

Impostor Phenomenon Pada Individu yang Berprestasi

Nabila^{1*}, Eva Meizara Puspita Dewi², Haerani Nur³

^{1,2,3}*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia*

* *E-mail: nabilanabils6069@gmail.com*

Abstract

The purpose of this study was to determine the factors leading to the impostor phenomenon and its occurrence process in individuals. This research is qualitative research with a case study approach. Data were obtained through interviews and documentation on one person as the main respondent and two significant others as additional informants. The results showed that two factors were causing the emergence of the impostor phenomenon in persons, namely external strength factors consisting of teachers, friends, parents, and internal strength factors consisting of perceptions of ability and achievement motivation. Each of these two factors would affect the individual's personal characteristics in carrying out the achievement task so that when earning an achievement, the individual would perceive his/her achievement as luck, help from others, or due to efforts which did not reflect ability. The perception of achievement would then affect the individual's expression of the results received, and ultimately made the individual experience doubts about his/her abilities and achievements.

Keyword: *Achievement, High Achiever, Impostor Phenomenon.*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor penyebab dan proses terjadinya impostor phenomenon pada individu. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara dan dokumentasi pada satu orang responden sebagai responden utama dan dua orang significant other sebagai informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dua faktor yang menjadi penyebab munculnya impostor phenomenon pada individu yakni faktor kekuatan eksternal yang terdiri dari guru, teman, orang tua, dan faktor kekuatan internal yang terdiri dari persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi. Masing-masing dari kedua faktor tersebut akan memengaruhi karakteristik personal individu dalam melakukan tugas pencapaian, sehingga ketika memperoleh pencapaian, individu akan memersepsi penyebab pencapaiannya sebagai keberuntungan, bantuan dari orang lain, atau karena upaya yang tidak mencerminkan kemampuan. Persepsi terhadap pencapaian tersebut kemudian akan memengaruhi ekspresi individu terhadap hasil yang diterima, dan pada akhirnya membuat individu mengalami keraguan terhadap kemampuan dan pencapaiannya.

Kata kunci: *Impostor Phenomenon, Individu Berprestasi, Pencapaian.*

PENDAHULUAN

Individu idealnya menginginkan kesuksesan dan keberhasilan dalam hidupnya. Individu yang berhasil meraih prestasi atau pencapaian, umumnya akan merasa bahagia, bangga, dan puas. Perasaan tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kepercayaan diri maupun harga diri pada individu, namun realitas yang terjadi tidak semua individu merasakan hal tersebut. Ada beberapa individu yang justru merasa bahwa kesuksesan atau pencapaian yang diperolehnya disebabkan faktor keberuntungan dan kebetulan semata, sehingga pujian dan penghargaan yang diberikan padanya hanya menjadi kesenangan sesaat. Individu justru menjadikan pengakuan atas keberhasilannya sebagai beban bagi dirinya dan bukannya meningkatkan rasa percaya dirinya. Ketika individu mengalami fenomena tersebut, itulah yang disebut sebagai *impostor phenomenon*.

Sakulku dan Alexander (2011) mengemukakan bahwa *impostor phenomenon* pertama kali ditemukan oleh Clance dan Imes (1978) pada sejumlah kasus perempuan sukses di bidangnya. Keduanya menemukan fenomena unik pada sejumlah wanita sukses di bidangnya masing-masing dan menamai gejala tersebut dengan *impostor phenomenon*/pengalaman impostor/perasaan impostor/*impostor syndrome*. Goleman (1984) mengemukakan bahwa dua dari lima orang sukses mengalami fenomena ini dalam hidupnya. Bahkan lebih dari 70% individu, pernah mengalami *impostor phenomenon* sepanjang periode kehidupannya. Clance (1985) mengemukakan bahwa *impostor phenomenon* merupakan fenomena yang terjadi ketika individu telah merasa “menipu” orang lain. Menipu yang dimaksud adalah individu merasa bahwa apa yang didapatnya bukan dari kemampuan pribadinya melainkan berasal dari faktor dari luar dirinya, sehingga terkesan menipu. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* merasa bahwa dirinya bukanlah seperti yang terlihat sebenarnya, merasa kurang memiliki kemampuan atau kepandaian, dan mengatribusikan kesuksesan pada faktor di luar kemampuan dirinya, baik karena keberuntungan, kesalahan dalam proses penilaian, hingga peran dari orang lain.

Langford dan Clance (1993) mengemukakan bahwa individu dengan pencapaian akademik yang tinggi, idealnya akan memiliki keyakinan diri yang kuat terhadap kemampuannya, namun hal tersebut tidak berlaku bagi para *impostor*. Individu dengan kecenderungan *impostor* memiliki kekhawatiran bahwa suatu saat dirinya akan terungkap sebagai penipu disebabkan karena menurutnya prestasi yang diperolehnya bukan berasal dari kemampuannya. Individu dengan kecenderungan *impostor* akan mengalami kecemasan dan keraguan diri ketika berhasil meraih suatu prestasi dan hal tersebut secara tidak langsung dapat berdampak pada

kesejahteraan psikologisnya. Thompson, Foreman, dan Martin (2000) mengemukakan bahwa individu dengan kecenderungan *impostor* dalam dirinya sering mengalami kualitas hidup yang lebih rendah dan berjuang dengan kekhawatiran, keraguan diri, kecemasan, bahkan depresi. Penelitian telah menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* berkorelasi negatif dengan harga diri (Schubert & Bowker, 2017).

Sakulku dan Alexander (2011) mengemukakan bahwa perfeksionisme dan lingkungan keluarga turut memberikan sumbangsih dalam pembentukan pengalaman *impostor* pada individu. Sakulku dan Alexander (2011) mengemukakan bahwa *impostor phenomenon* rentan terjadi pada individu dengan keluarga yang menekankan pentingnya nilai-nilai kecerdasan dan prestasi. Selain itu, Bussotti (1990) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kurangnya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, pola komunikasi yang salah, dan adanya kontrol yang berlebih dari keluarga menyumbang sebesar 12% terjadinya *impostor phenomenon* pada individu. Berdasarkan uraian yang telah disebutkan, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor penyebab *impostor phenomenon* dan proses terjadinya *impostor phenomenon* pada individu yang berprestasi.

METODE

Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kasus yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kasus pengalaman pencapaian yang dialami individu berprestasi, sehingga individu mengalami kecenderungan *impostor phenomenon* yang kuat dalam dirinya. Hanurawan (2016) mengemukakan bahwa pendekatan studi kasus adalah strategi pendekatan penelitian dengan latar belakang dan kondisi saat ini dari subjek yang diteliti. Studi kasus adalah strategi pendekatan penelitian yang dilakukan secara intensif, rinci, dan mendalam terhadap suatu kasus yang spesifik. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini dengan kriteria sebagai berikut; 1) Individu yang memiliki sejumlah prestasi selama menempuh jenjang pendidikan sekolah-kuliah, 2) Memiliki kecenderungan kriteria *impostor phenomenon* berdasarkan hasil pengukuran skala *Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS)* oleh Clance (1985) yang telah diisi dengan skor ≥ 80 . Responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Skor CIPS

Inisial	Jenjang Pendidikan	Riwayat Prestasi	Hasil Skor CIPS
N	SD	▪ Juara harapan 3 lomba MIPA	88
		▪ Juara 3 olimpiade Matematika	
	SMP	▪ Juara Nasional olimpiade MIPA	
	SMA	▪ Juara 2 Lomba Menari	
	KULIAH	▪ Lulus dengan predikat <i>cumlaude</i> (3 tahun 5 bulan) IPK 3,55	

Selain kedua kriteria di atas, peneliti juga membutuhkan tambahan informan untuk memperkaya data karena keterbatasan responden penelitian, sehingga kriteria informan tambahan yang dipilih adalah: 1) Memiliki hubungan dekat dengan responden utama, 2) mengetahui informasi yang berkaitan dengan responden utama. Berdasarkan kriteria tersebut, maka responden tambahan yang dipilih dalam penelitian ini adalah Ibu N dan teman kuliah N.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Peneliti hanya mengandalkan *guideline* sebagai pedoman untuk menuntun *interviewer* (dalam hal ini peneliti sendiri), agar informasi mengenai pengalaman *impostor* yang dialami oleh responden dapat digali secara sistematis dan mendalam. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan teknik studi dokumentasi. Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dokumen-dokumen pribadi responden yang dapat mendukung proses penelitian (seperti hasil karya responden, piagam/sertifikat, dan dokumen lain yang berkaitan dengan prestasi/pencapaian responden).

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri atas enam tahap yang mengacu pada teori Creswell (2016), yaitu 1) tahap persiapan, 2) tahap pembacaan keseluruhan data, 3) tahap analisis data dengan meng-*coding*, 4) tahap penerapan *coding*, 5) tahap penyajian data, dan 6) tahap interpretasi data. Untuk menambah keakuratan hasil penelitian, peneliti juga melakukan teknik verifikasi data yang terdiri dari; 1) teknik triangulasi yakni peneliti melakukan triangulasi sumber dengan sumber data yang dimaksud dari hasil menggali data pada kedua informan tambahan untuk memperdalam data mengenai responden utama, dan 2) teknik *Auditing* (mengajak auditor) yakni peneliti melakukan proses *auditing* dengan dosen pembimbing utama dan pendamping untuk memperoleh saran, masukan, dan perbaikan terhadap hasil penelitian.

HASIL

Hasil penelitian ini berfokus mengeksplorasi faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya *impostor phenomenon* dan proses terjadinya *impostor phenomenon* pada individu dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini pada awalnya terdiri dari dua responden, namun karena di tengah-tengah proses pengumpulan data, hanya responden N yang menunjukkan kecenderungan karakteristik *impostor phenomenon* yang kuat dalam dirinya, sehingga penelitian ini hanya melibatkan satu responden sebagai subjek penelitian. Peneliti menambahkan dua *significant other* yakni ibu N dan teman kuliah N untuk mencocokkan dan memperkaya data penelitian. Berikut uraian hasil penelitian yang diperoleh peneliti.

1. Faktor-faktor penyebab munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada N

Faktor-faktor penyebab *impostor phenomenon* pada responden N terbagi menjadi dua yakni faktor yang berupa kekuatan eksternal dan faktor yang berupa kekuatan internal. Adapun uraian dari kedua faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut.

a. Kekuatan eksternal

Kekuatan eksternal adalah kekuatan yang berasal dan diperoleh dari lingkungan luar individu dan terdiri dari guru, teman, serta orangtua.

1) Guru

Guru adalah salah satu faktor pemicu yang menyebabkan munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada responden N. Bentuk pengaruh yang diberikan oleh guru yakni berupa ajakan dan rekomendasi mengikuti lomba/olimpiade. Adanya ajakan dan rekomendasi dari guru untuk menjadi peserta lomba/olimpiade memengaruhi karakteristik personal responden dalam melakukan tugas pencapaian (lomba/olimpiade), yakni tidak adanya inisiatif pribadi, responden jadi tidak menetapkan target apapun untuk memperoleh juara dan cenderung sekadar menjalani. Responden tetap berusaha, namun usaha yang dilakukan adalah usaha seadanya/semampunya, sehingga ketika memperoleh keberhasilan atas pencapaiannya, responden merasa tidak menyangka/menduga dengan hasilnya dan memersepsikan penyebab pencapaiannya tersebut karena keberuntungan/kebetulan belaka. Respon positif dari guru/pihak sekolah terhadap pencapaiannya, justru membuat responden merasa mendapat ekspektasi lebih terhadap dirinya. Responden jadi merasa terbebani dan pada akhirnya mengalami peningkatan kecemasan, keraguan, dan kekhawatiran terhadap kemampuannya serta terhadap tugas atau tantangan pencapaian yang akan dihadapi selanjutnya.

2) Teman

Teman adalah salah satu faktor pemicu yang menyebabkan munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada responden N dengan memberikan pengaruh berupa dukungan sosial dan pengakuan kecerdasan/kemampuan. Responden cenderung mendapatkan dukungan berupa pujian dan penguatan positif dari teman terdekatnya dalam melakukan tugas pencapaian atau terhadap prestasi dan kemampuannya. Adanya dukungan sosial yang diperoleh responden dari teman terdekatnya membuat responden merasa dipercaya, dibantu, dan didukung dalam melakukan tugas pencapaian, sehingga ketika berhasil memperoleh keberhasilan, responden tidak menganggap keberhasilannya tersebut diperoleh murni karena kemampuannya dan kembali memersepsikan penyebab keberhasilannya karena keberuntungan. Selain dukungan sosial, responden juga cenderung mendapatkan pengakuan terhadap kemampuan dan prestasinya dari teman terdekatnya, dan pengakuan tersebut terkadang diikuti dengan pemberian *label* “cerdas” terhadap dirinya. Pengakuan dari teman dan pemberian *label* “cerdas” terhadap responden, dianggap sebagai bentuk ekspektasi terhadap dirinya/kemampuannya, sehingga ketika responden mendapat pujian dan pengakuan dari teman, responden merasa terbebani dengan pujian tersebut dan merasa harus memenuhi dan menyesuaikan ekspektasi tersebut dengan kemampuannya. Ketika hal itu terjadi, responden mengalami peningkatan keraguan, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap kemampuannya karena merasa tidak dapat memenuhi ekspektasi tersebut.

3) Orang tua

Orang tua adalah salah satu faktor pemicu yang menyebabkan munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada responden N. Pengaruh yang diberikan orang tua yakni dalam bentuk dukungan yang terdiri dari 1) dukungan emosional berupa empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan orang tua pada responden, 2) dukungan *informational* berupa nasihat, petunjuk, atau saran yang diberikan orang tua pada responden yang terkait dengan pemberian informasi atau saran dari orang tua ketika responden mengalami kebingungan dalam menentukan pilihan-pilihan atas keputusan hidupnya, 3) dukungan penghargaan berupa pujian terhadap pencapaian responden dan dorongan positif untuk maju. 4) dukungan instrumental berupa bantuan langsung dalam bentuk finansial atau dukungan pemenuhan kebutuhan pendidikan. dan 5) dukungan spiritual terkait dengan penanaman akan pentingnya doa dan ajakan untuk beribadah kepada Pencipta sebagai bentuk pengharapan dan bentuk syukur atas pencapaian yang

diperoleh. Responden N hidup dalam lingkungan keluarga yang menanamkan pentingnya nilai-nilai spiritual dalam hidup.

Selain kelima dukungan tersebut, responden N juga hidup dalam lingkungan keluarga yang memiliki standar pencapaian yang diajarkan dan bahkan harus dicapai oleh responden. Penetapan standar pencapaian dalam lingkungan keluarga juga terkait dengan adanya pemberian *label* tertentu yang diberikan orang tua pada responden. Anggapan bahwa responden adalah anak yang cerdas dan berprestasi membuat orang tua responden memberikan label “anak yang diandalkan” padanya, sehingga responden menganggap bahwa semakin banyak pencapaian yang diperoleh, maka akan semakin tinggi pula ekspektasi yang diberikan orang tua terhadapnya. Responden merasa harus memenuhi ekspektasi tersebut. Ketika berhasil memperoleh pencapaian, responden merasa senang dan bangga untuk sementara, namun selanjutnya kembali mengalami peningkatan kecemasan, keraguan, dan kekhawatiran terhadap kemampuan dan pencapaiannya.

b. Kekuatan internal

Kekuatan internal adalah kekuatan yang berasal dan diperoleh dari dalam diri individu dan terdiri dari persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi.

1) Persepsi terhadap kemampuan

Persepsi terhadap kemampuan adalah salah satu faktor yang menjadi kekuatan internal dan menjadi faktor pemicu yang menyebabkan munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada responden N yang terkait dengan minat dan dugaan kesederhanaan tugas pencapaian. Adanya minat dapat memunculkan inisiatif bagi responden untuk mencoba dan melakukan tugas pencapaian. Selain minat, dugaan akan kesederhanaan tugas juga dapat memunculkan inisiatif responden untuk mencoba dan melakukan suatu tugas pencapaian. Dugaan akan kesederhanaan tugas dapat memengaruhi persepsi responden terhadap keberhasilan/pencapaiannya dengan mengarahkan penyebab pencapaiannya tersebut dalam bentuk upaya yang tidak mencerminkan kemampuan. Bagi responden, jika dirinya bisa melakukannya, maka orang lain pun bisa melakukannya, dan hal itu tidak dianggap sebagai kemampuan, namun sebagai hasil belajar atau hasil dari upaya yang dilakukan. Dugaan akan kesederhanaan tugas terkait dengan persepsi responden bahwa tugas pencapaian tersebut tidaklah sesulit apa yang dibayangkannya, sehingga ketika responden berhasil memperoleh pencapaian, responden akan menganggap bahwa pencapaian tersebut sebagai hal yang wajar dan biasa saja karena semua orang pun bisa melakukannya.

2) Motivasi berprestasi

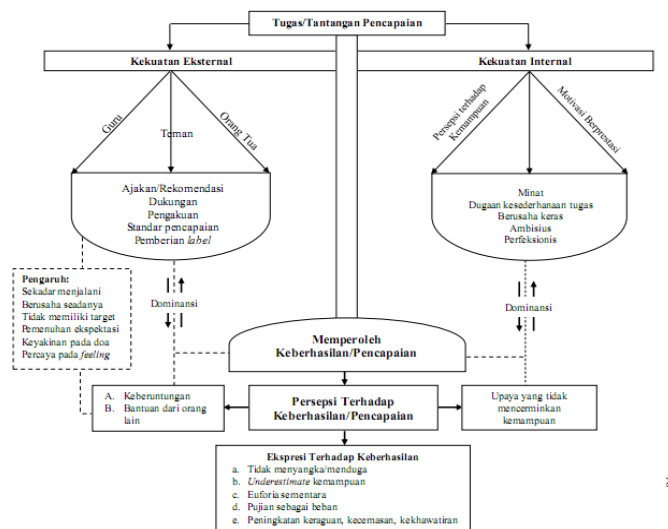
Motivasi berprestasi terkait dengan keinginan untuk menjadi yang terbaik, berusaha keras, ambisius, dan perfeksionis dalam menyelesaikan suatu tugas pencapaian. Responden senantiasa berusaha dan bekerja dengan keras dalam menyelesaikan suatu tugas khususnya yang berkaitan dengan tugas pencapaian. Motivasi berprestasi membuat responden memiliki sifat ambisius dalam dirinya. Pada tugas pencapaian tertentu, responden cenderung berkeinginan keras dan bersemangat mencapai sesuatu dalam hidupnya. Responden cenderung memiliki keinginan untuk menjadi yang terbaik di antara individu lain khususnya dalam situasi yang berkaitan dengan pencapaian akademik. Motivasi berprestasi membuat responden memiliki sifat perfeksionis dalam dirinya. Pada tugas pencapaian tertentu, responden cenderung berusaha melakukan sesuatu dengan sempurna, mengerjakannya dengan sungguh-sungguh, dan berusaha menyelesaikannya dengan sebaik mungkin. Ketika memperoleh pencapaian, responden menganggap bahwa penyebab pencapaiannya tersebut sebagai upaya yang tidak mencerminkan kemampuan karena adanya anggapan bahwa dirinya bekerja lebih keras dibanding orang lain.

2. Proses terjadinya *impostor phenomenon* pada responden N

Impostor phenomenon dimulai pada saat responden memperoleh pengalaman keberhasilan dalam hidupnya. Proses dimulai ketika responden dihadapkan pada tugas/tantangan yang berkaitan dengan pencapaian. Terdapat dua kekuatan yang kemudian akan mendorong dan memengaruhi karakteristik personal responden dalam melakukan tugas pencapaian tersebut, yakni kekuatan eksternal dan kekuatan internal. Kekuatan eksternal dari guru, teman, dan orang tua memberikan pengaruh berupa ajakan/rekomendasi, dukungan, pengakuan, standar pencapaian, dan pemberian *label*. Pengaruh dari luar itulah yang kemudian akan membentuk karakteristik personal responden dalam melakukan tugas pencapaian berupa sekadar menjalani, berusaha seadanya, tidak memiliki target, berusaha memenuhi ekspektasi, keyakinan pada doa, dan kepercayaan pada *feeling* dalam melakukan tugas pencapaian. Sedangkan kekuatan internal terdiri dari persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi yang kemudian akan memberikan pengaruh berupa adanya minat atau ketertarikan, dugaan kesederhaan terhadap tugas pencapaian, berusaha keras, ambisius, dan perfeksionis. Kedua kekuatan tersebut akan membentuk persepsi N ketika memperoleh keberhasilan dalam hidupnya.

Layaknya prinsip kerja sebuah neraca, dominansi dari salah satu kekuatan akan memengaruhi persepsi responden terhadap penyebab dari keberhasilannya. Dominansi dari

kedua kekuatan cenderung berbeda pada setiap pengalaman pencapaian. Ketika responden menganggap bahwa tugas pencapaian yang dilakukannya lebih didominasi oleh kekuatan eksternal, maka responden memersepsi penyebab keberhasilannya sebagai keberuntungan dan bantuan dari orang lain. Sebaliknya, ketika responden menganggap bahwa tugas pencapaian yang dilakukannya lebih didominasi oleh kekuatan internal, maka responden memersepsi penyebab keberhasilannya sebagai sebuah upaya yang tidak mencerminkan kemampuan. Persepsi responden terhadap penyebab keberhasilannya akan memengaruhi ekspresinya terhadap pencapaian yang diperoleh. Responden akan merasa tidak menyangka atau menduga dengan pencapaiannya, mendiskreditkan kemampuannya (*underestimate*), mengalami euforia sementara, menganggap pujian sebagai beban, dan pada akhirnya mengalami peningkatan kecemasan, kekhawatiran, dan keraguan terhadap kemampuan dan keberhasilannya, sehingga hal itulah yang membentuk *impostor phenomenon* pada responden N. Semakin sering individu mengalami hal tersebut, maka semakin kuat kecenderungan *impostor phenomenon* yang dialami. Dinamika proses *impostor phenomenon* yang dialami responden N digambarkan pada bagan berikut.



Gambar 4.1. Bagan proses terjadinya *impostor phenomenon* pada responden N

Gambar 1. Dinamika proses *impostor phenomenon*

DISKUSI

1. Faktor penyebab *impostor phenomenon*

Lane (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan pengalaman *impostor* individu. Sejalan dengan penelitian tersebut, peneliti juga menemukan faktor eksternal dan faktor internal yang dalam penelitian ini disebut sebagai kekuatan eksternal dan kekuatan

internal yang memengaruhi persepsi responden terhadap pencapaian yang diperoleh, sehingga menyebabkan munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada dirinya. Kedua kekuatan tersebut lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

a. Kekuatan eksternal

Kekuatan eksternal adalah kekuatan yang berasal dan diperoleh dari luar diri individu. Kekuatan eksternal dalam penelitian ini terdiri dari guru, teman, dan orangtua. Pengaruh dari kekuatan eksternal membuat individu jadi memersepsi penyebab keberhasilannya karena keberuntungan. Hal ini terkait dengan teori *locus of control* eksternal. Sumijah (2015) mengemukakan bahwa individu yang cenderung didominasi *locus of control* eksternal dalam dirinya percaya bahwa keputusan dan kehidupannya dikendalikan oleh faktor lingkungan seperti kebetulan, keberuntungan, atau nasib.

1) Guru

Berdasarkan hasil penelitian, guru menjadi salah satu figur penting yang mendorong individu untuk melakukan tugas pencapaian dan pada akhirnya memunculkan kecenderungan *impostor phenomenon* dalam dirinya. Adanya sistem *ranking* dan penilaian dari guru bahwa N memiliki kemampuan, membuat N beberapa kali mendapat ajakan/ rekomendasi untuk mengikuti lomba/olimpiade. Young (2004) mengemukakan bahwa sistem penilaian dan sistem peringkat yang berlaku di sekolah, menyebabkan individu yang termasuk kelompok pelajar memperoleh skor yang lebih tinggi pada tes *impostor* dibanding kelompok lain.

Adanya ajakan/rekomendasi dari guru, membuat N tidak memunculkan inisiatif sendiri dalam melakukan tugas pencapaian. Hal itu memengaruhi karakteristik personal N yang berupa sekadar menjalani, berusaha seadanya, dan tidak menetapkan target apapun. Fakhidah (2012) mengemukakan bahwa individu yang memiliki *locus of control* eksternal cenderung menunjukkan karakteristik perilaku kurang tekun dalam usahanya untuk mencapai tujuan dan menyandarkan hasilnya secara berlebihan pada kekuatan di luar dirinya.

2) Teman

Berdasarkan hasil penelitian, teman menjadi salah satu figur penting yang mendorong individu untuk melakukan tugas pencapaian dan pada akhirnya memunculkan kecenderungan *impostor phenomenon* dalam dirinya. Pada kasus responden N, adanya dukungan sosial berupa pujian dan penguatan positif, serta pengakuan “kecerdasan” dari teman, hanya membuat N merasa senang, puas, dan

bangga untuk sementara. Selanjutnya N kembali meragukan pencapaian yang diperolehnya, sehingga validasi dari teman akan pencapaiannya tidak membuat kepercayaan N terhadap kemampuannya meningkat. Lane (2014) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *impostor phenomenon* terjebak dalam siklus yang membuatnya membutuhkan sumber validasi eksternal (misalnya, pujian dan pengakuan) untuk merasa kompeten, namun ketika menerima validasi tersebut, individu justru mendiskreditkan kemampuannya atau memunculkan perilaku yang mencegah dirinya untuk menginternalisasikan kemampuan sebagai penyebab dari pencapaiannya.

3) Orang tua

Berdasarkan hasil penelitian, pada kasus responden N, adanya dukungan orangtua, standar pencapaian, dan pemberian *label* berupa “anak yang diandalkan” memengaruhi karakteristik personal N dalam melakukan tugas pencapaian. Salah satu bentuk dukungan yang diberikan orang tua adalah respon positif berupa pujian ketika N memperoleh prestasi, namun bagi N pujian berlebih yang diberikan orangtua kepadanya dianggap sebagai beban dan sumber ketakutan. N jadi merasa takut mengecewakan, takut gagal, dan takut tidak bisa mengulang pencapaian, sehingga hal tersebut semakin meningkatkan keraguan dan kecemasannya dalam menghadapi tugas pencapaian selanjutnya. Castro, Jones, dan Mirsalimi (2004) mengemukakan bahwa individu yang mengalami fenomena impostor memiliki kebutuhan yang kuat untuk menyenangkan orang lain. Individu yang mengalami fenomena impostor akan berusaha mengubah perilakunya untuk mencegah hilangnya kasih sayang dan mendapatkan umpan balik positif dari orangtuanya, namun di sisi lain perilaku yang dimodifikasi pada gilirannya dapat menjadi konflik yang justru dapat semakin memperkuat pengalaman impostornya apabila individu dipenuhi pertentangan dalam diri antara keharusan memenuhi ekspektasi orangtua dengan keterbatasan kemampuan akademisnya.

N merasa bahwa semakin sering dirinya memperoleh pencapaian, maka semakin tinggi pula lah ekspektasi orangtua terhadapnya. Adanya *label* dari orangtua bahwa N adalah “anak yang diandalkan” menjadi semacam ekspektasi bagi N. Sehingga, N senantiasa berusaha menjadi seperti apa yang diekspektasikan orang tua terhadapnya. Clance dan Imes (Wulandari & Tjundjing, 2007) mengemukakan bahwa salah satu tipe keluarga yang berkontribusi pada *impostor phenomenon* yang

dialami individu adalah tipe keluarga yang menanamkan keyakinan bahwa individu adalah anak yang cerdas dan berbakat, sementara di sisi lain individu merasa ragu dengan kemampuannya, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan gambaran diri di mata orangtuanya.

b. Kekuatan internal

Kekuatan internal adalah kekuatan yang berasal dan diperoleh dari dalam diri individu. Kekuatan internal dalam penelitian ini terdiri dari persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi. Pengaruh dari kekuatan internal membuat N memersepsi penyebab keberhasilannya karena upaya. Hal ini terkait dengan teori *locus of control* internal. Syatriadin (2017) mengemukakan bahwa individu yang cenderung didominasi oleh *locus of control* internal menganggap bahwa keberhasilan yang diperoleh merupakan buah atas pengorbanan, kemampuan, jerih payah, dan usaha yang telah ditempuh.

1) Persepsi terhadap kemampuan

Berdasarkan hasil penelitian, persepsi terhadap kemampuan menjadi salah satu faktor internal yang mendorong responden N dalam melakukan tugas pencapaian. Wong (2005) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi hasil belajar individu adalah adanya persepsi terhadap kemampuan diri. Bandura (1994) mengemukakan bahwa persepsi terhadap kemampuan merupakan keyakinan individu tentang kemampuannya untuk menghasilkan tingkat kinerja yang diinginkan dan berpengaruh pada peristiwa yang memengaruhi kehidupannya. Persepsi terhadap kemampuan diri terkait dengan minat dan dugaan terhadap kesederhanaan suatu tugas. Young (2004) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kecenderungan *impostor* ketika berhasil memperoleh keberhasilan pada tugas pencapaian yang dianggap mudah, mengecilkan arti dari keberhasilan yang diperolehnya karena beranggapan bahwa pencapaiannya tersebut tidak sesulit yang dirinya bayangkan. Individu dengan kecenderungan *impostor* memiliki keyakinan bahwa apabila dirinya mampu memperoleh suatu pencapaian maka individu lain pun dapat melakukannya.

2) Motivasi berprestasi

Berdasarkan hasil penelitian, motivasi berprestasi menjadi salah satu faktor internal yang mendorong responden N dalam melakukan tugas pencapaian.

Motivasi berprestasi yang dimiliki N terkait dengan adanya keinginan menjadi yang terbaik. Patzak, Kollmayer, dan Schober (2017) mengemukakan bahwa individu dengan kecenderungan *impostor* memiliki keinginan menjadi yang terbaik dalam situasi yang berkaitan dengan pencapaian dan merasa malu ketika gagal dalam pencapaian tersebut. Langford dan Clance (1993) mengemukakan bahwa dalam konteks akademik dengan orientasi persaingan, individu dengan kecenderungan *impostor* memiliki motivasi berprestasi sebagai pembuktian diri karena memiliki ketakutan akan kegagalan dan malu terlihat bodoh.

c. Proses *impostor phenomenon*

Proses *impostor phenomenon* diawali ketika responden N memperoleh suatu tugas atau dihadapkan pada situasi yang berkaitan dengan pencapaian. Clance (1985) mengemukakan bahwa *individu* dengan kecenderungan *impostor* akan mengalami suatu siklus ketika dihadapkan pada tugas/tantangan baru. Dalam melakukan tugas pencapaian tersebut terdapat kekuatan eksternal dan kekuatan internal yang memengaruhi individu. Kedua kekuatan tersebut akan memengaruhi karakteristik personal N dalam melakukan tugas pencapaian. Ketika N menganggap bahwa dominansi kekuatan eksternal lebih berpengaruh terhadap pencapaiannya, N akan memersepsi penyebab pencapaiannya karena keberuntungan dan bantuan dari orang lain. Wulandari dan Tjundjing (2007) mengemukakan bahwa para *impostor* cenderung memandang keberhasilan dalam suatu peristiwa sebagai hasil dari pengaruh eksternal dan sedikit hasil dari pengaruh internal. Sebaliknya, Ketika N menganggap bahwa dominansi kekuatan internal lebih berpengaruh terhadap pencapaiannya, N akan memersepsi penyebab pencapaiannya karena upaya.

Proses individu melakukan persepsi terhadap penyebab pencapaiannya karena faktor dari kekuatan eksternal maupun kekuatan internal terkait dengan teori atribusi Heider. Hanurawan (2010) mengemukakan bahwa umumnya individu yang mengalami keberhasilan cenderung mengatribusikan keberhasilannya pada ciri kepribadiannya (internal), dan apabila memperoleh kegagalan individu mengatribusikannya pada keadaan lingkungan atau situasi (eksternal). Bagi para *impostor*, yang terjadi justru sebaliknya. Individu dengan kecenderungan *impostor* meyakini bahwa penyebab keberhasilannya karena faktor eksternal (keberuntungan,

bantuan dari orang lain, kesalahan penilaian), sedangkan penyebab kegagalannya karena faktor internal (kurangnya kemampuan).

Selain tidak menyangka/menduga terhadap keberhasilan yang diperoleh, ekspresi selanjutnya yakni N akan mendiskreditkan atau meng-*underestimate* kemampuannya apabila dirinya dihadapkan pada situasi yang melibatkan persaingan. N cenderung merasa minder terhadap kemampuannya dan menganggap bahwa orang lain lebih cerdas atau lebih berprestasi darinya. Clance dan O'tool (1988) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *impostor phenomenon* cenderung memandang tinggi kemampuan orang lain dan meremehkan kemampuannya sendiri. Para *impostor* cenderung membandingkan kelemahan dirinya dengan kelebihan atau kekuatan orang lain.

Selain ekspresi tidak menyangka/menduga dan *underestimate* kemampuan, N juga mengalami euforia sementara ketika mendapat umpan balik positif dari orang lain di sekitarnya (seperti pujian atau ucapan selamat) dan menganggap bahwa umpan balik positif yang diberikan kepadanya justru menjadi sebuah beban bagi dirinya untuk memperoleh pencapaian yang serupa atau yang lebih baik lagi di masa depan. Clance (1985) mengemukakan bahwa ketika tugas selesai, individu akan merasa lega untuk sesaat, tetapi perasaan tersebut tidak bertahan lama. Individu dengan kecenderungan *impostor* mengalami kesulitan menginternalisasi keberhasilan dan menerima pujian sebagai hal yang sewajarnya. Sakulku dan Alexander (2011) mengemukakan bahwa meskipun individu dapat menerima umpan balik positif tentang pencapaiannya, namun individu akan menyangkal bahwa hal itu disebabkan karena kemampuannya sendiri. Para *impostor* menolak pesan positif tentang kontribusi pribadinya terhadap penyebab pencapaiannya karena tidak sesuai dengan mekanisme persepsi keberhasilan yang diyakininya.

Pada akhirnya, pencapaian yang diperoleh tidak dapat menguatkan rasa percaya diri N terhadap kemampuannya. Beberapa ekspresi terhadap hasil pencapaian yang ditunjukkan, justru semakin meningkatkan perasaan cemas, ragu, dan khawatir pada diri N. Langford dan Clance (1993) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *impostor phenomenon* cenderung merasakan *trait anxiety* maupun *state anxiety*, memiliki harga diri yang rendah, dan menolak bukti objektif mengenai kesuksesan/pencapaian yang dimilikinya. N diliputi kecemasan dan kekhawatiran karena merasa harus kembali memperoleh keberhasilan pada tugas pencapaian yang

berikutnya, sementara di sisi lain dirinya merasa ragu dengan kemampuannya. Sakulku dan Alexander (2011) mengemukakan bahwa ketika menghadapi tugas yang berhubungan dengan pencapaian yang baru, keraguan individu akan mencapai titik di mana dirinya akan mengalami kecemasan dan siklus kembali berulang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecenderungan *impostor phenomenon* pada individu yang berprestasi terbagi menjadi dua faktor yang dalam penelitian ini disebut sebagai kekuatan, yaitu kekuatan eksternal dan kekuatan internal. Kekuatan eksternal adalah kekuatan yang berasal dari luar individu dan terdiri dari guru, teman, serta orang tua. Sedangkan kekuatan internal adalah kekuatan yang berasal dari dalam diri individu dan terdiri dari persepsi terhadap kemampuan serta motivasi berprestasi. Adapun proses *impostor phenomenon* yang dialami individu bermula ketika individu berada dalam situasi atau kondisi yang melibatkan pencapaian. Individu kemudian didorong oleh kekuatan eksternal dan kekuatan internal yang selanjutnya memberikan pengaruh terhadap karakteristik personal individu dalam melakukan tugas pencapaian, sehingga ketika memperoleh keberhasilan, individu memersepsi penyebab dari keberhasilannya pada keberuntungan, bantuan dari orang lain, atau karena upaya yang tidak mencerminkan kemampuan. Persepsi terhadap keberhasilan tersebut selanjutnya memberikan pengaruh terhadap ekspresi individu dalam menerima keberhasilan. Individu menunjukkan ekspresi berupa tidak menyangka/menduga, *underestimate* kemampuan, mengalami euforia sementara, menganggap pujian sebagai beban dan mengalami peningkatan kecemasan, kekhawatiran, serta keraguan terhadap kemampuan dan pencapaiannya. Semakin sering individu mengalami hal tersebut, semakin kuat kecenderungan *impostor phenomenon* yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti memberi saran bagi individu yang mengalami kecenderungan *impostor phenomenon* dalam dirinya untuk lebih mengenali dan menghargai kemampuan diri. Menuliskan hal-hal yang berhasil dicapai dan memberikan apresiasi terhadap diri sendiri ketika memperoleh pencapaian sederhana apapun bentuknya, menjadi metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan memutus rantai keraguan terhadap kemampuan diri. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan membicarakan perasaan keraguan, kecemasan, dan kekhawatiran atas keberhasilan atau kemampuan diri pada orang terdekat yang dipercaya, atau pada psikolog dan profesional kesehatan mental lainnya apabila perasaan tersebut telah mengganggu aktivitas sehari-hari.

REFERENSI

- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Dalam V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (hlm. 71-81). New York: Academic Press.
- Bussotti, C. (1990). The impostor phenomenon: Family roles and environment. (Doctoral dissertation, Georgia State University). *Dissertation Abstract International*, 51, 4041B-4042B.
- Castro, D. M., Jones, R. A., & Mirsalimi, H. (2010). Parentification and the impostor phenomenon: An empirical investigation. *The American Journal of Family Therapy*, 32(3), 205-216.
- Clance, P. R. (1985). *Overcoming the fear that haunts your success*. Atlanta: Peachtree Publishers.
- Clance, P. R., & O'Tool, M. A. (1988). The impostor phenomenon: An internal barrier to empowerment and achievement. *Women and Therapy*, 6(3), 51-64.
- Clance, P.R., & Imes, S. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 15(3), 1-8.
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. (Terjemahan oleh A. Fawaid). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fakhidah, L. N. (2012). Hubungan *locus of control*, prestasi belajar, dan lingkungan belajar dengan kematangan karir mahasiswa akademi kebidanan Mitra Husada Karanganyar. *Tesis*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Goleman, D. (1984). *Therapist find many achievers feel they're fakes*. Diakses dari <https://www.nytimes.com/1984/09/11/science/therapists-find-many-achievers-feel-they-re-fakes.html>
- Hanurawan, F. (2016). *Metode penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- _____. (2010). *Psikologi social suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Lane, J. A. (2014). The impostor phenomenon among emerging adults transitioning into professional life: Developing a grounded theory. *Adulthood Journal*, 14(2), 114-128.
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495-501.
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495-501
- 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), 1-12.
- Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The impostor phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 73-92.
- Schubert, N., & Bowker, A. (2017). Examining the impostor phenomenon in relation to self-esteem level and self-esteem instability. *Current Psychology*, 1-7.
- Sumijah. (2015). *Locus of control pada masa dewasa*. Seminar Psikologi dan Kemanusiaan: Psychology Forum UMM.
- Syatriadin. (2017). Locus of control: Teori temuan penelitian dan reorientasinya dalam manajemen penanganan kesulitan belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 144-164.

- Thompson, T., Foreman, P., & Martin, F. (2000). Impostor fears and perfectionistic concern over mistakes. *Personality and Individual Differences*, 29(4), 629–647.
- Wong, M. S. (2005). Language Learning Strategies and Language Self-Efficacy. *Regional Language Centre Journal*, 36(3), 245-269.
- Wulandari, A., & Tjundjing, S. (2007). *Impostor phenomenon, self-esteem, dan self efficacy. Indonesian Psychological Journal*, 23(1), 63-73.
- Young, V. (2004). *How to feel as bright and capable as everyone seems to think you are: What every woman (and man) needs to know about competence, the imposter syndrome, and the art of winging it*. Diakses dari http://paesmem.stanford.edu/html/proceedings_8.html