

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia berkeinginan untuk melakukan hal terbaik dalam hidupnya. Mahasiswa baru pun merasakan hal yang sama. Mahasiswa baru adalah seseorang yang berada di tahun pertama kuliah atau di posisinya saat ini (Maulina & Sari, 2018). Berbeda yang dikemukakan oleh Sepriani (2020) mengatakan bahwa mahasiswa baru adalah individu yang sedang berada pada kematangan pribadi dan yang statusnya berubah dari siswa menjadi mahasiswa. Dalam hal ini bahwa mahasiswa baru telah memasuki masa remaja akhir. Hurlock (1990) mengatakan kategori usia remaja akhir berkisar antara 18-21 tahun. Suryana, Wulandari, Sagita dan Harto (2022) mengatakan masa remaja akhir merupakan masa peralihan, dimana terdapat perbedaan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan selanjutnya, hal ini berarti terjadinya perubahan dimana individu meninggalkan hal terdahulu dan menyambut hal-hal yang akan terjadi kedepannya.

Mahasiswa baru harus mengalami konteks proses belajar yang berbeda dari sekolah sebelumnya (Rohmadani & Winarsih, 2019). Ini juga disebabkan oleh jenis pendidikan yakni kurikulum yang berbeda, aturan disiplin, hubungan sosial yang terikat dengan dosen dan teman-teman. Perubahan model pembelajaran dari SMA ke perguruan tinggi terkait dengan teman sebaya, pilihan akademik atau jurusan, tugas kuliah, pencapaian tujuan kinerja mahasiswa, sistem perkuliahan seperti SKS (Sistem Kredit Semester), dan mahasiswa yang

merasakan kesulitan pada tahun pertama serta masalah pembelajaran (Hotijah, Dewi, dan Kurniawan, 2021).

Mahasiswa baru menjalani transisi yang didefinisikan sebagai transisi struktur sekolah ke universitas besar yang menjalin hubungan dengan teman sebayanya yang beragam dari kondisi latar belakang secara geografis dan budaya yang beraneka ragam (Rohmadani & Winarsih, 2019). Lebih lanjut, peralihan ini juga membawa individu agar bisa beradaptasi di tahun pertama kuliahnya dan menjadi indikator yang baik untuk bekal perjalanan perkuliahannya (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Mahasiswa baru sering mengalami tekanan, baik secara akademik maupun psikologis (Fahira & Hayat, 2021). Gan, Hu, Zang (dalam Pebriani, Karim & Utami, 2020) mengatakan mahasiswa tahun pertama tidak sepenuhnya menguasai perkuliahandan harus melalui situasi penyesuaian yang menimbulkan kecemasan akademik. Damayanti dan Susanti (2021) mendefinisikan kecemasan akademik adalah kecemasan yang disebabkan oleh pola pikir yang terganggu dan respons terhadap fisik dan perilaku terhadap kemungkinan penerimaan yang buruk terhadap kinerja yang ditunjukkan dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, kecemasan akademik membuat individu khawatir dan takut pada situasi tertentu, menciptakan kecemasan tentang nilai mata kuliah, dan berpikir bahwa individu berkinerja buruk (Shady & Khoirunnisa, 2021).

Kecemasan akademik juga mempengaruhi hasil belajar individu. Hal ini karena cenderung mengarah pada distorsi persepsi (Sepriani, 2020). Prasangka tersebut mengakibatkan pembelajaran menjadi terganggu dengan memfokuskan

perhatian, mengurangi penalaran, dan terganggunya kemampuan terkait antara satu hal dengan hal lainnya (Hasanah, Ludiana, Immawati, & Livana, 2020).

Mahasiswa baru yang memasuki lingkungan baru memunculkan perasaan ragu terhadap kemampuan dirinya sehingga akan menimbulkan suatu perasaan dimana individu merasa bahwa itu merupakan suatu yang salah terhadap kesuksesan yang telah didapatkan (Rohmadani & Winarsih, 2019). Clance dan Imes (1978) menyatakan kondisi ini dinamakan dengan sebutan *impostor syndrome*. Lebih lanjut, Bravata dkk. (2020) mengatakan bahwa *impostor syndrome* dikenal dengan istilah sebagai fenomena penipu, sindrom penipu, penipuan yang dirasakan, atau pengalaman penipu.

Impostor syndrome adalah perasaan yang bersifat subjektif terkait ketidakmampuan profesional, pendidikan, atau pribadi, kebalikan dari kriteria yang mengungkapkan kinerja dan pencapaian individu yang dinamakan domain sebagai keberhasilan (Clance & Imes, 1978). Indira dan Ayu (2021) mengatakan *impostor syndrome* ini muncul dikarenakan adanya dari kesalahan dari penilaian terhadap kemampuan dirinya dibandingkan dengan orang lain. Bravata dkk (2019) mengatakan *impostor syndrome* bukanlah gangguan kejiwaan yang diakui ataupun tidak ditampilkan di dalam Manual Diagnostik dan Statistik Asosiasi Psikiatri Amerika serta tidak terdaftar sebagai diagnosis dalam Klasifikasi Penyakit Internasional, Revisi Kesepuluh (ICD10).

Impostor syndrome mengakibatkan individu mengalami gejala seperti individu yang terlalu perfeksionis (Josi & Mangette, 2018). Thompson, Davis, dan Davidson (1997) mengatakan seorang *impostor* yang dikatakan perfeksionis

seperti individu dengan kecenderungan penipu yang tinggi dalam bentuk standar evaluasi diri yang tinggi, generalisasi yang berlebihan dari adanya kegagalan memahami konsep diri dan kritik diri yang kuat. Soares, Nascimento dan Cavalcanti (2021) mengatakan perfeksionisme dan *impostor syndrome* dipandang sebagai sifat kompleks yang memiliki kesamaan yang nyata, karena mengarah kekhawatiran pada kinerja serta terkait dengan presentasi diri perfeksionis dan pengalaman negatif yang melibatkan kesedihan, kecemasan atau depresi.

Chandra, Huebert, Crowley, dan Das (2019) mengatakan *Impostor syndrome* memiliki dampak yang dapat dirasakan individu, termasuk tekanan psikologis, kecemasan dan depresi, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan kelelahan. Selain itu, dampak *impostor syndrome* bisa memunculkan perilaku maladaptif dan stress (Ati, Kurniawati, & Nurwanti, 2015). Lebih lanjut, Chandra, Huebert, Crowley dan Das (2019) mengatakan dampak *impostor syndrome* cenderung menghindari umpan balik positif dan pujian karena pikiran menjadi tidak rasional saat menilai kemampuan diri sendiri yang ditandai dengan penurunan kapasitas belajar individu. Dalam hal ini, seharusnya individu memiliki sikap konsep diri yang berperan guna individu diarahkan untuk berperilaku sesuai dengan konsep yang diyakini tentang dirinya sendiri (Pratama, 2021).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Clance dan Matthews (1985) mengatakan sekitar 70% orang yang mengalami *impostor syndrome* sejak individu menjadi mahasiswa baru. Individu yang berada di lingkungan kampus ini bisa mengalami *impostor syndrome* berawal dari individu yang sering merasakan kecemasan dalam hal akademik secara terus-menerus (Ati, Kurniawati, &

Nurwanti, 2015). Pentingnya bagi mahasiswa baru menyadari apa yang seharusnya diyakini terhadap kondisi yang ada dirinya sendiri agar tidak menimbulkan permasalahan secara psikologis. Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa baru melalui skala kecemasan akademik untuk mengetahui mahasiswa baru tersebut memiliki kecemasan akademik kategori tinggi serta mengidentifikasi munculnya *impostor syndrome*. Hal ini juga tampak jelas dari hasil wawancara melalui *zoom meeting* yang dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa baru yaitu partisipan L dan D yang saat ini berada di semester tiga.

Berdasarkan informasi tersebut, terlihat bahwa terdapat beberapa kondisi yang dialami mahasiswa baru saat memasuki tahun pertama perkuliahannya. Di mulai dari individu mengalami kecemasan akademik ditandai dengan kurang beradaptasi dengan lingkungan baru, persaingan akademik antarmahasiswa, merasa tidak tenang dan rasa khawatir terhadap tugas akademik. Kemudian individu pun merasa bahwa dirinya telah berhasil meraih prestasi atau pencapaian. Namun pada kenyataannya bahwa jika dilihat dari pencapaian akademik yang seharusnya membawa kebanggaan bagi dirinya, justru memberikan tekanan yang terjadi pada individu. Informasi yang didapatkan bagi mahasiswa baru ini ialah dirinya merasa tidak bangga terhadap prestasi yang telah didupakannya. Hal ini terjadi karena adanya perasaan ragu yang muncul dalam diri individu. Individu yang memiliki perasaan ragu memiliki anggapan bahwa kemampuannya yang ada didalam dirinya disebabkan oleh keberuntungan, lalu mahasiswa baru juga menjelaskan jika dirinya tidak menyukai harapan-harapan yang datang karena takut akan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Maka dari

itu, adanya perasaan yang muncul dimana individu mulai merasa bahwa kemampuannya tidak sebanding dengan kemampuan orang lain, timbulnya perasaan ragu didalam dirinya. Dengan keputusan demikian akan menimbulkan masalah dalam diri individu terutama munculnya perasaan-perasaan ragu terhadap kemampuan yang disebut *impostor syndrome*, yang terdiri dari tiga aspek meliputi *fake*, *luck* dan *discount*. Selain itu, individu memiliki keraguan bahwa dirinya mendapatkan prestasi karena memiliki kepintaran dibandingkan individu lain (Indira & Ayu, 2021). Namun, diantara individu ada yang beranggapan bahwa kinerja yang didapatkan bukan karena kemampuannya sendiri tetapi lebih kepada faktor eksternal (Nurhiqma & Nuqul, 2020). Terungkap bahwa adanya permasalahan yang terjadi pada mahasiswa baru yang telah dijelaskan maka peneliti ingin mendalami penelitian ini untuk menemukan penjelasan tentang gambaran *impostor syndrome* pada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *impostor syndrome* pada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari temuan ini dapat menjadi sumbangsih yang besar bagi ilmu pengetahuan yang dikembangkan secara spesifik di bidang psikologi dan dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terkait perilaku yang

muncul dari *impostor syndrome* pada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik.

b. Manfaat Praktis

Dapat menambah pemahaman yang lebih dalam sebagai rujukan referensi informasi *impostor syndrome* kepada mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik.