

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *impostor phenomenon* pada subjek penelitian, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin rendah kecenderungan mengalami *impostor phenomenon*, dan sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami *impostor phenomenon*. *Self-efficacy* berperan sebagai salah satu faktor penting sekaligus faktor protektif terhadap *impostor phenomenon*, namun bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh, karena masih ada faktor lain seperti perfeksionisme, harga diri, kecemasan, dan dukungan sosial yang turut memengaruhi tingkat *impostor phenomenon*. Secara umum, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *self-efficacy* yang cenderung tinggi dengan *impostor phenomenon* pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa *self-efficacy* membantu individu memaknai prestasi dan kemampuannya secara lebih realistis sehingga perasaan tidak layak atas pencapaian tidak berkembang menjadi *impostor phenomenon* yang berat.

B. Saran

Adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, *self-efficacy* terbukti berhubungan negatif dengan *impostor phenomenon*, sehingga individu yang masih berada

pada kategori *self-efficacy* sedang hingga rendah disarankan untuk secara aktif meningkatkan keyakinan diri. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan merefleksikan dan mencatat pencapaian-pencapaian yang telah diraih sebagai bukti nyata kompetensi diri, mencari pengalaman keberhasilan secara bertahap dalam bidang yang ditekuni, serta membangun relasi dengan individu-individu yang suportif dan mampu memvalidasi kemampuan diri. Selain itu, individu juga disarankan untuk mengelola respons emosional dan fisiologis saat menghadapi tekanan, misalnya melalui teknik relaksasi atau *mindfulness*, sehingga keyakinan diri dapat terjaga dengan baik dalam situasi yang penuh tuntutan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas populasi dan sampel penelitian, misalnya pada kelompok profesi tertentu seperti dokter, guru, atau pekerja profesional lainnya, serta pada kelompok usia yang berbeda, agar hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Selain itu, dapat dipertimbangkan eksplorasi perbedaan antar kelompok berdasarkan jenis kelamin, latar belakang pekerjaan, atau latar belakang keluarga untuk menghasilkan pemahaman yang lebih spesifik mengenai *impostor phenomenon* pada pekerja dewasa awal. Mengingat dalam penelitian ini terdapat dua aspek, yaitu *ambition* dan *need for sympathy* pada skala *IPP-30*, yang masing-masing hanya diwakili oleh satu aitem setelah dilakukan *try out*, peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan aitem pada kedua aspek

tersebut agar setiap aspek terwakili secara lebih memadai dan validitas isi alat ukur dapat lebih terjamin.