

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, umumnya berada pada rentang usia 18-24 tahun. Perkuliahan sangat penting bagi mahasiswa karena berpengaruh terhadap peningkatan kualitas diri individu dan masa depan yang lebih baik. Proses individu menempuh pendidikan di perguruan tinggi mengalami berbagai tantangan, diantaranya beban tugas yang terlalu berat, kecemasan terkait masa depan, dan hubungan interpersonal yang kurang baik (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Mahasiswa perlu mengatur diri dan waktu untuk dapat mencapai keberhasilan dalam proses perkuliahan. Salah satu tolak ukur keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi diketahui berdasarkan prestasi akademik berupa Indeks Penilaian Kumulatif (IPK) (Manurung, 2017).

Prestasi akademik selama proses perkuliahan idealnya menumbuhkan kepercayaan diri dan kepuasan bagi mahasiswa. Mahasiswa berusaha mengendalikan diri dan mengatur waktu untuk dapat mencapai prestasi akademik yang gemilang. Adanya perasaan bangga dan lebih semangat ketika mahasiswa memperoleh IPK yang tinggi disebabkan karena hasil evaluasi belajar yang baik dan mengarahkan pengembangan diri di masa depan untuk peluang karir yang lebih cemerlang (Hulwani & Aliyyah, 2024). Pencapaian terkait prestasi akademik merupakan hal yang diimpikan oleh mahasiswa dan orang tuanya untuk kehidupan yang lebih baik.

Keberhasilan mahasiswa dalam mencapai IPK tinggi nyatanya tidak selalu memberikan kepuasan, tetapi dapat menimbulkan perasaan ketidaknyamanan. Prestasi yang tinggi dapat memberikan tekanan emosional pada mahasiswa karena ketidakmampuannya dalam menginternalisasi pencapaian. Kondisi tersebut mengarahkan mahasiswa pada pengalaman *impostor phenomenon*. Mahasiswa yang mengalami *impostor phenomenon* meyakini bahwa prestasi yang dicapai adalah hasil dari faktor eksternal, diantaranya keberuntungan dan bukan karena kemampuan sendiri. Perasaan khawatir timbul karena merasa telah menipu pihak lain atas kemampuan yang mereka miliki (Clance, 1985). Singkatnya, *impostor phenomenon* merupakan perasaan tidak layak atas prestasi yang dimiliki individu.

Impostor phenomenon rentan dialami mahasiswa karena pentingnya kinerja akademik dan tingginya kompetisi dalam perguruan tinggi (Pakozdy et. al., 2023). Adanya persepsi terhadap tingginya kompetisi di kelas memiliki kaitan dengan tingginya *impostor feeling* pada mahasiswa (Canning et. al., 2020). Persepsi terhadap kompetisi yang dimiliki mahasiswa memberikan tekanan psikologis yang mengarahkan pada keinginan besar untuk jadi yang terbaik. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa ragu atas kemampuan yang dimiliki, sehingga dapat mengarahkan pada *impostor phenomenon*.

Banyak penelitian yang dilakukan terkait *impostor phenomenon* dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Naser et. al. (2022) menunjukkan tingginya prevalensi pada mahasiswa, yaitu 45,2% dari 290 responden mengindikasikan tingginya *impostor phenomenon* di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 200 mahasiswa mengungkapkan bahwa 57% responden sering mengalami *impostor phenomenon* (Rosenstein et. al., 2020). Penelitian yang dilakukan Arya dan Tetteng (2023) menunjukkan bahwa 95% responden yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Makassar mengalami *impostor phenomenon* pada tingkat sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak dapat menginternalisasi prestasi yang dimiliki dan dapat memengaruhi kondisi individu serta proses perkuliahan yang berlangsung.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosenthal et. al. (2021) menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* merupakan fenomena yang banyak terjadi pada mahasiswa kedokteran. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Elnaggar et. al. (2023) menunjukkan tingginya prevalensi *impostor phenomenon* pada mahasiswa kedokteran, yaitu lebih dari 90% mahasiswa fenomena dalam taraf sedang hingga intens. Mahasiswa kedokteran dapat mengalami *impostor phenomenon* karena tingginya kompetensi dan tekanan selama masa studi (Elnaggar et. al., 2023). Tekanan yang dimiliki mahasiswa kedokteran lebih banyak dibandingkan mahasiswa dari program studi lainnya, diantaranya osce (*objective structured clinical examination*), *skills lab*, *small group discussion*, dan ujian akhir (Prabamurti dalam Sitti & Damariyanti, 2022).

Impostor phenomenon yang dialami oleh individu memiliki kaitan dengan kondisi mentalnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aqil et. al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari *impostor phenomenon* terhadap *psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa. Lebih lanjut, *impostor phenomenon* yang semakin sering dialami berakibat pada meningkatnya gejala somatik, kecemasan, insomnia, disfungsi sosial, dan depresi pada mahasiswa (Kananifar & Danaee, 2015). Semakin tinggi skor *impostor phenomenon* pada mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa yang semakin menurun.

Secara spesifik, *impostor phenomenon* yang dialami oleh mahasiswa dapat memengaruhi proses perkuliahan yang sedang ditempuh. Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Canning et. al. (2020) terhadap mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua menunjukkan adanya pengaruh persepsi terkait kompetisi terhadap *impostor phenomenon* yang kemudian berdampak buruk pada proses pembelajaran. Hal tersebut memprediksi nilai, kehadiran, dan keterlibatan yang lebih rendah, serta intensi *dropout* yang lebih tinggi.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* memiliki karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut adalah mengalami siklus *impostor*, kebutuhan untuk menjadi yang terbaik, harapan untuk melakukan segala hal dengan mudah dan sempurna, perasaan sangat takut akan kegagalan, penyangkalan kompetensi yang dimiliki dan pujian, serta adanya perasaan takut terhadap kesuksesan. Individu

dengan skor *impostor phenomenon* yang tinggi mengalami penderitaan karena seringkali mempertanyakan diri sendiri, jarang merasa puas atas pencapaian yang dimiliki, dan tidak benar-benar yakin atas kemampuan untuk berhasil (Clance, 1985). Semakin tinggi skor *impostor phenomenon* individu menunjukkan semakin banyak karakteristik yang dimiliki.

Salah satu karakteristik yang dimiliki individu dengan *impostor phenomenon* adalah mengalami siklus *impostor*. Individu merasa ragu, khawatir, dan takut berlebihan terhadap ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas dengan baik kemudian menimbulkan kemungkinan bekerja terlalu keras atau menunda untuk bekerja. Ketika individu memperoleh kesuksesan, pujian dan sedikit sedikit perasaan lega dirasakan. Namun, ketika dihadapkan pada tugas baru, individu memiliki kekhawatiran karena merasa ragu untuk dapat mengulangi kesuksesan sebelumnya (Clance, 1985). Hal tersebut menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* secara intrinsik memiliki kaitan dengan *self-efficacy* (Niekerk, 2020), yaitu keyakinan individu terkait kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan yang memberikan hasil tertentu (Bandura, 1997).

Keterkaitan antara *self-efficacy* dengan *impostor phenomenon* yang dialami oleh mahasiswa telah diteliti dan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Pakozdy et. al. (2023) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *impostor phenomenon*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa akan semakin rendah skor *impostor phenomenon* yang dimiliki.

Impostor phenomenon dan *self-efficacy* memiliki kaitan dengan proses individu memandang dan menafsirkan pengalaman masa lalu (Niekerk, 2020). Kesuksesan individu dalam pekerjaan merupakan sumber yang paling berpengaruh untuk meningkatkan *self-efficacy* karena didasarkan pada pengalaman pribadi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi karena kesuksesan, cenderung digeneralisasi pada situasi terkait (Bandura, 1997).

Kesuksesan pada individu yang mengalami *impostor phenomenon* tidak dapat diinternalisasi karena disertai dengan rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki (Niekerk, 2020). *Self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang menyebabkan *impostor phenomenon* pada mahasiswa karena memengaruhi persepsi terhadap pencapaian (Nabila et. al., 2022). Individu cenderung mengecilkan makna dari kesuksesan yang diperoleh karena beranggapan bahwa kesuksesan tersebut tidak sesulit yang dibayangkan (Young dalam Nabila et. al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Vergauwe et. al. (2015) menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan variabel prediktor yang paling besar dalam menjelaskan *impostor phenomenon*. Keberhasilan yang telah diperoleh seyogianya menjadi sumber *self-efficacy* yang menambah keyakinan individu untuk mengerjakan tugas dengan baik, tetapi individu yang memiliki *self-efficacy* rendah akan cenderung sulit untuk menginternalisasi kesuksesan yang dimiliki.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat beberapa hal yang dibahas dalam penelitian ini. Prestasi merupakan hal yang diimpikan oleh mahasiswa dan menunjukkan keberhasilan dalam proses perkuliahan. Kesuksesan mahasiswa

meraih prestasi seyogianya dapat memberikan kepuasan. Namun, nyatanya banyak mahasiswa cenderung mengalami *impostor phenomenon* yang berarti tidak dapat menginternalisasi prestasi yang dimiliki. *Self-efficacy* merupakan variabel yang paling penting dalam menjelaskan *impostor phenomenon*.

1.1.1 *Impostor Phenomenon*

Impostor phenomenon adalah istilah untuk menggambarkan pengalaman individu yang percaya bahwa kesuksesan yang dimiliki tidak disebabkan oleh kemampuan diri sendiri melainkan karena kebetulan, keberuntungan, atau usaha yang sangat besar. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* telah memperoleh bukti dari pihak lain bahwa dirinya adalah sosok yang cerdas, sukses, atau berbakat. Namun, terdapat perasaan ragu atas kecerdasan yang dimiliki dan merasa telah menipu karena hal yang dipercaya pihak lain tidak sesuai dengan keadaan diri sebenarnya. Selain itu, individu memiliki kekhawatiran akan kegagalan ketika harus mengulangi kesuksesan tersebut (Clance, 1985).

Lebih lanjut, *impostor phenomenon* didefinisikan sebagai kondisi ketika individu yang secara objektif sukses memiliki prestasi gagal menginternalisasi pencapaiannya dan terus merasa ragu serta takut terungkap sebagai penipu (Bravata et. al., 2019). *Impostor phenomenon* merupakan pengalaman ketika individu mengaitkan keberhasilan dengan faktor eksternal dan merasa menipu pihak lain atas kompetensi yang dimiliki (Nurhikmah, 2019). Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *impostor phenomenon* adalah kondisi ketika individu merasa telah menipu pihak lain karena tidak dapat menginternalisasi prestasi yang dimiliki sebagai kemampuan diri sendiri.

Dimensi yang digunakan untuk mengetahui tingkat *impostor phenomenon* pada individu berdasarkan analisis faktor yang telah dilakukan oleh Chrisman et. al. (1995), yaitu:

a) *Fake*

Dimensi *fake* merujuk pada kekhawatiran bahwa individu lain akan mengetahui kemampuan yang dimiliki. Individu merasa bahwa yang diketahui individu lain adalah bukan yang diyakini terhadap dirinya. Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan, dimensi *fake* menyumbang paling besar dalam varian *impostor phenomenon*, yaitu 45,2%.

b) *Luck*

Dimensi *luck* merujuk pada kesalahan atribusi yang dilakukan oleh individu terhadap keberhasilannya. Individu memahami bahwa pencapaian yang dimiliki bukan karena kemampuan, tetapi karena keberuntungan. Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan, diperoleh bahwa dimensi *luck* menyumbang 6,6% dalam varian *impostor phenomenon*.

c) *Discount*

Dimensi *discount* merujuk pada kecenderungan individu untuk mengurangi makna keberhasilan yang dicapai dan menyangkal pujian yang diberikan individu lain. Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan, diperoleh bahwa dimensi *discount* menyumbang 6,1% dalam varian *impostor phenomenon*.

Adapun faktor yang dapat mengakibatkan individu mengalami *impostor phenomenon*, yaitu (Vergauwe et. al., 2015):

a) *Self-efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Rendahnya *self-efficacy* membuat individu sulit menginternalisasi prestasi yang dimiliki. Individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan diri untuk mencapai prestasi akan mengaitkan prestasi yang diperoleh dengan keberuntungan atau faktor eksternal lainnya. Keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas berdampak pada *impostor phenomenon* yang dialami.

b) *Perfectionism*

Perfectionism merupakan standar tinggi yang ditetapkan individu atas pencapaiannya. Individu yang memiliki *perfectionism* tidak adaptif merasa tidak memiliki prestasi karena berkaitan dengan ketidakpuasan kinerja dalam mencapai sesuatu. Meskipun memiliki suatu pencapaian, individu dengan standar yang sangat tinggi tetap merasa hal tersebut bukan prestasi karena fokus terhadap kekurangannya. *Perfectionism* yang tinggi membuat individu cenderung merasa telah menipu pihak lain atas prestasi yang dimiliki.

c) *Neuroticism*

Neuroticism merupakan salah satu kepribadian individu untuk menunjukkan kecenderungan pola pikiran, perasaan, dan tindakan yang tidak stabil. Tingginya *neuroticism* berkaitan dengan kecemasan, rasa malu, dan depresi. Hal tersebut menyebabkan individu dengan *neuroticism* yang tinggi merasa takut akan penilaian terhadap dirinya yang tidak kompeten karena merasa telah menipu.

Konteks universitas dapat berkontribusi pada *impostor phenomenon* yang dialami oleh individu melalui keempat faktor berikut (Klinkhammer & Saul-Soprún dalam Niekerk, 2020):

- a) Situasi ujian pada universitas mengarahkan pada perasaan kekurangan karena lingkungan yang evaluatif. *Impostor phenomenon* seringkali disertai dengan penurunan kepercayaan diri dan *self-efficacy* yang rendah.
- b) Kompetisi yang tinggi pada lingkungan universitas membuat mahasiswa seringkali menyembunyikan perjuangan yang dimiliki
- c) Keyakinan terkait *myth of the ingenious scholar* (Mitos sarjana yang cerdas). Keyakinan tersebut mengarah pada penghargaan yang diasosiasikan dengan kecemasan dan stres.
- d) Kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi dan tantangan yang meningkat pada peran baru.

Impostor phenomenon yang dialami oleh individu dapat diamati melalui enam karakteristik. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* setidaknya memiliki dua atau tiga diantara karakteristik berikut (Clance, 1985):

a) Siklus impostor

Adanya siklus impostor yang dialami oleh individu bahkan keyakinan bahwa perasaan tersiksa harus ditanggung untuk mencapai kesuksesan. Individu merasakan keraguan, kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan ketika dihadapkan dengan tugas karena memiliki pemikiran bahwa tidak dapat melakukan sebaik tugas sebelumnya. Hal tersebut membuat individu memunculkan dua kemungkinan reaksi, yaitu menunda mengerjakan tugas atau bekerja terlalu keras. Menunda mengerjakan tugas akan mengarahkan pada perasaan panik saat mengerjakan tugas. Bekerja terlalu keras membutuhkan lebih banyak waktu dan usaha yang sebenarnya dapat diperuntukkan bagi hal baik lainnya. Individu yang bekerja sangat keras terkadang menyadari bahwa perilaku tersebut tidak diperlukan, tetapi merasa takut untuk mengubahnya karena kekhawatiran terhadap kegagalan.

Sesudah tugas yang dikerjakan selesai, individu menerima penghargaan dari pihak lain dan akan merasa lega serta bahagia dalam sementara waktu. Namun, ketika dihadapkan pada situasi yang serupa individu akan kembali merasa ragu yang berlebihan dan menyangkal keberhasilan tugas sebelumnya. Siklus impostor membuat individu merasa tidak benar-benar mengetahui kesuksesan yang dimiliki. Lebih lanjut, ketidaknyamanan yang dialami dalam siklus tersebut meningkatkan stress yang dirasakan dan mengurangi kepuasan atas kesuksesan yang diraih.

b) Kebutuhan untuk menjadi spesial dan untuk menjadi yang terbaik

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* biasanya merupakan sosok yang terbaik ketika masa kanak-kanak dan remaja. Individu terbiasa untuk menerima perhatian khusus dari orang tua dan guru karena dianggap yang terbaik. Individu memiliki keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik di mana pun. Akan tetapi, ketika memasuki masa kuliah atau bekerja individu tersebut menyadari bahwa terdapat banyak individu luar biasa juga di sekitarnya dan menghadapi kenyataan untuk tidak selamanya menjadi yang terbaik di dunia.

Keinginan untuk selalu menjadi yang terbaik di dunia hampir mustahil untuk terwujud, sehingga mengakibatkan tidak terlihatnya usaha diri sendiri dan cenderung melihat kegagalan. Individu merasa bahwa usahanya selama ini tidaklah bernilai dan merasa dirinya gagal untuk menjadi yang terbaik. Ketidakmampuan untuk selalu menjadi yang terbaik mengembangkan pemikiran bahwa dirinya selama ini tidak cukup kompeten dan telah menipu pihak lain.

c) Aspek superman atau superwomen

Individu seringkali merasa tidak cukup atas karir yang dimiliki selama ini dan merasa harus sempurna di berbagai bidang. Banyak individu yang mengalami *impostor phenomenon* memiliki keinginan untuk menjadi sempurna dan mengerjakan berbagai hal dengan mudah. Individu berharap untuk selalu menghasilkan pekerjaan dan ide yang brilian, kreatif, dan produktif. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* merasa perlu untuk menjadi manusia super yang sempurna dalam berbagai pekerjaan.

Hal tersebut memberikan tuntutan kesempurnaan bagi diri sendiri dan pihak lain yang bekerja sama dengannya. Ketika pihak lain tidak memenuhi standarnya, individu akan menuntut dirinya sendiri untuk mengerjakan semuanya sendiri karena adanya rasa cemas yang dimiliki terhadap kegagalan. Individu tersebut memiliki

keyakinan bahwa pihak lain tidak akan menyukainya ketika dirinya tidak sempurna. Namun, pada akhirnya tuntutan yang terlalu keras kepada diri sendiri mengakibatkan kewalahan dan perasaan telah gagal.

d) Ketakutan terhadap kegagalan

Kegagalan merupakan bagian dari proses yang dilalui sebagai manusia bahkan kadang dialami oleh tokoh-tokoh hebat dunia. Hal tersebut dipahami oleh individu yang mengalami *impostor phenomenon*, individu secara intelektual memahami bahwa kegagalan merupakan bagian penting dari kehidupan. Namun, individu tersebut tidak dapat menerapkannya pada diri sendiri dan berusaha menghindari kegagalan dengan cara apa pun.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* memiliki kekhawatiran akan perasaan malu, membenci diri, dan tidak berharga ketika mengalami kegagalan atau terlihat tidak mampu menurut pihak lain. Individu mengalami kecemasan yang berlebih ketika memiliki pemikiran bahwa dirinya telah melakukan kesalahan. Kegagalan yang dialami disamakan dengan perasaan malu dan hina, sehingga individu bekerja sangat keras untuk memastikan bahwa dirinya tidak pernah gagal.

e) Menyangkal kompetensi dan pujian

Karakteristik individu yang tidak percaya pujian dari pihak lain dan tidak menerima bukti terkait keberhasilan merupakan karakteristik yang paling dominan pada individu dengan *impostor phenomenon*. Namun, yang menjadi kontradiksi bagi individu tersebut juga adalah bahwa adanya keingintahuan tentang diri bahwa pihak lain menyukai dan menghormatinya, bahkan mengganggu dirinya luar biasa.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* menyangkal pujian bukan untuk memperoleh pujian yang lebih banyak, tetapi karena merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk memperoleh pujian yang diberikan. Pujian yang diberikan dipahami sebagai kesan pihak lain yang tidak tepat terkait diri individu. Individu tidak hanya menolak untuk menerima dan menginternalisasi bukti nyata atas kompetensi yang dimiliki, tetapi juga dengan cerdik mencari cara untuk mengabaikan bukti tersebut. Alasan individu menyangkal pujian merupakan hal yang tulus karena benar-benar berpikir telah menipu pihak lain.

f) Takut dan bersalah terkait sukses

Ketakutan terhadap konsekuensi menjadi sukses banyak dimiliki oleh individu yang mengalami *impostor phenomenon*, terutama wanita. Meskipun kesuksesan merupakan hal yang sangat diinginkan, tetapi terdapat perasaan khawatir ketika kesuksesan tersebut mengganggu hubungannya dengan pria karena dianggap sebagai ancaman. Pria juga dapat memiliki karakteristik ini karena memiliki pemahaman bahwa dirinya tidak boleh lebih sukses dari ayahnya. Individu mengalami perasaan takut dan bersalah terhadap kesuksesan karena merasa bahwa kesuksesan yang diraih tidak sesuai dengan ras, jenis kelamin, atau wilayahnya. Individu tidak ingin kehilangan kasih sayang dari pihak di sekitarnya dengan memiliki perbedaan karena menjadi lebih sukses.

Ketakutan dan kegagalan terhadap kesuksesan diatasi dengan mengatakan bahwa dirinya tidak benar-benar sukses dan tidak dapat mengulang kesuksesan sebelumnya. Hal terabaikan dari individu yang memiliki karakteristik ini adalah bahwa

individu tersebut mungkin saja memiliki kompetensi yang dibutuhkan untuk terus belajar dan mempertahankan kesuksesan.

1.1.2. *Self-Efficacy*

Self-efficacy mengacu pada keyakinan individu terkait kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna menghasilkan pencapaian (Bandura, 1997). *Self-efficacy* didefinisikan sebagai perasaan individu tentang kompetensi dan efektivitasnya (Myers & Dewall, 2018). Wade dan Tavris (2017) mengemukakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan atas kemampuan yang dimiliki individu dalam menghasilkan hal yang diinginkan, seperti menguasai keterampilan baru dan mencapai tujuan.

Self-efficacy yang dimiliki individu memengaruhi usaha yang dikerahkan dan ketekunan dalam melaksanakan tugas. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan cenderung mengerahkan usaha untuk melaksanakan tugas-tugas yang baru dan mempertahankannya dalam menggunakan keterampilan yang telah dimiliki. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas, tetapi perasaan ragu yang dimiliki menghambat penggunaan keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya (Bandura, 1986).

Selain itu, *self-efficacy* juga memengaruhi pola pikir dan reaksi emosional individu. Rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki atas tuntutan tugas akan membuat individu fokus pada kekurangan yang dimiliki dan menganggap tugas lebih sulit daripada yang sebenarnya. Hal tersebut dapat menyebabkan stres sebagai reaksi emosional individu (Bandura, 1986).

Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah persepsi individu berupa keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan untuk mencapai sesuatu. *Self-efficacy* yang dimiliki oleh individu memengaruhi usaha yang dilakukan, pola pikir, dan reaksi emosional individu dalam menghubungkan kemampuan diri dan kesulitan tugas. Tingkat *self-efficacy* yang berbeda berdampak pada pengalaman individu dalam proses meraih pencapaian.

Dimensi yang berperan penting terhadap *self-efficacy* individu adalah (Bandura, 1997):

a) *Level*

Level mengacu pada keyakinan individu terkait derajat kesulitan tugas yang menjadi tolak ukur kemampuan atas tugas tersebut. Jika suatu tugas dipersepsikan sebagai tugas yang mudah dilakukan, maka individu akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Setiap individu memiliki perbedaan terkait penilaian tugas yang dihadapi.

b) *Generality*

Generality mengacu pada keyakinan kemampuan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan yang kemudian diterapkan pada bidang lainnya. Setiap individu memiliki penilaian yang berbeda terhadap kemampuannya di berbagai bidang. Individu dapat menilai dirinya mampu hanya di beberapa bidang tertentu atau di

banyak bidang. Semakin banyak bidang yang dikuasai oleh individu, akan semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimiliki.

c) *Strength*

Strength mengacu pada derajat keyakinan yang dimiliki oleh individu terkait kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi suatu tugas. Hal ini berkaitan dengan ketahanan individu menghadapi hambatan dalam pemenuhan tugas. Semakin tinggi derajat keyakinan yang dimiliki, semakin tekun pula individu dalam menyelesaikan tugas.

Self-efficacy dibentuk berdasarkan empat sumber yang melalui pemrosesan kognitif dan pemikiran reflektif, yaitu (Bandura, 1997):

a) *Performance Accomplishment*

Prestasi kinerja merupakan sumber *self-efficacy* yang sangat berpengaruh karena didasarkan pada pengalaman pribadi individu. Keberhasilan kinerja sebelumnya akan meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki dan kegagalan berulang kali akan mengurangi hal tersebut. Semakin kuat *self-efficacy* yang didasarkan pada keberhasilan membuat kegagalan yang terjadi akan semakin kurang berdampak. *Self-efficacy* akan mengarahkan individu untuk tetap memiliki keyakinan atas kemampuannya meskipun pernah mengalami kegagalan.

b) *Vicarious Experience*

Self-efficacy yang dimiliki oleh individu tidak hanya didasarkan pada pengalaman diri sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman yang terwakili melalui permodelan. Melihat individu lain melakukan suatu aktivitas dapat meningkatkan *self-efficacy* yang dimiliki. Individu memiliki keyakinan bahwa dirinya harus mampu setidaknya melakukan peningkatan kinerja ketika individu lain dapat melakukannya. Perbandingan sosial merupakan dasar bagi pengalaman perwakilan. Namun, *vicarious experience* tidak sehandal prestasi kinerja, sehingga *self-efficacy* cenderung lemah dan rentan mengalami perubahan.

c) *Verbal persuasion*

Verbal persuasion yang meliputi saran dapat memperkuat *self-efficacy* yang dimiliki oleh individu. Pihak di sekitar yang memberikan *verbal persuasion* dapat membantu individu untuk mempertahankan *self-efficacy* yang dimiliki meskipun sedang menghadapi kesulitan. Individu cenderung memberikan usaha yang lebih besar ketika memperoleh *verbal persuasion*. *Self-efficacy* yang hanya didasarkan pada *verbal persuasion* juga tidak terlalu kuat karena tidak melalui pengalaman diri individu.

d) *Physiological and affective state*

Informasi terkait kondisi fisiologis dan emosional merupakan salah satu sumber yang memengaruhi *self-efficacy* individu. Kondisi stres yang dialami oleh individu cenderung dianggap dapat melemahkan kinerja fisik, sehingga individu cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih baik ketika tidak merasa tegang dan gelisah. Kondisi fisik seperti sesak napas dan nyeri dipandang sebagai ketidakmampuan karena dapat melemahkan performa kinerja yang dimiliki. Penilaian terhadap kondisi fisik penting bagi individu untuk melakukan pekerjaan yang memerlukan kekuatan fisik dan stamina.

1.1.3. Hubungan Antara *Self-Efficacy* dan *Impostor Phenomenon*

Self-efficacy memiliki kaitan intrinsik dengan *impostor phenomenon* (Niekerk, 2020). *Self-efficacy* adalah persepsi individu terkait kemampuan yang dimiliki untuk dapat memberikan hasil tertentu (Bandura, 1997). Salah satu siklus *impostor phenomenon* adalah adanya perasaan ragu terhadap kemampuan yang dimiliki kemudian berdampak pada kinerja yang ditunda atau sangat keras. Selanjutnya, adanya kekhawatiran untuk dapat mengulangi pencapaian kinerja sebelumnya (Clance, 1985). Kedua hal tersebut berkaitan dengan persepsi kemampuan individu.

Self-efficacy dengan *impostor phenomenon* menunjukkan adanya hubungan yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Walker (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *impostor phenomenon* pada mahasiswa Carolina Utara. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Afrika Selatan juga menunjukkan bahwa semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki, semakin tinggi pula *impostor phenomenon* yang dialami mahasiswa (Niekerk, 2020).

Lebih lanjut, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Vergauwe et. al. (2015) *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *impostor phenomenon* pada individu. Hal tersebut sebagaimana yang dikemukakan oleh Klinkhammer dan Saul-Soprún (dalam Niekerk, 2020) bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *impostor phenomenon* pada konteks universitas. *Impostor phenomenon* salah satunya dipengaruhi oleh *self-efficacy*.

Setelah mengkaji *self-efficacy* dan *impostor phenomenon*, penelitian ini berfokus pada “Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Impostor Phenomenon* pada Mahasiswa Kedokteran di Kota Makassar”. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena hal tersebut berkaitan dengan proses mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini, yaitu Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *impostor phenomenon* pada mahasiswa kedokteran di Kota Makassar?

1.2. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap *impostor phenomenon* pada mahasiswa kedokteran di Kota Makassar. Adapun manfaat teoritisnya adalah hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dan memberikan informasi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan *self-efficacy* dan *impostor phenomenon* serta pengembangan keilmuan Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan. Selain itu, manfaat praktisnya adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa kedokteran di Kota Makassar dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memberikan motivasi untuk meningkatkan *self-efficacy* serta meningkatkan internalisasi atas pencapaian yang dimiliki agar dapat lebih optimal dalam menempuh pendidikan sebagai mahasiswa.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang merupakan metode untuk menguji teori tertentu melalui analisis statistik terhadap data yang diperoleh berdasarkan instrumen penelitian. Data berupa angka diolah berdasarkan prosedur statistik untuk meneliti hubungan antara dua atau lebih variabel (Creswell, 2023). Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional survey*. *Cross-sectional survey* merupakan pengumpulan data dalam satu waktu untuk mendeskripsikan atribut populasi secara kuantitatif berdasarkan sampel yang diteliti (Creswell, 2023). Peneliti memilih jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* setelah mempertimbangkan tujuan penelitian.

2.2. Variabel Penelitian

Variabel merupakan atribut bervariasi antara individu atau organisasi yang diteliti dan dapat diukur atau diobservasi (Creswell, 2023). Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel dependen, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono, 2013). Kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-efficacy* (X) sebagai variabel independen dan *impostor phenomenon* (Y) sebagai variabel dependen.

2.2.1. Self-Efficacy

Pada penelitian ini, *self-efficacy* dioperasionalkan sebagai tingkat keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan diri dalam mencapai suatu hal.

2.2.2. Impostor Phenomenon

Pada penelitian ini, *impostor phenomenon* dioperasionalkan sebagai tingkat penolakan individu terhadap keberhasilan yang dimiliki karena merasa telah menipu, beruntung, atau tidak layak atas prestasi tersebut.

2.3. Responden Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kedokteran di Kota Makassar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini, terdapat karakteristik tertentu yang menjadi dasar pengambilan sampel. Adapun karakteristik sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Mahasiswa kedokteran
2. Berdomisili di Kota Makassar
3. Memiliki IPK di atas 3.5

Peneliti mempertimbangkan karakteristik IPK pada sampel penelitian karena merupakan tolak ukur bagi prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik berkaitan dengan konsep *impostor phenomenon*. Dalam hal ini, proses internalisasi prestasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi G*Power. Peneliti menggunakan nilai *effect size* sebesar 0,15, level signifikansi sebesar 0,05, dan nilai *power* sebesar 0,95. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, diperoleh nilai minimal sampel sebesar 89.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian yang merupakan alat ukur terhadap variabel penelitian (Sugiyono, 2013). Pengumpulan data dilakukan secara daring (dalam jaringan) melalui media *Google Form*. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-efficacy* berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura yang dimodifikasi oleh Anggriani (2018) dan skala *impostor phenomenon* berdasarkan teori Clance (1985) yang dimodifikasi oleh Nurhikma (2019).

2.4.1 Skala Self-Efficacy

Skala *self-efficacy* yang digunakan adalah skala yang dimodifikasi oleh Anggriani (2018) berdasarkan *general self-efficacy scale*. Skala terdiri atas 10 aitem *favourable* dan tidak terdapat aitem *unfavourable*. Model skala ini adalah skala likert yang memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala ini mengacu pada dimensi *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yaitu *level*, *strength*, *generality*.

Skala *self-efficacy* yang digunakan telah dimodifikasi dan dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas oleh Anggriani (2018). Uji validitas menggunakan teknik koefisien korelasi aitem total. Aitem dalam skala dinyatakan valid ketika memiliki nilai koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$ (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, terdapat 9 aitem yang dipertahankan dan dinyatakan valid dengan koefisien korelasi aitem total di atas 0,449. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* untuk memperoleh koefisien reliabilitas. Hasil analisis yang telah dilakukan oleh menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dengan koefisien reliabilitas 0,807.

Dalam penelitian pada sampel yang dituju oleh peneliti, aitem skala *self-efficacy* dinyatakan valid dan reliabel. Koefisien korelasi aitem total alat ukur pada sampel penelitian ini di atas 0,569. *Cronbach alpha* yang diperoleh adalah 0,911 sehingga alat ukur ini dikatakan sangat reliabel.

2.4.2. Skala Impostor Phenomenon

Skala *impostor phenomenon* yang digunakan adalah skala yang telah dimodifikasi oleh Nurhikma (2019) berdasarkan skala *clance impostor phenomenon scale*. Skala terdiri atas 21 aitem *favourable* dan tidak ada aitem *unfavourable*. Model

skala ini adalah skala likert yang memiliki lima pilihan jawaban, yaitu tidak benar, jarang, kadang-kadang, sering, dan sangat benar. Skala ini mengacu pada faktor *impostor phenomenon* yang dikemukakan oleh Chrisman et. al. (1995), yaitu *fake*, *luck*, dan *discount*.

Skala *impostor phenomenon* yang digunakan telah dimodifikasi dan dilakukan pengujian validitas oleh Nurhikma (2019). Uji validitas menggunakan teknik koefisien korelasi aitem total. Aitem dalam skala dinyatakan valid ketika memiliki nilai koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$ (Sugiyono, 2013). Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, terdapat 16 aitem yang dipertahankan dan dinyatakan valid dengan koefisien korelasi aitem total di atas 0,301. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach* untuk memperoleh koefisien reliabilitas. Hasil analisis yang telah dilakukan oleh menunjukkan bahwa skala tersebut reliabel dengan koefisien reliabilitas 0,828.

Dalam penelitian pada sampel yang dituju oleh peneliti, aitem skala *impostor phenomenon* dinyatakan valid dan reliabel. Koefisien korelasi aitem total alat ukur pada sampel penelitian ini di atas 0,542. *Cronbach alpha* yang diperoleh adalah 0,945 sehingga alat ukur ini dikatakan sangat reliabel.

2.5. Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan beberapa tahap seperti analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran demografi serta tingkat *self-efficacy* dan *impostor phenomenon* pada sampel penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data normal dan uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji asumsi dalam penelitian ini adalah metode statistik dengan analisis regresi sederhana. Teknik analisis regresi linear sederhana merupakan analisis statistik yang melibatkan satu variabel independen (Azwar, 2017). Analisis dilakukan untuk mengetahui arah dan besaran pengaruh variabel independen, yakni *self-efficacy* terhadap variabel dependen, yakni *impostor phenomenon*.

2.6. Prosedur Penelitian

2.6.1 Tahap Penyusunan Proposal Penelitian

Tahap penyusunan proposal dimulai pada bulan Maret 2024. Peneliti menentukan topik penelitian berdasarkan fenomena yang diamati kemudian melakukan studi pustaka dengan membaca teori dan jurnal terkait *self-efficacy* dan *impostor phenomenon*. Peneliti melakukan revisi atas umpan balik yang diberikan oleh dosen pembimbing dalam penyusunan proposal.

2.6.2 Tahap Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian dimulai setelah memperoleh umpan balik dari dosen pembimbing dan dosen pembahas. Pada tahap ini peneliti menyiapkan alat ukur dengan menghubungi peneliti yang telah memodifikasi alat ukur melalui *e-mail* atau *instagram*. Peneliti meminta izin kepada peneliti sebelumnya untuk menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi.

2.6.3 Tahap Pengumpulan Data

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner yang disebarakan secara *online* dalam bentuk *google form*. Peneliti menyebarkan tautan kepada berbagai pihak yang memenuhi karakteristik. Proses pengumpulan data dilakukan hingga melebihi jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

2.6.4 Tahap Penginputan dan Pengolahan Data

Data yang telah diperoleh dari tahap pengumpulan data kemudian diinput menggunakan *microsoft excel*. Peneliti membuat gambaran demografi responden atas data yang telah diinput. Selanjutnya, data diolah menggunakan aplikasi *SPSS Version 23 Windows 10* dengan teknik analisis data yang telah ditentukan.

2.6.5 Tahap Penyusunan Laporan Akhir

Tahap penyusunan laporan akhir dilakukan setelah peneliti melakukan pengolahan pada seluruh data. Pada tahap ini, peneliti memaparkan hasil yang diperoleh sesuai dengan pertanyaan penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melakukan penarikan kesimpulan.