

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu kelompok akademik yang sangat rentan terhadap tekanan psikologis adalah mahasiswa. Dengan adanya pergeseran tanggung jawab dan sifat lingkungan akademik, para mahasiswa sekarang dihadapkan pada jenis tekanan baru. Sudah menjadi rahasia umum bahwa proses belajar dan mengajar di perguruan tinggi berbeda dengan yang dijalani oleh siswa di sekolah dasar maupun sekolah menengah. Mahasiswa adalah peserta didik yang sudah terdaftar di lembaga perguruan tinggi, di mana tanggung jawab utamanya adalah memiliki kemandirian dan rasa tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang telah ditetapkan, dengan tujuan mencapai kompetensi yang diharapkan oleh universitas mereka. Tugas akademik mahasiswa mencakup berbagai hal, seperti menyelesaikan tugas mata kuliah tepat waktu, mencapai beban studi yang ditentukan, melaksanakan praktikum, mengikuti program kreativitas mahasiswa (PKM), dan menyusun skripsi. Namun, dalam proses menyelesaikan tugas-tugas akademik tersebut, mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai kendala yang bervariasi. Kendala-kendala ini cenderung semakin kompleks seiring dengan kemajuan tingkat perkuliahan yang mereka capai. Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa yang berada di tingkat akhir, di mana pada fase ini mereka dihadapkan pada tugas akhir yaitu penyusunan skripsi sebagai bagian dari persyaratan kelulusan dan meraih gelar sarjana S1 dari perguruan tinggi mereka. Dalam keadaan ini, mahasiswa dituntut untuk belajar tentang berbagai keterampilan dan bakat sesama mahasiswa, terutama yang berhubungan dengan akademik sehingga sangat penting bagi mahasiswa dalam memiliki resiliensi akademik.

Taylor *et al.* (dalam Soeparno & Sandra, 2011) menyatakan terdapat suatu kondisi di mana seorang individu memiliki keterampilan yang berbeda dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya, hal itu disebut juga dengan

resiliensi. Konsep resiliensi menekankan pada karakteristik yang memungkinkan individu untuk mengalami pertumbuhan dan menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan (Haningrum, 2014). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Connor dan Davidson (2003), individu yang mempunyai resiliensi cenderung dapat mengatasi kesulitan dengan baik dan beradaptasi secara positif bahkan dalam situasi yang tidak menguntungkan atau negatif bagi mereka. Menurut Desmita (2009), Rirkin dan Hoopman menjelaskan resiliensi pada mahasiswa berarti kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali dan beradaptasi saat menghadapi situasi yang sulit. Oleh karena itu, mahasiswa akan tetap mampu mengembangkan potensi akademiknya, mengatasi tekanan sosial, dan tantangan lainnya yang mungkin dihadapinya.

Dinyatakan oleh Wang, Haertal, dan Walberg (1994), mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dapat menghadapi lingkungan yang menantang dengan mengubahnya menjadi sumber motivasi, sambil tetap mempertahankan harapan serta pola pikir positif, menunjukkan fokus pada tujuan, dan memiliki kemauan untuk menghadapi tantangan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Alva (1991), yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi akademik memungkinkan mencapai kesuksesan dalam pendidikan karena mahasiswa tersebut terus berusaha dan berupaya semaksimal mungkin, bahkan dalam situasi yang sulit, meskipun mungkin gagal sepenuhnya. McMillan dan Reed (1994) menekankan bahwa mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik umumnya memiliki kekokohan internal *locus of control* pada hidup mereka dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Sementara itu, Finn dan Rock (1997) menggarisbawahi peran penting resiliensi akademik dalam mencapai keberhasilan akademik.

Keberhasilan akademis seharusnya merupakan salah satu sumber kebanggaan bagi para mahasiswa, tetapi penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa pencapaian akademik juga menimbulkan beban

psikologis yang khusus bagi para mahasiswa. Walaupun prestasi akademis umumnya membawa dampak positif, tetapi kenyataannya, ada beberapa mahasiswa yang tidak merasakan kebanggaan atas pencapaian yang mereka raih. Bukan karena prestasi mereka jauh dari harapan, tetapi karena mereka menganggap terlalu banyak pujian atas keberhasilan yang mereka rasa diperoleh berdasarkan keberuntungan dan keadaan, daripada usaha mereka sendiri.

Upaya mahasiswa untuk memenuhi tanggung jawabnya dan mengikuti kegiatan kampus tidak terlepas dari keberhasilan akademiknya. Tidak sedikit mahasiswa mengembangkan kekhawatiran tentang kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis. Kecemasan dan keraguan diri mahasiswa dapat dipicu oleh beratnya tanggung jawab tersebut. Mahasiswa yang memiliki keraguan diri sering mengalami perasaan bersalah terhadap kesuksesan prestasi yang mereka dapat. Kondisi itu membuat Clance dan Imes (1978) menciptakan istilah "sindrom penipu" atau *Impostor Syndrome* di mana seseorang memiliki keraguan atas keberhasilan yang sudah dicapainya. Pada tahap ini mahasiswa kerap membanding-bandingkan kemampuan diri dan beranggapan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh dirinya tidak sebanding dengan kemampuan mahasiswa lainnya. *Impostor syndrome*, seperti yang didefinisikan oleh Clance dan Imes (1978) dan Ati *et al.* (2015) *impostor syndrome* adalah rasa bersalah terkait dengan pencapaian atau kesuksesan, ketakutan terhadap evaluasi, suatu perasaan kurang berharga, dan merasa kurang kompeten dalam bidang pendidikan, juga kesulitan menerima keberhasilan. Sindrom Penipu ini ditandai dengan kegagalan untuk menerima prestasi sendiri, bersama dengan perasaan tidak mampu dan rendah diri dalam pengejaran akademik seseorang. Dinyatakan oleh Harvey (dalam Fandrayani *et al.*, 2021) bahwasanya dapat diperkirakan sebanyak 70% dari seluruh populasi global merasakan setidaknya satu kali pengalaman *Impostor Syndrome* dalam hidup mereka. Semua orang dapat merasa seperti penipu karena kesulitan dalam mengakui keberhasilan yang mereka dapatkan, dan perasaan ini tidak dibatasi pada mereka yang mencapai banyak prestasi.

Menurut Pennarun (dalam Indira & Ayu, 2021) *impostor syndrome* ini membuat seorang yang memiliki kemampuan yang cukup tinggi menjadi gelisah dan mempertanyakan tentang kapasitas diri mereka dan sering kali seorang individu yang mengalami *Impostor Syndrome* kurang memahami kapasitas yang terdapat dalam dirinya. Seseorang yang mengalami *impostor syndrome* merasa kurang pantas untuk menerima keberhasilan dan bahkan meragukan kemampuannya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Hal ini disebabkan oleh penilaian yang tidak akurat terhadap kemampuan diri mereka.

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti juga melakukan studi pendahuluan dan ternyata fenomena ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Peneliti menggunakan instrumen yang diadaptasi dari seorang ahli Clance terhadap 50 mahasiswa yang dipilih secara acak didapatkan hasil bahwa 52% mahasiswa memiliki rasa khawatir ia tidak mampu memenuhi harapan orang lain terhadap dirinya, 48% mahasiswa merasa khawatir dan membandingkan kemampuan diri dengan orang-orang di sekitarnya serta berpikir orang lain mungkin lebih pintar darinya, 47.4% mahasiswa merasa khawatir tidak semampu seperti yang orang lain ekspektasikan, 40% mahasiswa merasa takut gagal dalam tugas atau pekerjaan baru, serta sebanyak 36.9% mahasiswa merasa takut orang lain akan mengetahui betapa kurangnya pengetahuan ataupun kemampuan yang dimiliki. pesimis terhadap permasalahan yang dimilikinya. Di samping itu, mahasiswa yang mengalami fenomena tersebut memiliki rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di atas 3.50 serta mencapai prestasi yang baik dalam beberapa kompetensi akademik. Berdasarkan data yang didapatkan diketahui bahwa terdapat potensi terjadinya *impostor syndrome* di kalangan mahasiswa.

Selain mengadakan survei, peneliti juga mengadakan wawancara bersama seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tanggal 2 Juni 2023. Mahasiswa tersebut mengungkapkan kekhawatirannya terhadap ekspektasi orang tuanya untuk lulus tepat waktu dan meragukan kemampuan

dirinya sendiri, meskipun ia menyadari bahwa memiliki pengetahuan yang baik dan telah mencapai prestasi akademik yang sangat bagus. Ia merasa skripsi yang dibuatnya harus sebaik pencapaian akademik yang sudah ia dapatkan, sehingga hal itu membuat dirinya merasa sedikit stres dan burnout saat penyusunan skripsi. Di tanggal yang sama, peneliti juga melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa semester 4 yang akan menjalani Ujian Akhir Semester. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa dirinya merasa khawatir kemampuannya kurang baik untuk menjalankan UAS, di saat yang bersamaan mahasiswa tersebut memiliki nilai UTS yang sangat bagus. Dirinya merupakan contoh nyata perasaan Impostor Syndrome yang menghantui meskipun catatan akademiknya gemilang. Prestasi tingginya dalam ujian dan perannya yang aktif dalam diskusi kelas tidak mampu menghilangkan rasa gelisah dalam dirinya. Mahasiswa tersebut selalu merasa bahwa kesuksesannya hanyalah hasil keberuntungan semata, dan saat dipuji oleh teman-teman, ia merasa khawatir akan terbongkar bahwa ia sebenarnya tidak kompeten. Bahkan ketika berbicara di depan kelas, dia merasa bahwa suaranya akan gemetar dan pikirannya akan kosong.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) memiliki latar belakang sosial ekonomi dan beragam faktor lain yang dapat memengaruhi pengalaman dan persepsi mereka terhadap pendidikan. Meskipun tiap individu memiliki kisah unik, beberapa karakteristik umum yang mungkin ada dalam latar belakang mahasiswa FIP UNJ dapat dilihat dari diversitas sosial ekonomi mahasiswa FIP UNJ yang sangat beragam. Beberapa mahasiswa mungkin berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi rendah, sementara yang lain mungkin berasal dari keluarga yang lebih mapan secara finansial. Perbedaan ini dapat memengaruhi akses terhadap sumber daya pendidikan dan dukungan finansial. Mahasiswa FIP UNJ umumnya memiliki komitmen yang kuat terhadap pendidikan, mengingat FIP adalah fakultas yang berfokus pada bidang ilmu pendidikan. Banyak dari mereka mungkin memiliki tekad untuk mengembangkan karier di bidang pendidikan, baik sebagai guru, pendidik, atau peneliti. Karena fokus pada ilmu pendidikan,

latar belakang mahasiswa FIP UNJ mungkin menekankan pentingnya pendidikan dan pembelajaran. Dukungan keluarga dan lingkungan juga dapat memengaruhi pengalaman mahasiswa FIP UNJ. Keluarga yang mendukung dan lingkungan yang positif dapat memberikan dorongan tambahan untuk meraih prestasi akademik dan mengatasi tantangan.

Dengan latar belakang yang beragam ini, setiap mahasiswa FIP UNJ memiliki cerita dan pengalaman unik yang membentuk persepsinya terhadap pendidikan dan karier masa depan. Faktor-faktor ini juga dapat memengaruhi bagaimana mereka merespons tantangan akademik, pengembangan pribadi, dan mungkin juga perasaan *Impostor Syndrome* dalam upaya mencapai prestasi di lingkungan akademik yang beragam.

Mahasiswa banyak yang merasa ragu akan kemampuan dirinya dan merasa khawatir akan ekspektasi yang diberikan oleh orang lain. Keraguan yang mereka miliki membuat cenderung merasa takut saat mahasiswa harus menghadapi ujian atau bahkan ekspektasi tinggi untuk mengerjakan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Terkadang dukungan dari orang lain juga dapat membuat mahasiswa merasa lebih khawatir tidak dapat menjalankan yang diekspektasikan. Meskipun begitu, terdapat beberapa mahasiswa yang telah memberikan upaya semaksimal mungkin untuk mengusahakan yang terbaik terutama dalam bidang akademik. Sehingga resiliensi dalam bidang Pendidikan pun dapat dipertanyakan.

Orang-orang yang memiliki *Impostor Syndrome* akan mengalami beban emosional seperti kekhawatiran atau rasa takut bahwa identitas mereka sebagai "penipu" akan terungkap oleh orang lain. Mereka cemas akan dianggap sebagai orang yang hanya berpura-pura pintar dan hebat, padahal sebenarnya mereka merasa tidak berhak atas segala penghargaan yang telah mereka raih. Tekanan emosional yang disebabkan oleh *Impostor Syndrome* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan jika tidak dikelola dengan baik, *Impostor Syndrome* dapat menyebabkan gejala depresi dan/atau gangguan kecemasan, meskipun, kondisi ini tidak termasuk dalam Pedoman

Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ). Ferrari (dalam Nurhikma & Nurul, 2020) menyatakan bahwa seorang *impostor* meragukan kemampuan mereka meskipun mendapat pengakuan dari orang lain. Dampak dari hal tersebut yang bisa dialami oleh mahasiswa, yakni membuat mereka merasa takut jika orang lain mengetahui bahwa sebenarnya mereka tidak memiliki kecerdasan atau kemampuan yang memadai, hal ini tetap dirasakan oleh seorang yang memiliki *impostor syndrome* meskipun banyak bukti objektif yang diterima. Sedangkan, resiliensi akademik memerlukan ketangguhan akademik atau *hardiness* yang tinggi. Penelitian milik Nurhikma (2019) menyatakan bahwasanya *academic hardiness* memengaruhi terjadinya *impostor syndrome* sebesar 0,04%.

Ati (dalam Rohmadani & Winarsih, 2019) menemukan bahwa sindrom penipu menyumbang 17,5% dari kecemasan akademik mahasiswa. Seorang yang mengidap *Impostor Syndrome* ditandai dengan karakteristik ketidakmampuannya untuk menghubungkan pencapaian dirinya dengan kemampuan pribadi, tetapi cenderung menyalahkan faktor eksternal dari luar diri. Mereka merasa kurang kompeten, meragukan kecerdasan diri, dan memiliki pandangan rendah terhadap kemampuan yang dimiliki (Hoang, 2013). Orang dengan *Impostor Syndrome* sering mengalami kesulitan menerima pujian karena mereka percaya bahwa mereka telah menipu orang lain dengan memberi kesan bahwa mereka lebih kompeten atau berprestasi daripada yang sebenarnya. Mereka berusaha bekerja lebih keras daripada rata-rata untuk mempertahankan kesan yang baik, tetapi mereka menderita kecemasan karena ketakutan mereka bahwa orang lain pada akhirnya akan menemukan kebenaran tentang kemampuan mereka (Langford & Clance, 1993). Selain itu, mereka memiliki keinginan yang kuat untuk unggul dalam situasi yang berorientasi pada pencapaian dan rasa malu yang mendalam ketika mereka gagal (Patzak *et al.*, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, hal itu berkaitan dengan resiliensi akademik, di mana salah satu aspek dari konsep tersebut adalah bahwa

resiliensi akademik memungkinkan individu untuk melihat lingkungan yang dianggap sulit sebagai sumber motivasi, sambil tetap mempertahankan harapan dan tujuan yang tinggi. Pendapat yang disampaikan oleh Connor dan Davidson (2003) yang menyatakan bahwasanya individu dengan resiliensi memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan cara yang positif, bahkan dalam situasi yang kurang menguntungkan.

Dengan dasar paparan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti bermaksud untuk mengidentifikasi korelasi atau hubungan antara *impostor syndrome* dengan resiliensi akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Bagaimana tingkat *impostor syndrome* yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimana tingkat Resiliensi Akademik dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Impostor Syndrome* dengan Resiliensi Akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

“Hubungan antara *Impostor Syndrome* dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *impostor syndrome* dengan resiliensi akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

E. Tujuan Umum Penelitian

Mengetahui hubungan antara *impostor syndrome* dengan resiliensi akademik yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

F. Kegunaan Penelitian

a) Manfaat Teoritis

- (1) Memberikan pemahaman terkait *impostor syndrome* dalam bidang akademik dan faktor pendukungnya. Kemudian memberikan pengetahuan terkait dengan hubungan antara *impostor syndrome* dengan resiliensi akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini juga dibuat untuk memberikan kontribusi dalam pemberian pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling terkait dengan *impostor syndrome* dan resiliensi akademik pada mahasiswa.
- (2) Dalam rangka peningkatan kualitas mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, temuan penelitian ini dapat diterapkan.

b) Manfaat Praktis

- (1) Jika studi ini berhasil, maka akan menjadi masukan yang berharga bagi Bimbingan dan Konseling dan sebagai alat evaluasi untuk program studi Bimbingan dan Konseling.
- (2) Bagi peneliti lain diharapkan mampu memberikan informasi serta membantu memperluas pengetahuan terkait masalah dan faktor yang mendasari *impostor syndrome* serta pengaruhnya pada mahasiswa.
- (3) Bagi mahasiswa BK diharapkan mampu memberikan informasi dan referensi mengenai hubungan antara *impostor syndrome* dengan resiliensi akademik bagi mahasiswa. Sedangkan bagi mahasiswa di luar BK diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bantuan serta informasi tambahan terkait dengan *impostor syndrome* dan resiliensi akademik pada mahasiswa.