

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari Hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ke-empat partisipan mengalami Syndrome impostor dengan dinamika yang berbeda-beda, namun juga memiliki tanda dan gejala yang sama. Seperti merasa hanya beruntung pada prestasi yang diraih, merasa tidak layak dari pencapain, merasa takut, merasa ragu-ragu dan merasa tertinggal dengan teman-teman rekan kerja. Faktor-faktor yang mempengaruhi Syndrome impostor pada karyawan adalah Minimnya apresiasi dari lingkungan, Adanya cap atau labelling dari lingkungan, dan tekanan dari lingkungan. Hal-hal tersebut membuat *Core belief* partisipan merasa bahwa diri mereka tidak cukup layak dan pantas dari keberhasilan yang diraih. Sehingga membuat *basic assumption* bahwa mereka harus mengerjakan dengan sebaik mungkin, selalu merasa kurang puas, dan merasa bertolak belakang dari anggapan orang-orang terdekat yang mengatakan “anak pintar”.

Partisipan yang mengalami Syndrome impostor memiliki self-esteem dan self efficacy yang rendah. Dari penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa Syndrome impostor tidak mempengaruhi kinerja partisipan pada pekerjaannya dan perusahaanya. Meskipun begitu, kesejahteraan psikologis para partisipan terganggu karena mengalami syndrome impostor. Walaupun Syndrome impostor tidak diklasifikasikan sebagai gangguan dalam DSM V, jika dibiarkan dalam waktu yang lama, akan menimbulkan permasalahan dikemudian hari.

## **B. Saran**

Adapun saran pada penelitian ini adalah:

### 1. Bagi Karyawan

Bagi karyawan yang mengalami Syndrome impostor, untuk semua keberhasilan dan prestasi yang diperoleh, memang pantas untuk didapatkan dari kerja keras dan usaha. Karyawan tidak akan berada pada posisi yang sekarang ini bila tidak bekerja keras dan berusaha dengan sungguh-sungguh.

### 2. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Membangun hubungan yang lebih dekat dan akrab dengan Partisipan supaya partisipan lebih berkenan untuk mengungkapkan informasi-informasi yang lebih detail, sehingga peneliti memperoleh data yang lebih banyak dan lengkap.
- b. Melakukan observasi dan wawancara kepada orang terdekat partisipan, seperti teman atau keluarga secara langsung, supaya dapat memperoleh data dari sudut pandang diluar partisipan.