

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini merupakan bab yang mengawali seluruh rangkaian penelitian. Pada bab ini akan dijelaskan masalah yang melatarbelakangi penelitian, pertanyaan penelitian yang diajukan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan penelitian.

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa mengalami tantangan dan tuntutan yang lebih banyak ketika di perguruan tinggi dibanding jenjang pendidikan sebelumnya. Meski demikian, hal tersebut bukan menjadi penghalang bagi sebagian mahasiswa untuk memperoleh capaian yang baik selama masa studinya. Mahasiswa akan berusaha lebih giat untuk memperoleh prestasi baik dari segi akademis maupun non akademis serta meraih tujuan-tujuan yang diinginkan. Keberhasilan meraih prestasi pada umumnya akan memberi dampak terhadap kesejahteraan diri (Tabbodi *et al.*, 2015) diikuti dampak positif lainnya, seperti motivasi belajar (Novanto, 2014), kepercayaan diri (Komara, 2016), hingga keyakinan dan harga diri (Chairiyati, 2013). Tetapi kenyataannya, tidak semua mahasiswa dapat menanggapi secara positif terhadap keberhasilannya. Bagi sebagian mahasiswa, persaingan akademis maupun non akademis dan tekanan di perguruan tinggi justru menyebabkan mereka meragukan kompetensi yang mereka miliki meski pada kenyataannya prestasi tersebut murni hasil kemampuannya (Clance *et al.*, 1995; Ferrari, 2005). Peristiwa ketika individu menyangkal keberhasilan yang ia peroleh karena menganggap prestasi tersebut tidak sebanding dengan kemampuan dirinya disebut sebagai *impostor phenomenon* (Matthews & Clance, 1985).

Clance & Imes (1978) mendefinisikan *impostor phenomenon* (IP) sebagai suatu kondisi dimana individu memiliki keyakinan negatif atas keberhasilan yang ia peroleh karena menganggap keberhasilan tersebut bukan dari kecerdasan dan kapabilitas internal dirinya, melainkan karena keberuntungan, bantuan orang lain, pesona, kesalahan teknis, *perfect timing*, kerja keras berlebihan (*overwork*), dan berbagai faktor eksternal lainnya, sehingga individu merasa telah mengimpresikan dirinya sebagai penipu. Individu yang mengalami IP (*Impostor*) menganggap memiliki kesan sebagai ‘penipu’ karena ia meyakini orang lain memiliki ekspektasi terlalu tinggi

mengenai dirinya, sehingga *Impostor* memiliki kekhawatiran jika suatu saat orang lain akan menemukan dirinya tidak sebaik yang mereka pikirkan (Sightler & Wilson, 2001).

Clance menggolongkan akademisi seperti mahasiswa sebagai kelompok yang berisiko mengalami IP (Young, 2004). Hal ini sesuai dengan kondisi di perguruan tinggi karena selama masa studinya, mahasiswa akan berhadapan langsung dengan situasi yang menuntut kompetensi diri dimana target akademik akan semakin meningkat, dukungan sosial yang tidak selalu konsisten, adanya stigma negatif akan kegagalan, hingga perbandingan dan persaingan akademis yang bisa sangat kompetitif dan penuh tekanan, di mana kondisi tersebut merupakan rangkaian faktor eksternal dari individu yang dapat menciptakan perasaan individu sebagai *Impostor* (Hutchins, 2015; Jöstl *et al.*, 2012).

Bagi *Impostor*, penting untuk tetap berhasil meskipun ia ragu dengan kompetensinya. Sebab kegagalan menghadapi tugas akan lebih memalukan bagi dirinya sendiri maupun orang lain (Thompson *et al.*, 1998). Sikap maladaptif ini yang kemudian menyebabkan *Impostor* kerap diliputi perasaan khawatir akan kegagalan, sensitif atas kesalahan kecil, mengkritisi diri secara berlebihan, mudah larut dalam emosi negatif, serta cemas berlebihan jika kompetensinya mengecewakan dirinya sendiri maupun orang lain (Leary *et al.*, 2000; Thompson *et al.*, 2000).

Terlepas dari kompetensi yang dimiliki *Impostor*, pada dasarnya *Impostor* mengalami kesalahan dalam mempersepsikan dirinya sendiri (Hawley & Paul, 2019; Kets de Vries, 2005). *Impostor* meragukan kompetensi yang ia miliki ketika terdapat kesenjangan antara performa dengan standar prestasi yang ia inginkan menimbang keinginannya untuk selalu melakukan yang terbaik (Clance & Imes, 1978). *Impostor* akan merasa tertekan dengan penghargaan dari luar sebab dengan begitu ia harus menjaga citra sebagai seseorang yang layak memperolehnya (McDowell *et al.*, 2007). Penelitian mengungkapkan faktor utama penyebab individu merasa sebagai *Impostor* adalah rendahnya kepercayaan diri (Leary *et al.*, 2000). Individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung meragukan kompetensi dirinya dan mudah khawatir terhadap penilaian oleh orang lain (Clance & Imes, 1978).

Kesulitan menikmati dampak positif atas keberhasilan dan selalu merasa waspada terhadap penilaian orang lain membuat *Impostor* lebih rentan mengalami stres dan

kelelahan emosional dibandingkan *Non-impostor* (Whitman & Shanine, 2012). Di Indonesia sendiri, hasil penelitian Fahira & Hayat (2021) dan Pratama (2021) terhadap mahasiswa tahun pertama dan kedua membuktikan terdapat pengaruh signifikan antara IP dengan stres dan kecemasan mahasiswa. Tidak hanya itu, rendahnya harga diri (Schubert & Bowker, 2017), *burnout* (Villwock *et al.*, 2016), *self-handicapping* (Jensen & Deemer, 2020), rasa malu berlebihan (Cowman & Ferrari, 2002), takut akan kesuksesan (Fried-Buchalter, 1992), hingga depresi (Bernard *et al.*, 2002) turut menjadi permasalahan psikologis yang kerap dialami *Impostor*.

Masalah paling penting dalam IP ini adalah berapapun keberhasilan yang diperoleh tidak lantas mengurangi keyakinan *Impostor* sebagai penipu. Keberhasilan hanya membuat *Impostor* terjebak dalam siklus yang memperkuat keyakinannya bahwa prestasi layak tercapai jika disertai tekanan maupun usaha yang sering kali lebih dari yang dibutuhkan (Cowman & Ferrari, 2002). Alih-alih merasa berhasil, *feedback* positif atas kinerja *Impostor* tidak akan berlaku selama persepsi atas usahanya tidak sesuai dengan mekanisme keberhasilan yang ia yakini (Sakulku & Alexander, 2011). Akibatnya, sulit bagi *Impostor* untuk menghentikan siklus IP meskipun *Impostor* menyadari pola yang melelahkan tersebut (Clance & Imes, 1978). Atas dasar fenomena itu, meskipun IP tidak dikhususkan dalam diagnosis klinis gangguan mental, penting untuk memberikan perhatian dan penanganan terhadap IP menimbang dampak gejala psikologis yang ditimbulkan tidak hanya mengganggu kemampuan interpersonal melainkan juga kesehatan mental individu (Leary *et al.*, 2000; Pratama, 2021).

Clance & Matthews (1985) menelusuri salah satu faktor yang dapat menjadi penyebab kemunculan IP berasal dari pola asuh yang dibangun orang tua dengan *Impostor* sejak usia dini, yang diperkuat pada masa remaja hingga dewasa, yang mana salah satunya melalui *parental bonding* (Sonnak & Towell, 2001; Want & Kleitman, 2006). *Parental bonding* merupakan hubungan interpersonal yang mencakup seluruh perilaku dan sikap yang membentuk ikatan emosional dan fisik antara orang tua dengan anak.

Parker *et al.* (1979) memaparkan dua dimensi yang dapat menguraikan *parental bonding*, yakni dimensi *parental care* dan dimensi *parental control*. Masing-masing dimensi memuat sikap dan perilaku tertentu yang mana dimensi *parental care*

menggambarkan peran orang tua dalam berempati, menerima, memberikan rasa aman, dukungan, intimasi, kehangatan, serta pemenuhan kebutuhan afektif individu. Sedangkan dimensi *parental control* menggambarkan peran orang tua dalam memberikan batasan, pencegahan, atau bertindak protektif terhadap independensi, kemandirian, serta otonomi individu (Maccoby, 1992).

Kualitas *bonding* orang tua dengan anak yang dibangun sejak individu berusia dini menjadi faktor esensial yang berkontribusi dalam membangun kepercayaan diri individu ketika dewasa yang berasal dari luar dirinya (Wilhelm *et al.*, 2016). *Bonding* yang mengedepankan sikap perhatian, kasih sayang, serta keterbukaan memberikan rasa kompeten serta pengendalian diri yang lebih baik, yang mana hal ini berdampak pada kepercayaan diri dan orientasi keberhasilan yang dimiliki individu muncul berdasarkan motivasinya sendiri (King & Cooley, 1995). Sedangkan *bonding* yang mengedepankan sikap yang menguasai, mengekang, dan protektif secara berlebihan akan berdampak pada munculnya kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) antara anak dengan orang tua, yang mana hal tersebut dapat menimbulkan masalah bagi individu dalam membangun kepercayaan diri, menjadi sangat bergantung, *insecure*, dan mudah terpengaruh oleh orang lain (Larasati *et al.*, 2022; Takahashi *et al.*, 2017).

Penelitian oleh Wilhelm *et al.* (2016) menyatakan rendahnya dimensi *parental care* yang dipersepsikan seseorang dapat menyebabkan gangguan emosional pada individu ketika dewasa. Hal ini menandakan bahwa tanpa adanya perhatian dan empati yang ditumbuhkan dari *bonding* dengan orang tua, individu akan merasa bahwa pencapaian yang ia peroleh tidak penting dan kurang berharga (Shin *et al.*, 2012), sehingga hal ini dapat berakibat pada perasaan tidak dihargai, rendah diri, terabaikan, hingga merasa keberadaannya tidak diinginkan. Penelitian Sonnak & Towell (2001) menemukan sikap *parental control* yang tinggi merupakan faktor yang mendukung kemunculan IP. Serupa dengan penelitian Li *et al.* (2014) terhadap 506 mahasiswa yang menemukan orang tua dengan kontrol yang tinggi dapat memperburuk IP yang dialami mahasiswa.

Akan tetapi seiring perkembangan penelitian, penelitian terbaru oleh Yaffe (2020; 2021) menemukan bahwa *parental bonding* tidak berpengaruh signifikan terhadap IP sebelum diperantarai faktor harga diri maupun kecemasan sosial. Kedua penelitian oleh Yaffe (2020; 2021) tersebut mendukung pernyataan Want & Kleitman (2006)

yang dalam penelitiannya menemukan *parental bonding* tidak berpengaruh signifikan terhadap IP sebelum dipengaruhi faktor internal individu. Dari perbedaan hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa terdapat faktor lain yang dapat memperantarai pengaruh *parental bonding* terhadap IP.

Salah satu faktor internal yang dapat memperantarai pengaruh *parental bonding* terhadap IP terletak pada masalah *Impostor* dalam menilai kompetensi dirinya sendiri. Penilaian yang ditandai dengan sikap yang terlalu kritis dan menghakimi dibandingkan dengan sikap perhatian dan penerimaan terhadap diri sendiri dapat mengindikasikan rendahnya welas diri (*self-compassion*) pada *Impostor*. Welas diri merupakan sikap empati dan terbuka individu dalam memahami kekurangan dirinya, dengan kesadaran bahwa kegagalan dan kesulitan yang ia alami merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang (Neff, 2003a). Hal ini sehubungan dengan penelitian oleh Kawano *et al.*, (2021) yang menemukan bahwa *bonding* dengan overprotektif yang tinggi turut menjadi penyebab rendahnya welas diri pada individu, sebab pemberian kontrol dan proteksi dari orang tua secara berlebihan cenderung membuat individu memiliki kepercayaan diri yang rendah dan mudah menghakimi kesalahan atau kegagalan yang ia lakukan.

Welas diri merupakan kemampuan individu untuk mengasihi diri dibandingkan menghakimi kekurangan diri, pengakuan bahwa masalahnya merupakan hal yang lumrah dan juga dialami oleh orang lain dibanding merasa sendiri dan terisolasi, serta kesadaran untuk melihat masalah dan kesulitan dalam sudut pandang yang lebih luas dibanding terlalu fokus mengkritik diri (Neff, 2003a). Keberadaan welas diri penting untuk melindungi individu agar tidak larut dalam pikiran negatif, mempertahankan pandangan positif, serta membantu individu memberikan reaksi yang lebih stabil ketika menghadapi situasi sulit (Neff & McGehee, 2010). Tidak hanya itu, Neff *et al.* (2005) juga memaparkan bahwa individu dengan welas diri yang tinggi cenderung memiliki kesadaran akan pengendalian diri yang lebih baik (*mastery goal*), yang mana hal ini menunjukkan welas diri tidak hanya memberikan rasa aman ketika individu mengalami kegagalan, tetapi juga mendorong individu untuk belajar dari kesalahan dan berani menghadapi tantangan kehidupan (Leary *et al.*, 2007; Neff, 2003a). Hal inilah yang turut menjadikan welas diri berperan sebagai faktor resilien individu (Temel & Atalay, 2018).

Rendahnya welas diri turut berkaitan dengan sebab kemunculan IP. Hal ini didukung melalui penelitian oleh Patzak *et al.* (2017) terhadap 459 mahasiswa tahun pertama yang menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara welas diri dengan IP, dimana individu dengan sikap mengasihani diri yang rendah dapat memunculkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Artinya, semakin tinggi gejala IP menandakan semakin rendahnya welas diri. Hal ini memperkuat dugaan bahwa rendahnya welas diri berkaitan dengan munculnya perasaan *Impostor* yang dialami mahasiswa atas keberhasilannya.

Mengalami IP adalah hal yang lumrah bagi setiap orang, terlebih pada mahasiswa (Parkman, 2016). Akan tetapi, pengalaman IP yang tidak disikapi dengan tepat dapat berisiko menimbulkan masalah tersendiri bagi mahasiswa *Impostor*, seperti kehilangan motivasi intrinsik untuk berprestasi, merasa terisolasi dari lingkungan sosial (Matthews & Clance, 1985), mengalami kecemasan dan gangguan emosional (Whitman & Shanine, 2012), kesehatan mental dan fisik yang buruk (Bravata *et al.*, 2019), hingga penurunan komitmen untuk mencapai suatu tujuan, seperti menyelesaikan studi di perguruan tinggi (Rosenthal *et al.*, 2021)

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti berasumsi bahwa welas diri merupakan aspek psikologis yang dapat memediasi pengaruh *parental bonding* terhadap *impostor phenomenon* pada mahasiswa dalam menjalani masa studinya di perguruan tinggi. Adapun tingginya populasi mahasiswa di Bandung Raya menjadi acuan agar penelitian ini dapat terlaksana lebih efektif apabila dilaksanakan di wilayah tersebut. Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai dinamika korelasi antara ketiga variabel dengan meneliti mengenai pengaruh *parental bonding* terhadap *impostor phenomenon* dengan welas diri sebagai variabel mediasi pada mahasiswa di Bandung Raya.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang masalah, penelitian ini berupaya untuk menjawab pertanyaan “apakah terdapat pengaruh *parental bonding* terhadap *impostor phenomenon* yang dimediasi oleh welas diri pada mahasiswa di Bandung Raya?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya mediasi welas diri pada pengaruh *parental bonding* terhadap *impostor phenomenon* pada mahasiswa di Bandung Raya.

D. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan kajian penelitian yang berkaitan dengan variabel-variabel yang dapat memengaruhi *impostor phenomenon*, *parental bonding*, dan welas diri. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau pembanding penelitian-penelitian terkait.

2. Manfaat Praktis

Terdapat manfaat praktis dari penelitian ini, diantaranya:

- a. Bagi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bahwa *impostor phenomenon* dapat dicegah dengan mengembangkan kemampuan welas diri dan *bonding* yang baik dengan orang tua.
- b. Bagi psikolog atau konselor. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan sebagai pertimbangan dalam merancang intervensi untuk mengembangkan welas diri dan mencegah atau menurunkan gejala *impostor phenomenon* di berbagai kalangan, khususnya pelajar.
- c. Bagi masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pentingnya *parental bonding* dan welas diri, serta bahaya dari *impostor phenomenon* yang tidak ditangani dengan baik.

E. Sistematika Penulisan Penelitian

Sistematika penulisan skripsi berperan sebagai pedoman penulisan agar dalam penulisan ini lebih terarah. Oleh karena itu skripsi ini terbagi menjadi beberapa bab:

1. Bab I: Pendahuluan

Bab ini terdiri atas latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian dan sistematika penulisan penelitian.

2. Bab II: Kajian Pustaka

Bab ini terdiri atas konsep teoretis mengenai *impostor phenomenon*, *parental bonding*, welas diri, kerangka pemikiran, serta hipotesis penelitian.

3. Bab III: Metode Penelitian

Bab ini berisi pembahasan secara rinci mengenai metode penelitian yang digunakan dalam penelitian.

4. Bab IV: Hasil dan Pembahasan

Bab ini berisi uraian secara rinci hasil penelitian serta pembahasan mengenai *impostor phenomenon*, *parental bonding*, dan welas diri.

5. Bab V: Simpulan dan Rekomendasi

Bab ini berisi uraian simpulan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan serta implikasi dan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya.