatan klinis yang menunjukkan bahwa tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan ketidakpuasan di kehidupan seorang individu, mendorong seseorang yang mengalami *impostor syndrome* untuk meminta bantuan profesional. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmadani (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *impostor syndrome* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang bermakna apabila *impostor syndrome* yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi, maka tingkat kecemasannya pun akan tinggi. Selain itu, menurut Ati dkk. (2015) *impostor syndrome* yang dirasakan oleh mahasiswa mampu menjelaskan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Bentuk kecemasan yang berkaitan dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik mengarah pada terganggunya pola pikiran, respon fisik, dan perilaku karena kemungkinan kemampuan yang ditunjukkan mahasiswa tidak diterima dengan baik saat tugas akademik diberikan (Ottens, 1991). Menurut Kaur, Grewal, dan Saini (2021), kecemasan akademik juga dapat diartikan sebagai perasaan yang menyebabkan mahasiswa khawatir dan tertekan dengan tugas atau situasi yang berkaitan akademik. Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami kecemasan akademik, karena mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dan mampu menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru sehingga kecemasan akademik pada mahasiswa baru relatif tinggi (Ramadhan, Sukohar, & Saftarina, 2019). Menurut Parkman (2019), fenomena *impostor syndrome* ini menjadi isu kesehatan mental yang harus ditangani mengingat banyaknya kasus bunuh diri di area kampus.

Fenomena *impostor syndrome* akan sangat mempengaruhi kinerja dari mahasiswa, khususnya dalam hal akademik. Faktor lingkungan dan keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan *impostor syndrome* yang terjadi pada diri seseorang (Sakulku & Alexander, 2011). Sehingga, kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa yang mengalami fenomena ini tentu saja berbeda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa berprestasi yang mengalami *impostor syndrome*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Menurut Hilal dan Saleh (2013), penelitian kualitatif adalah penelitian yang mendeskripsikan fenomena berdasarkan data yang diberikan oleh subjek penelitian sehingga dapat menemukan fakta yang bervariasi, serta dapat mengembangkan pemahaman mengenai sebuah permasalahan. Penggunaan penelitian kualitatif dianggap paling sesuai untuk meneliti pengalaman yang dialami subjek penelitian secara alamiah mengenai suatu permasalahan, yang dalam hal ini merupakan dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa berprestasi yang mengalami *impostor syndrome*.

Pendekatan dalam penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan fenomenologis. Menurut Littlejohn (2002), fenomenologis adalah sebuah studi mengenai pengetahuan yang didapat berdasarkan kesadaran objeknya. Jadi penggunaan metode fenomenologis bertujuan untuk mendapatkan gambaran makna mengenai pengalaman hidup seseorang tentang fenomena tertentu. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, diharapkan peneliti dapat memperoleh data yang mendalam mengenai permasalahan yang diteliti. Metode pengumpulan data menggunakan non probability sampling dengan teknik purposive sampling, sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, yaitu (1) mahasiswa dengan IPK > 3.00, (2) memiliki sejumlah prestasi sejak SMA hingga kuliah, (3) merasa tidak percaya diri akan prestasinya, dan (4) sering merasa cemas.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua metode yaitu wawancara dan observasi. Wawancara yang dilakukan yaitu menggunakan wawancara semi terstruktur. Jadi, peneliti menggunakan *guideline* sebagai pedoman untuk menggali informasi mengenai kecemasan akademik informan saat sedang mengalami *impostor syndrome*. Lalu, peneliti juga menggunakan metode observasi partisipan, di mana peneliti terlibat langsung dalam kegiatan sehari-hari informan, yang dalam hal ini yaitu ketika informan sedang beraktivitas di kampusnya.

Analisis data yang dilakukan yaitu terdiri dari enam tahap yang merujuk pada teori dari Creswell (2016) yaitu (1) persiapan, (2) pembacaan keseluruhan data, (3) analisis data dengan melakukan koding, (4) penerapan koding, (5) penyajian data, dan 6) interpretasi data. Lalu, agar tingkat kepercayaan data semakin tinggi, peneliti juga melakukan uji keabsahan data dengan metode *member-check*, yaitu peneliti memberikan data yang sudah diperoleh kepada subjek penelitian untuk dicek. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat kesesuaian data yang diperoleh dari subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

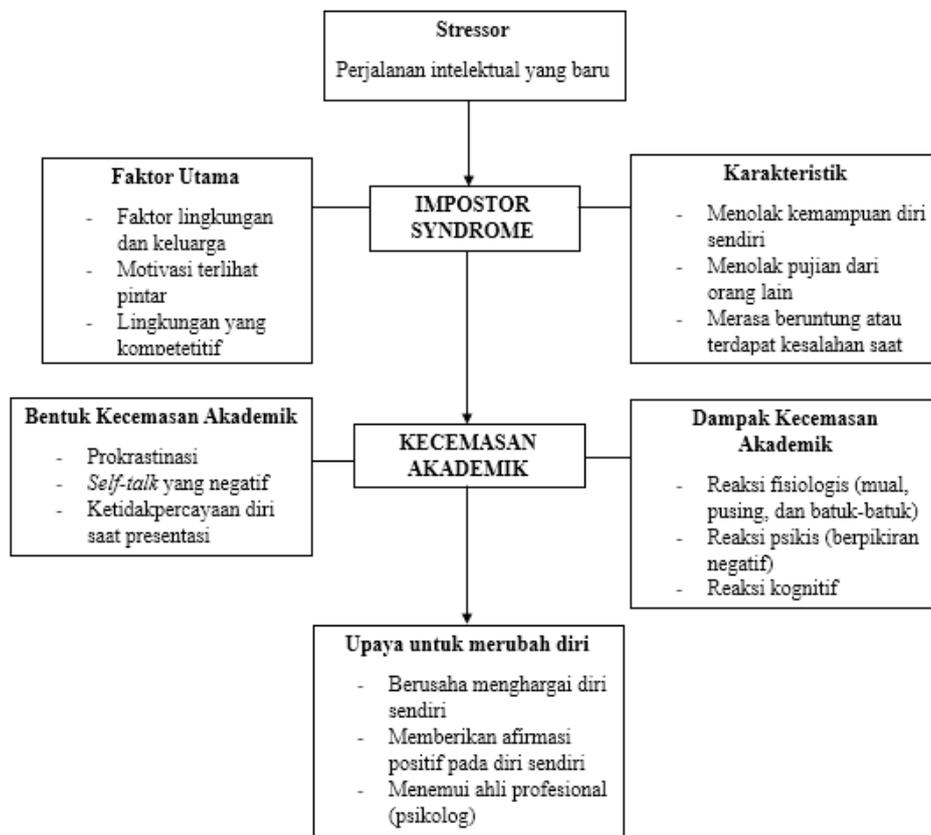
Hasil dari penelitian ini berfokus pada dinamika kecemasan akademik yang dialami mahasiswa dengan kecenderungan *impostor syndrome*, mulai dari pemicu awal, faktor utama penyebab impostor syndrome, bentuk kecemasan akademik yang dirasakan, dampak dari kecemasan akademik hingga cara yang dilakukan subjek untuk keluar dari permasalahan ini. Skema dapat dilihat pada Gambar 1.

Pemicu Awal yang Mendasari Impostor Syndrome

Sebuah pengalaman yang dialami individu pasti memiliki pemicu awal yang mendasari. *Impostor syndrome* yang dirasakan oleh pelajar/mahasiswa biasanya muncul karena adanya perubahan dalam lingkungan akademisnya. Ketika seorang mahasiswa mengalami perubahan peran dalam lingkungan akademisnya, dirinya akan mudah tertekan, seperti yang dikemukakan oleh Chandra dkk. (2019) bahwa ketika seseorang dihadapkan oleh tugas atau tantangan baru dengan standar tinggi, maka akan memunculkan sikap *impostor syndrome*.

Subjek S mengaku mulai merasakan gejala *impostor syndrome* ketika SMA. Subjek S merasa memiliki tanggung jawab untuk merubah dirinya menjadi lebih berprestasi.

Gambar 1
Bagan Temuan Dinamika Psikologis



Ia ingin membuktikan bahwa dirinya bisa menjadi lebih baik dibandingkan saat SMP dulu. Saat itu subjek S mulai fokus belajar untuk mencapai sebuah prestasi, tetapi setelah berhasil meraih prestasi tersebut, subjek S justru merasa tidak pantas menerimanya.

Berbeda dengan subjek S, subjek I mulai merasakan gejala *impostor syndrome* saat sedang berada di dunia perkuliahan, tepatnya di semester empat. Ia merasa tertekan dengan perubahan sistem perkuliahan yang awalnya daring menjadi luring. Padahal, sewaktu kuliah daring ia tidak merasakan hal tersebut. Namun, ketika berkuliah luring, ia mulai merasa ragu akan kemampuan dirinya sendiri.

Hal yang sama dirasakan oleh subjek A, ia juga mulai merasakan gejala *impostor syndrome* saat berada di dunia perkuliahan. A mengaku hal tersebut memang baru dirasakan saat masuk kuliah, karena saat A masih di bangku SMA, ia tidak pernah merasakan hal tersebut. Perubahan peran akademik yang dirasakan oleh A akhirnya membuat A mengalami *impostor syndrome*.

Pemicu awal yang mendasari ketiga subjek tersebut sesuai dengan teori yang dijelaskan, bahwa perubahan peran akademik ternyata mendasari para subjek merasakan *impostor syndrome*. Adanya perjalanan intelektual yang baru, membuat para subjek merasa bahwa mereka memiliki kewajiban untuk membuktikan diri.

Karakteristik Impostor yang Dialami Subjek

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.

1. Menolak Kemampuan Diri Sendiri

Seseorang yang mengalami *impostor syndrome* akan cenderung menolak kemampuan dirinya sendiri atau ragu akan kemampuan yang dimilikinya. Subjek S merasa bahwa ketika dirinya mendapatkan sebuah prestasi, maka dia akan menolak hal tersebut karena tidak merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Subjek S mengaku merasa tidak pantas dan tidak mau mengakui kemampuan yang dimilikinya. Pada subjek I, hal ini juga terjadi. Dia selalu merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan yang baik, sehingga seringkali ragu untuk mencoba hal baru karena takut gagal. Subjek I merasa bahwa kemampuannya itu tidak akan membawanya kepada kesuksesan. Pada subjek A, ketika dirinya mendapatkan sebuah prestasi, maka dia akan menutup-nutupinya, karena merasa kemampuannya tidaklah sepadan untuk mendapatkan prestasi tersebut.

2. *Aspek Superwoman*

Aspek ini menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami *impostor syndrome* biasanya mengharapkan dirinya dapat menjadi orang yang hebat, tetapi menolak jika ada pujian akan prestasi mereka. Aspek ini dirasakan oleh subjek I, ketika teman-temannya memuji dirinya akan sebuah prestasi, dia cenderung menolak dan merasa pujian tersebut tidak pantas diterimanya. Subjek I merasa kemampuannya biasa saja sehingga tidak seharusnya orang-orang memujinya karena hal tersebut. Subjek A mengaku seringkali dipuji oleh orang-orang yang ada di sekitarnya dan bahkan subjek A juga kerap ditanyai mengenai caranya untuk meraih prestasi, tetapi dia merasa dirinya tidak beprestasi dan tidak pantas untuk dipuji serta ditanyai hal tersebut.

3. *Atribusi Keberhasilan pada Faktor Eksternal*

Individu yang mengalami *impostor syndrome* cenderung memilih jawaban alternatif lain dalam menjelaskan pencapaiannya, misalnya karena faktor keberuntungan ataupun kesalahan. Pada subjek S, ketika dia mendapatkan sebuah prestasi, dia akan menganggap itu adalah sebuah keberuntungan saja, dan merasa bahwa dia tidak mungkin mendapatkan prestasi tersebut lagi. Pada subjek I, dia mengaku bahwa setiap mendapatkan sebuah prestasi. Subek I 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.

Faktor Utama yang Menjadi Penyebab Impostor Syndrome

Faktor pertama adalah faktor lingkungan dan keluarga (Sakulku & Alexander, 2011). Lingkungan khususnya keluarga menjadi faktor yang penting dalam pembentukan gejala *impostor syndrome*. Tuntutan yang diberikan oleh keluarga juga menjadi salah satu penyebabnya. Selain itu, memiliki keluarga yang berprestasi juga terkadang menjadi beban tersendiri untuk individu. Hal ini dirasakan oleh subjek I, dia mengaku memiliki anggota keluarga yang berprestasi, yaitu kedua kakaknya. Walaupun tidak ada tuntutan dari kedua orangtuanya, dia tetap merasa memiliki tanggung jawab tersendiri untuk mampu menjadi seperti kakak-kakaknya. Sehingga, subjek I menjadi takut dengan penilaian seseorang terhadapnya dan mulai membandingkan diri dengan kakaknya.

Faktor kedua adalah motivasi untuk terlihat pintar (Langford & Clance, 1993). Hal tersebut dapat dilihat dari usahanya untuk mencapai keberhasilan dan sangat mementingkan penilaian orang lain, dia takut bahwa orang lain akan mengkritik dan menemukan kelemahannya. Pada subjek S, dia memiliki motivasi untuk terlihat pintar, ketika dia SMA, dia fokus untuk belajar dan ingin membuktikan diri bahwa dia mampu untuk berprestasi. Namun,

dia juga sangat mementingkan penilaian dari orang lain. Sehingga, dia merasa tidak layak untuk mendapat prestasi karena berpikir bahwa orang lain juga menganggapnya tidak pantas.

Faktor ketiga adalah lingkungan yang kompetitif. Ketika seorang mahasiswa memasuki dunia perkuliahan, dia juga akan melihat mahasiswa lainnya yang berprestasi sehingga hal tersebut akan membentuk lingkungan yang kompetitif yang membuat mahasiswa mulai membandingkan dirinya dengan teman lainnya. Menurut Ati dkk. (2015) perasaan ragu terhadap dirinya sendiri akan memunculkan perasaan bersalah terhadap kesuksesan yang dicapainya. Subjek A juga merasa bahwa teman-temannya lebih pintar sehingga terdapat persaingan yang kompetitif, saat itu dia mulai membandingkan dirinya sendiri dan meragukan kemampuannya. Sehingga, ketika mendapatkan sebuah prestasi, subjek A akan mulai merasa bersalah dan berpikir bahwa teman-temannya yang pantas mendapatkan hal tersebut.

Impostor syndrome yang dirasakan oleh para subjek akhirnya berdampak pada kecemasan individu. Ketiga subjek mengaku bahwa mereka mengalami kecemasan karena *impostor syndrome* yang dialaminya. Kecemasan yang dirasakan subjek 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.

Bentuk Kecemasan Akademik yang Dirasakan Mahasiswa

Kecemasan akademik yang dirasakan oleh para subjek memiliki beberapa karakteristik yang sama. Menurut Ottens (1991) terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik yaitu (1) pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (rasa khawatir – dialog diri maladaptif – pengertian dan keyakinan yang salah), (2) perhatian ke arah yang salah (ketidakmampuan menyelesaikan tugas), (3) distress secara fisik, dan (4) perilaku yang kurang tepat (prokrastinasi).

Pada subjek S, ketika ia diberikan tugas oleh dosennya, subjek S seringkali merasa tidak sanggup untuk menyelesaikan tugas tersebut, yang akhirnya membuat subjek S menunda tugas. Subjek S akan terus memikirkan tugas tersebut, tetapi tidak kunjung diselesaikan. Subjek S juga seringkali khawatir ketika berada di diskusi kelompok, dia merasa bahwa dirinya tidak berkontribusi. Padahal, dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di lingkungan akademik subjek S, dia sangat berkontribusi dalam diskusi kelompok dan banyak teman yang mengandalkannya.

Pada subjek I, dia mengaku selalu ragu untuk mencoba hal baru. Subjek I merasa khawatir yang akhirnya membuat dia sering melakukan *self-talk* yang negatif, sehingga

akhirnya yakin bahwa ketika mencoba hal yang baru, dia akan gagal dan mengecewakan orang lain. Subjek I juga mengungkapkan bahwa dia tidak dapat memanfaatkan kemampuannya dengan efektif karena pikiran-pikiran dari dirinya sendiri yang seperti melarangnya melakukan hal-hal yang diinginkannya.

Pada subjek A, dia merasa tidak percaya diri ketika ingin presentasi di depan kelasnya. Menurutnya, ada beban tersendiri yang dia tanggung. Subjek A merasa bahwa ekspektasi orang-orang terhadapnya itu tinggi, sehingga dia takut melakukan kesalahan ketika presentasi, yang akhirnya membuat presentasinya kurang maksimal. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh ketiga subjek tentu saja merugikan subjek dalam kehidupan sehari-harinya, khususnya pada akademik masing-masing subjek.

Dampak dari Kecemasan Akademik yang Dirasakan Mahasiswa

Kecemasan akademik pada mahasiswa tidak hanya mengganggu aktivitas akademiknya saja, tetapi juga memberikan dampak psikis, fisiologis, dan kognitif subjek. Calhoun dan Acocelia (1995) 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), dan (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.

Subjek S mengungkapkan bahwa ia merasakan mual, pusing, dan batuk-batuk ketika ingin presentasi. Ada reaksi fisiologis yang muncul, hal tersebut terjadi karena subjek S merasa cemas dan khawatir akan presentasi tersebut. Selain reaksi fisiologis, subjek S juga sering berpikiran negatif tentang dirinya sendiri, sehingga membuatnya menjadi sosok yang rendah diri. Subjek S tidak mampu untuk berpikir jernih dalam menyelesaikan permasalahannya, yang dalam hal ini adalah menunda tugas, akhirnya dia merasa was-was dan tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenang. Pada subjek I, dia mengaku bahwa kecemasan akademiknya tersebut berdampak pada emosionalnya. Subjek I sering merasa bahwa dirinya bukanlah seseorang yang berharga, dia tidak menghargai dirinya sendiri bahkan seringkali berpikiran buruk mengenai kemampuannya. Sedangkan pada subjek A, dia sering merasa kelelahan karena aktivitas akademiknya, kelelahan tersebut mengarah kepada perasaan tidak berdaya, subjek A mengaku tidak mampu untuk melakukan aktivitas walaupun di hari libur, karena dia takut untuk menghadapi hari esok yaitu saat A harus masuk kuliah.

Dampak yang dirasakan para subjek tersebut sudah sampai menyerang fisik dan psikis, bahkan mengganggu subjek dalam menyelesaikan permasalahannya. Ketiga subjek menyadari

bahwa apa yang dirasakannya tersebut bukanlah hal yang wajar untuk dibiarkan begitu saja karena sudah sangat mengganggu aktivitas akademik dan sosial dari pada subjek.

Usaha untuk Merubah Diri

Kecemasan akademik yang dirasakan karena mengalami impostor syndrome tentu saja tidak hanya dibiarkan oleh para subjek. Ketiga subjek mengaku bahwa mereka semakin terganggu akan adanya perasaan tersebut dan memutuskan untuk keluar dari permasalahan. Pada subjek S, dia mengungkapkan bahwa untuk sekarang, S mulai mencoba untuk menghargai dirinya sendiri, namun S mengaku bahwa hal tersebut sangat sulit untuk dilakukan. Karena menurut S, dia tidak konsisten dalam melakukan perubahan tersebut, dan merasa belum menemukan cara efektif untuk menyelesaikan permasalahan ini.

Memberikan kalimat afirmasi kepada diri sendiri juga tidak hanya dilakukan oleh S, subjek I juga melakukan hal tersebut, dia mulai mencoba untuk melakukan *self-talk* yang positif dan berusaha menerima dirinya sendiri dengan apa adanya. Subjek I mengaku ada sedikit perubahan ketika melakukan hal tersebut, walaupun memang tidak signifikan. Tetapi ia menyatakan bahwa cara tersebut akan terus ia terapkan. Hal berbeda dilakukan oleh subjek A, dia bahkan menemui ahli profesional yang dalam hal ini adalah seorang psikolog. A mengaku sudah mencoba untuk konsultasi kepada psikolog, namun tidak kunjung ada perubahan, ia berpikir bahwa itu semua terjadi karena karakternya yang sulit untuk berubah. Bahkan A merasa bahwa permasalahannya akan terus terjadi sampai A selesai dari aktivitas akademiknya nanti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa dinamika kecemasan akademik pada subjek yang mengalami *impostor syndrome* memiliki pola yang sama, yaitu berawal dari ketiga subjek yang mengalami perubahan peran akademik baru dalam kehidupannya, sehingga merasa memiliki kewajiban untuk dapat membuktikan diri dan mencapai kesuksesan. Lalu, faktor penyebab para subjek mengalami impostor syndrome memang berbeda antara satu dengan yang lainnya, tetapi hal tersebut sama-sama berasal dari kondisi internal dan eksternal subjek. *Impostor syndrome* yang dirasakan oleh ketiga subjek memiliki karakteristik yang sama, bahwa ketika mendapatkan sebuah prestasi, mereka cenderung menolak hal tersebut dan merasa bahwa prestasinya tersebut datang karena faktor eksternal seperti keberuntungan dan kesalahan saja. Sehingga, hal-hal tersebut akhirnya mengganggu aktivitas akademik para subjek dan menimbulkan kecemasan akademik.

Bentuk kecemasan akademik yang dirasakan oleh ketiga subjek mengarah pada ketidakmampuan menyelesaikan tugas, kecenderungan menunda tugas, ketidakmampuan

memanfaatkan potensi yang ada, dan takut gagal karena tidak percaya diri dengan kemampuannya. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang dirasakan oleh subjek saat sedang mengalami *impostor syndrome* ternyata sampai memberikan dampak yang sangat mengganggu kondisi psikis dan fisik subjek, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut terus dirasakan oleh para subjek, perasaan rendah diri dan tidak berharga. Pemikiran negatif individu akan dirinya sendiri terus terjadi dan sulit untuk diubah. Tetapi, masing-masing subjek terus berusaha untuk mencari solusi akan permasalahan dan menyadari ketidakwajaran yang terjadi.

Penulis menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kepada lebih banyak sampel dengan jenis kelamin yang berbeda, agar mendapatkan data yang lebih bervariasi. Selain itu, dapat dilakukan penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama guna mendapatkan data yang lebih detail.

DAFTAR PUSTAKA

- Ati, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015). Peran impostor syndrome dalam menjelaskan kecemasan akademis pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, *1*(1), 1-9. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.1>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, *5*(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ...Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, *46*(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Calhoun, J. F., & Acocelia, J. R. (1995). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (3rd ed.). IKIP Semarang.
- Chandra, S., Huebert, C. A., Crowley, E., & Das, A. M. (2019). Impostor syndrome: Could it be holding you or your mentees back? *Chest*, *156*(1), 26-32. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.02.325>
- 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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_6
- Clance, P. R. (1985). *Overcoming the fear that haunts your success*. Atlanta: Peachtree Publishers.

- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed* (A. Fawaid, Ed.). Pustaka Pelajar.
- Fandrayani, A., Tanudjaja, B. B., & Kurniawan, D. (2021). *Perancangan model website interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap impostor syndrome*. Buku abstrak Seminar Nasional “Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner, 90–102.
- 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. <https://doi.org/10.1111/medu.13956>
- Hilal, A. H., & Saleh, S. A. (2013). Using NVivo for data analysis in qualitative research. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(2), 181-186.
- Kaur, V., Grewal, Dr. K. K., & Saini, Dr. S. (2021). Correlates of academic anxiety among adolescents. *Journal of Psychology and Political Science*, 12, 10-14. <https://doi.org/10.55529/jpps.12.10.14>
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495-501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
- Lee, L. E., Rinn, A. N., Crutchfield, K., Ottwein, J. K., Hodges, J., & Mun, R. U. (2021). Perfectionism and the imposter phenomenon in academically talented undergraduates. *Gifted Child Quarterly*, 65(3), 220-234. <https://doi.org/10.1177/0016986220969396>
- Littlejohn, S. W. (2002). *Theories of human communication (7th ed.)*. Thomson Learning Academic Resource Center.
- McWilliams, D., Block, M., Hinson, J., & Kier, K. L. (2023). Impostor phenomenon in undergraduate and doctor of pharmacy students at a small private university. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 87(1). <https://doi.org/10.5688/ajpe8728>
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Parkman, A. (2019). The imposter phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(1), 51-60.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289>

- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Medula*, 9(1), 78-82.
- Rohmadani, Z. V. (2020). Impostor syndrome sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 122. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1733>
- Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The impostor phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 73-92.