

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Impostor Phenomenon*

1. Definisi *Impostor Phenomenon*

Impostor phenomenon pertama kali dikemukakan oleh dua psikolog klinis yaitu Dr. Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1978. *Impostor phenomenon* dikembangkan dari berbagai teori-teori dalam psikologi, terutama yang berkaitan dengan teori *self-efficacy*, teori atribusi, teori perbandingan sosial, dan teori perfeksionisme.³⁵ Berdasarkan teori-teori tersebut Pauline Clance dan Suzanne Imes, mengembangkan konsep *impostor phenomenon*. Clance dan Imes menjelaskan bahwa *impostor phenomenon* merupakan suatu kondisi dimana individu percaya bahwa diri mereka tidak layak untuk sukses dan memiliki keyakinan yang terus-menerus akan kurangnya kecerdasan, keterampilan, dan kompetensi. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* merasa bahwa dirinya tidak seperti yang terlihat sebenarnya, melainkan akan merasa kurang memiliki kemampuan atau kepandaian, dan menganggap kesuksesan sebagai faktor dari luar kemampuan dirinya, baik karena keberuntungan, kesalahan dalam proses penilaian, hingga peran dari orang lain. Clance dan Imes juga mengatakan bahwa *impostor phenomenon* secara teknis bukanlah sebuah sindrom, melainkan sebuah pemikiran dan perasaan menjadi seorang *impostor*.³⁶

³⁵ Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes. *The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamic and Therapeutic Intervention*. Psychotherapy; Theory, Research & Practice. 15(3).241-247.2008

³⁶ Dr. Jessamy Hibberd. *The Impostor Cure: Escape the Mind-Trap of Impostor Syndrome*. Publishing Group Ltd.2019. 24

Meskipun studi awal *impostor phenomenon* hanya ditujukan sebagai masalah yang terjadi di kalangan wanita yang berprestasi tinggi, penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa pria juga mengalami perasaan *impostor phenomenon* pada tingkat yang sebanding. Hal ini mengambarkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *impostor phenomenon*.³⁷ *Impostor phenomenon* menurut Chrisman dkk mengacu pada perasaan tidak layak atau keraguan diri yang dialami individu yang berprestasi, meskipun mereka memiliki bukti nyata dari keberhasilan individu, hal ini sering kali menyebabkan individu merasa seperti penipu yang akan terungkap.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* termasuk individu yang termotivasi pada konteks akademik untuk terlihat pintar (*performance goal*), dan ketika menghadapi sejumlah kesulitan dalam proses pembelajaran, mereka menjadi cemas, penuh rasa malu, serta sangat peduli pada penilaian orang lain. Seorang *impostor* mungkin menampilkan tingkat aspirasi yang rendah, termotivasi oleh kebutuhan untuk menghindari tantangan dalam rangka melindungi keseimbangan pribadinya. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor penghambat kinerja, ketika individu lain dapat bergerak maju dengan penuh keyakinan, seorang *impostor* bergerak pelan dalam meraih keberhasilan, terbelit oleh keraguan dirinya sendiri. Seiring bertumpuknya kesuksesan, seseorang yang mengalami fenomena ini akan lebih merasakan

³⁷ Ibid.,23

keraguan diri dibanding kepercayaan diri karena kesuksesan dan keberhasilannya dianggap bukan sebagai hasil kemampuan dirinya.³⁸

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menggunakan teori dari Clance dan Imes. *Impostor phenomenon* adalah suatu kondisi dimana individu percaya bahwa diri mereka tidak layak untuk sukses dan memiliki keyakinan yang terus-menerus akan kurangnya kecerdasan, keterampilan, dan kompetensi.

2. Aspek *Impostor Phenomenon*

Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan oleh Chrisman dkk *impostor phenomenon* memiliki tiga aspek yaitu sebagai berikut.³⁹

a) Palsu (*fake*)

Fake merupakan aspek yang menunjukkan keraguan individu terhadap dirinya sendiri. Aspek ini juga merujuk kekhawatiran individu terhadap kecerdasan dan kemampuan yang sebenarnya diketahui oleh orang lain.

b) Keberuntungan (*luck*)

Luck merupakan aspek yang merujuk pada kesalahan atribusi keberhasilan. Seorang *impostor* menganggap bahwa keberhasilan yang diperoleh merupakan sebuah keberuntungan atau kesalahan administrasi, bukan karena kemampuan sendiri.

³⁸ Parkman, A. The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(1). 2016. 51-60.

³⁹ Ibid., 33

c) Diskon (*discount*)

Discount merupakan aspek ketiga dari *impostor phenomenon*.

Dalam aspek ini individu cenderung mengecilkan arti keberhasilan yang diraih dan menolak pujian dari orang lain atas keberhasilan yang disebabkan oleh kemampuan diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *impostor phenomenon* adalah aspek palsu (*fake*), artinya individu memiliki aspek *fake* tinggi, maka individu akan merasa kurang percaya diri ketika orang lain mengetahui tentang kompetensi yang dimiliki. Kemudian aspek keberuntungan (*luck*), individu yang memiliki aspek *luck* tinggi, maka akan merasa bahwa pencapaiannya selama ini hanya keberuntungan bukan karena kemampuannya. Serta aspek diskon (*discount*), individu yang memiliki aspek *discount* tinggi, maka akan mengecilkan pujian yang diterimanya.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Impostor Phenomenon*

Langford dan Clance memaparkan bahwa perilaku *impostor phenomenon* yang ada pada individu dapat membuat individu tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri dalam berprestasi sehingga memunculkan perasaan ingin menunjukkan kepada orang lain dan dapat dorongan terjadinya impostor. Faktor-faktor tersebut antara lain:⁴⁰

⁴⁰ Langford, j & Clance, P,R. *The Impostor Phenomenon: How to Recognize and Overcome the Feeling of Fraud*. HarperCollin.1993.154-159

a. Lingkungan keluarga

Busooti melakukan penelitian terhadap latar belakang keluarga penderita *impostor phenomenon*. Hasil temuannya menunjukkan bahwa penderita *impostor phenomenon* cenderung berasal dari keluarga kurang memberikan dukungan terhadap individu, aturan keluarga yang membatasi komunikasi dan perilaku, dan keluarga yang penuh konflik. Individu dengan dukungan keluarga yang kurang merasa memiliki kebutuhan untuk menyenangkan anggota keluarganya dengan prestasi yang mereka capai. Selain itu, Clance dan Imes menyatakan bahwa penderita *impostor* kemungkinan berasal dari keluarga yang menanamkan keyakinan bahwa dirinya orang yang cerdas dan berbakat. Setelah dewasa ia merasa ragu dengan penilaian orang tuanya sehingga ia menyembunyikan kesulitan dirinya dan berusaha mempertahankan penilaian dari keluarganya.

b. Peran gender

Clance dan Imes menyatakan bahwa fenomena *impostor* lebih lazim muncul dikalangan perempuan. Hal ini dikarenakan adanya stereotip gender yang menganggap perempuan kurang memiliki kemampuan dibandingkan dengan laki-laki. Akan tetapi pernyataan tersebut memberikan banyak kontroversi, beberapa penelitian tentang perbedaan gender dan *impostor phenomenon* menunjukkan hasil temuan bahwa laki-laki ataupun perempuan memiliki peluang untuk mengalami *impostor*. Bahkan dalam penelitiannya Clark dkk, menyebutkan bahwa gender tidak berpengaruh terhadap perilaku *impostor*. Meskipun

demikian, penelitian menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan mengalami fenomena *impostor*, akan tetapi fenomena ini lebih intens muncul dikalangan perempuan hal tersebut disampaikan oleh King dan Cooley.

c. Kepribadian

Sebuah penelitian menemukan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya *impostor phenomenon* adalah kepribadian. Individu yang memiliki kepribadian *defensive* cenderung mengalami *impostor phenomenon*, mereka menunjukkan perilaku menghindar dari orang lain dan kurang percaya diri, mereka juga sangat tidak tertarik terhadap aktivitas yang bertujuan untuk menyenangkan orang lain. Seorang *impostor phenomenon* termotivasi untuk terlihat pintar, hal ini terlihat dari usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dan sangat peduli terhadap penilaian orang lain, mereka menganggap bahwa orang lain akan menemukan kelemahan dan mengkritik mereka. Hal ini menyebabkan mereka merasa khawatir, malu, dan tidak layak, sehingga memaksa mereka membentuk sistem pertahanan (*defensive*) yang kuat dalam dirinya.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dalam kamus psikologi dukungan sosial diartikan sebagai kenyamanan yang diberikan orang terdekat baik secara fisik maupun psikologis.⁴¹ Menurut Sarafino dukungan sosial merupakan persepsi individu pada rasa kenyamanan,

⁴¹ Tim Panca Aksara. *Kamus Istilah Psikologi*. 2020. 55

perhatian, penghargaan, informasi atau bantuan yang diterima dari orang lain.⁴² Menurut Coyne & Downey, dukungan sosial sangat berkaitan dengan hubungan yang intim, dijelaskan bahwa hubungan yang bermutu kurang baik akan menyebabkan lebih banyak pertentangan. Sejalan dengan hal tersebut, ada hubungan akrab yang penting dalam masalah dukungan sosial dan hanya mereka yang tidak terjalin suatu keakraban yang berada pada tingkat resiko.⁴³ Dukungan sosial menurut Stanley didefinisikan sebagai hubungan interpersonal yang memberikan bantuan emosional, informasi, dan material kepada individu yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.⁴⁴

Menurut Santrok, dukungan sosial berperan penting terhadap kesehatan fisik dan mental. Dukungan sosial dapat membantu semua individu untuk mengatasi masalah secara lebih efektif, sehingga dukungan sosial menjadi salah satu penanganan klinis yang sering digunakan. Salah satu terapi psikologi yaitu terapi interpersonal, terapi ini merupakan suatu versi dari terapi psikodinamika yang lebih memfokuskan pada pendekatan sosial yaitu hubungan sosial yang sedang berjalan, jenis penanganan dalam psikologi sosial, Kossek mendukung pendapat-pendapat pendahulunya yang mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk hubungan yang memberikan bantuan kepada individu berupa perhatian emosi, bantuan instrumental, pemberian informasi dan penghargaan atau penilaian kepada

⁴² Sarafino dan Smith, T. *Health Psychology Biopsychology Interactions Seventh Edition*. 2011. 81

⁴³ Dr. Sudarman, M.Ag dan Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog. *Dukungan Sosial Keluarga pada Survivor Covid-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung)*. Penerbit: Arjasa Pratama, 2021. 17

⁴⁴ Stanley, L. *Social Support and Mental Health: Theories and Evidence Oxford University Press*. 2003. 105

individu oleh lingkungan sosialnya. Konsep dukungan melibatkan adanya komunikasi dan biasanya berbentuk dukungan emosi (mendengarkan, memberikan empati) atau dukungan berbentuk instrumental (membantu mencapai pemecahan).⁴⁵

Dari uraian di atas, dalam penelitian ini menggunakan teori dari Sarafino. Dukungan sosial merupakan persepsi individu pada rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan, informasi atau bantuan yang diterima dari orang lain.

2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu :⁴⁶

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, perhatian kasih sayang, dan kepedulian terhadap individu lain. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan rasa nyaman, perasaan dilibatkan dan dicintai pada individu yang bersangkutan. Dukungan ini juga dapat meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh

⁴⁵ Dr. Sudarman, M.Ag dan Faisal Adnan Reza, S.Psi., M.Psi., Psikolog. *Dukungan Sosial Keluarga pada Survivor Covid-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung)*. Penerbit: Arjasa Pratama, 2021. 17-20

⁴⁶ Sarafino dan Smith, T. *Health Psychology Biopsychology Interanctions Seventh Edition*. 2011. Hal 81-82

dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya, dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa.

c. Dukungan informasional

Dukungan infomasional adalah suatu dukungan yang diungkap dalam bentuk pemberian nasehat/saran, penghargaan, bimbingan/pemberian umpan balik, mengenai apa yang dilakukan individu, guna untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan yaitu suatu bentuk dukungan yang terjadi melalui ekspresi seseorang dengan menunjukkan suatu penghargaan positif terhadap individu, dukungan atau persetujuan tentang perasaan dari individu tersebut dan perbandingan positif dari individu dengan orang lain yang keadaannya lebih baik atau lebih buruk. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten, dan bermakna.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima oleh individu dengan tujuan memberikan perhatian dan penilaian positif. Dukungan sosial suatu bentuk bantuan yang terdiri dari berbagai dukungan seperti dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*information support*), dan dukungan penghargaan (*esteem support*).

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Stanley, faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut:⁴⁷

a. Kebutuhan Fisik

Dukungan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik meliputi sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

b. Kebutuhan Sosial

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat dari pada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang punya aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan masyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

c. Kebutuhan Psikis

Dalam kebutuhan psikis seseorang akan merasa, apalagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan dukungan sosial juga terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi seperti kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, dan kebutuhan psikis.

⁴⁷ Ibid., 102-110

C. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Impostor Phenomenon*

Mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP) sering mengalami tekanan akademik yang tinggi karena berasal dari latar belakang ekonomi menengah kebawah dan harus membuktikan kelayakan mereka dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Tekanan ini dapat meningkatkan resiko mengalami *impostor phenomenon*, yaitu perasaan tidak layak dan ketakutan akan dianggap gagal meskipun memiliki bukti keberhasilan yang nyata.⁴⁸ Faktor sosial memainkan peran penting dalam fenomena ini, di mana dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen dapat menjadi pelindung terhadap perasaan *impostor*. Sarafino mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat berbentuk emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan, yang semuanya dapat membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan dihargai dalam lingkungan akademik.⁴⁹ Teori *buffering hypothesis* menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) terhadap stres. Individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat akan lebih mampu menghadapi tekanan dan stress psikologis tanpa mengalami gangguan emosional yang serius. Dalam konteks ini, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat menurunkan tekanan psikologis yang memicu *impostor phenomenon*.⁵⁰ Dan *Self-Determination Theory* (SDT) menekankan tiga kebutuhan dasar psikologis

⁴⁸ Alfiana Indah Muslimah, Septia Catur. A, Alfiyah Nur. J, Yunita Kurniawan, dan Alifah. W. F. *Fenomena Impostor Syndrome pada Mahasiswa Berprestasi (MAWAPRES) Universitas Islam "45" Bekasi*. Jurnal Ilmu Psikologi Vol. 14 No. 1. 11-12. 2022.

⁴⁹ Fatimah Ibda. *Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dala Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan*. Journal of Education Sciences and Teacher Training, Vol 12 No. 2. 153-172. 2023

⁵⁰ Cohen, S., & Wills, T. A. *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 1985. hlm 310–357

yaitu: *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial, mereka merasa dihargai dan kompeten, yang memenuhi kebutuhan *relatedness* dan *competence*. Pemenuhan kebutuhan ini akan menguatkan motivasi intrinsik dan mengurangi perasaan tidak layak seperti pada *impostor phenomenon*.⁵¹

Dari penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan McConnell dukungan sosial secara signifikan terkait dengan penurunan gejala *impostor phenomenon* dan tingkat stress yang lebih rendah. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki persepsi diri yang lebih positif dan lebih percaya diri dalam kemampuan akademiknya. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam gejala *impostor phenomenon*.⁵² Selain itu, Zanchetta menyatakan dukungan sosial secara positif berdampak pada individu yang mengalami *impostor phenomenon*. Mahasiswa yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat, termasuk dari keluarga, teman, dan rekan akademik menunjukkan tingkat *impostor phenomenon* yang lebih rendah, dan individu cenderung mampu mengatasi tantangan akademik.⁵³

Dari penelitian yang telah dilakukan tersebut menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat *impostor phenomenon* yang lebih rendah, karena individu

⁵¹ Deci, E. L., & Ryan, R. M. *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 2000. hlm 227–268.

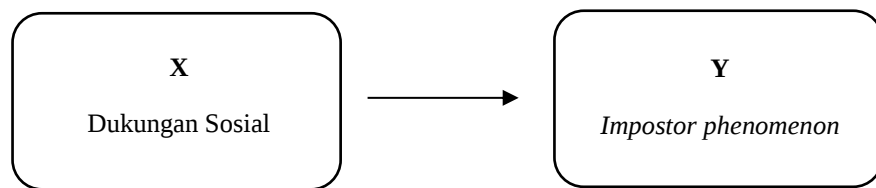
⁵² Cohen, S., & McConnell, H. *Social Support, Stress, and the Imposter Phenomenon among College Students*. *Journal of College Student Development*, 60(1), 2019. 1-16

⁵³ Zanchetta, M. S., Scherman, A., & Chatham, K. *The Impact of Social Support on the Experience of Imposter Phenomenon in Graduate Students*. *International Journal of Doctoral Studies*, 16, 2021. 123-140.

merasa lebih percaya diri dan didukung dalam proses akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperkuat perasaan ketidakmampuan dan keraguan diri, sehingga melemahkan gejala *impostor phenomenon*.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir pada sebuah penelitian berguna untuk memberikan deskripsi mengenai inti permasalahan dan tujuan penelitian. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu menghadapi tekanan akademik dan psikologis. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih rentan mengalami *impostor phenomenon*. Dalam hal ini dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut:



Berdasarkan pada kerangka di atas, bisa dijelaskan variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Dimana arah pengaruh ini berkorelasi negatif yang artinya apabila semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat *impostor phenomenon* akan rendah begitupun sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka *impostor phenomenon* akan tinggi.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yaitu sebuah pernyataan atau asumsi yang kebenarannya belum pasti dan masih memerlukan pengujian untuk validasinya. Apabila

penelitian yang dilakukan membuktikan hipotesis tersebut benar, maka hipotesis tersebut dapat diakui sebagai teori. Berdasarkan penjabaran dari identifikasi masalah dan melalui kerangka berpikir yang dikemukakan, maka dalam penelitian kali ini mengambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ho: Tidak ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap tingkat *impostor phenomenon* mahasiswa penerima kartu Indonesia Pintar (KIP) di IAIN Kediri.
2. Ha: Ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap tingkat *impostor phenomenon* mahasiswa penerima kartu Indonesia Pintar (KIP) di IAIN Kediri.