

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini memaparkan latar belakang penelitian serta rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian.

1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Masa perkembangan pada usia remaja merupakan masa-masa yang rumit dan penuh dengan dinamika, baik itu dari segi sosial, emosi, psikologis, hingga sikap remaja itu sendiri terhadap berbagai pengalaman baru yang tidak dirasakan di tahap perkembangan sebelumnya. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009), masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada tahap ini, remaja perlu terus beradaptasi agar dapat mencapai pemenuhan tugas perkembangannya sehingga mencapai perkembangan yang optimal pada usia dewasa. Pada masa remaja terdapat proses perubahan pada psikoseksual, hubungan dengan orangtua, dan orientasi masa depan (Freud, 1965). Proses perkembangan pada masa ini merupakan masa-masa yang sulit bagi individu maupun orangtuanya. Kesulitan-kesulitan tersebut berangkat dari berbagai fenomena yang dialami seorang remaja yang meliputi perilaku khusus seperti kelabilan dalam mengatur emosi, berpikir, berperilaku, serta adanya variasi kondisi kejiwaan yang membuat perilaku individu remaja sulit untuk ditebak (Jatmika, 2010). Meski demikian, Erikson (1968) mengungkapkan bahwa masa remaja adalah masa yang sangat kritis sehingga dapat menjadi *the worst of time and the best time*.

Pada masa remaja, seseorang cenderung terdorong untuk mencapai sesuatu atau berprestasi (Prabadewi & Widiyasavitri, 2014). Karena pada masa tersebut muncul sebuah kesadaran untuk menghadapi kehidupan yang penuh persaingan. Dewasa ini, era globalisasi yang telah menciptakan kemajuan yang pesat terhadap berbagai aspek kehidupan mendorong generasi masa kini untuk terus mempelajari hal baru dan mencapai prestasi. Hal tersebut dilakukan agar tidak terjadi ketertinggalan sehingga mampu mencapai hidup yang lebih sejahtera (Darmadi *et al*, 2019). Santrock (2007) mengungkapkan bahwa keberhasilan atau kegagalan di masa remaja sangat menentukan keberhasilan di masa dewasa. Prestasi bagi remaja sangat penting untuk memperoleh

pekerjaan atau kesempatan yang lebih besar dan menguntungkan di masa yang akan datang juga sebagai salah satu pemenuhan pencapaian aktualisasi diri.

Dalam proses untuk mencapai sebuah prestasi tidaklah mudah. Berbagai kondisi kejiwaan yang rumit seringkali menghadang. Salah satu kondisi yang rumit tersebut adalah ketika seseorang mengalami fenomena *impostor syndrome*. Menurut Clance dan Imes (1978), *impostor syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang mana ketika individu sedang mengalami kesuksesan atau mencapai sesuatu, ia akan merasa bersalah, tidak mampu menerima keberhasilannya, merasa tidak berharga, takut dievaluasi, dan cenderung merasa bahwa dirinya adalah seorang penipu. Individu yang mengalami kondisi ini merasa ragu dan tidak percaya dengan pencapaiannya. Fenomena *impostor syndrome* tidak termasuk dalam klasifikasi gangguan jiwa dalam Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V).

Impostor syndrome dapat dialami oleh siapapun. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Clance dan Imes (1978), *impostor syndrome* muncul pada klien wanita yang berprestasi. Namun seiring waktu, berbagai penelitian yang telah dilakukan oleh sejumlah ilmuwan menunjukkan bahwa *impostor syndrome* juga dialami oleh laki-laki serta beberapa subjek yang diantaranya adalah mahasiswa tahun pertama (Rohmadani & Winarsih, 2019), mahasiswa berprestasi (Muslimah *et al*, 2022), mahasiswa kedokteran (Setiani, 2022), karyawan (Nugroho, 2022), akademisi, manajer marketing, dan asisten dokter (Ali *et al*, 2015). Beberapa selebriti pernah mengungkapkan bahwa mereka mengalami *impostor syndrome*, seperti Emma Watson (Anggraini, 2023), Taylor Swift (Purwanti, 2022), dan Rosamund Pike (Wadrianto, 2021) yang mengaku kesulitan menginternalisasi keberhasilannya.

Impostor syndrome cukup berdampak terhadap individu dengan munculnya perilaku maladaptif dan distress (Sakulku & Alexander, 2011). Menurut Chrisman *et al* (1995), *impostor syndrome* memiliki hubungan erat dengan tingginya tingkat depresi dan kecemasan. Fenomena ini juga banyak ditemukan pada pelajar, khususnya remaja yang sedang menempuh pendidikan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan *impostor syndrome* tetap memiliki capaian akademik yang tinggi, namun merasa

pencapaian tersebut tidak layak mereka miliki, dan khawatir suatu saat “terbongkar” bahwa mereka tidak sependai yang orang lain kira (Cokley *et al.*, 2013). Penelitian di Indonesia oleh Rohmadani dan Winarsih (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan IPK di atas rata-rata pun mengalami keraguan diri yang signifikan dan menganggap keberhasilan mereka hanya karena keberuntungan, bukan kemampuan. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan dengan teman sebaya, serta tuntutan orang tua untuk selalu berprestasi membuat *impostor syndrome* berpotensi menghambat perkembangan psikologis remaja meskipun prestasi akademiknya terlihat baik di luar. Kondisi ini jika tidak tertangani berisiko memicu kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas kesehatan mental (Clance & Imes, 1978; Bernard *et al.*, 2002).

Individu yang mengalami fenomena *impostor syndrome* biasanya memiliki keinginan kuat untuk selalu unggul dalam bidang akademik, akan tetapi mereka mengalami ketakutan saat berhadapan dengannya (Ali *et al.*, 2015). Perasaan tersebut tentunya dapat menjadi *stressor* dan jika saat itu individu mengalami *impostor syndrome* namun tidak mampu mengatasinya, hal ini dapat memicu kecemasan dan depresi. Sehingga secara sosial individu tidak mampu beradaptasi secara wajar dan sesuai tahap perkembangan usianya dengan lingkungan sekitar (Kolligian & Stenberg, 1991). Oleh karena itu, *impostor syndrome* berbahaya bagi perkembangan dan kesejahteraan seseorang.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lydia, Indira, dan Martha (2021), terdapat hubungan positif yang signifikan antara pola asuh di masa kanak-kanak dan *impostor syndrome*. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan Clance dan Imes (1978) bahwa fenomena tersebut berkembang dari lingkungan keluarga. Rasa takut seorang *impostor* berasal dari situasi keluarga di masa kanak-kanak yang kemudian diperkuat melalui persepsi keharusan untuk berprestasi di masa remaja dan dewasa. Menurut Clance (1985) terdapat empat karakteristik keluarga yang memberikan kontribusi terhadap *impostor syndrome* seseorang: 1) keluarga yang menganggap bahwa bakat yang seorang *impostor* miliki tidak sebanding dengan anggota keluarga lainnya; 2) keluarga

yang lebih mengutamakan anggota keluarganya yang memiliki kemampuan intelektual tinggi secara alami sehingga dapat sukses dengan usaha yang sedikit; 3) keluarga yang memberikan apresiasi yang tidak sesuai dengan ekspektasi *impostor* atas kemampuan dan kesuksesannya; 4) keluarga yang kurang memberikan dukungan atau afirmasi positif.

Impostor syndrome diduga memiliki hubungan dengan dinamika keluarga. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bussoti (1990) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol keluarga berupa aturan keluarga yang membatasi perilaku dan komunikasi, konflik keluarga seperti perbedaan pendapat, tujuan, serta nilai yang tidak dapat diselesaikan secara damai, serta kurangnya dukungan sosial dan emosional yang diberikan, maka akan semakin tinggi terjadinya *impostor syndrome* pada anak. Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh King dan Cooley (1995) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara terjadinya *impostor syndrome* dengan orientasi keluarga yang menekankan nilai prestasi dan persaingan. Penelitian Want dan Kleitman (2006) juga menunjukkan bahwa pola asuh ayah berupa kepedulian dan perlindungan yang berlebih secara signifikan berkontribusi lebih besar secara langsung terhadap terjadinya *impostor syndrome* terhadap anak dibandingkan dengan pola asuh ibu. Yaffe (2023) mengungkapkan bahwa fenomena *impostor* pada seseorang dapat muncul dari perilaku atau pola asuh keluarga yang diterapkan pada anak sejak usia dini dan diperkuat pada masa remaja hingga dewasa.

Menurut Erikson (1968), kegagalan pemenuhan tugas perkembangan psikososial sejak masa bayi hingga kanak-kanak dapat menyebabkan remaja kesulitan membentuk identitas diri, rentan melakukan perilaku ekstrem atau menyimpang, serta berisiko mengalami *lost identity* dan ketidakjelasan konsep diri yang berpengaruh terhadap pembentukan *self-esteem* (Baumeister, 1997). Selain itu, pola asuh atau perilaku keluarga yang tidak tepat pada masa kanak-kanak berpotensi menimbulkan pengalaman negatif yang berdampak pada tahap perkembangan berikutnya.

Pengalaman buruk yang diterima di masa kanak-kanak yang merugikan atau tidak menyenangkan sering disebut sebagai *adverse childhood*

experiences (ACEs) (Boullier & Blair, 2018). Peristiwa ini dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental dan perkembangan psikososial individu. Peristiwa ini dapat terjadi pada tahap perkembangan kanak-kanak dalam rentang usia 0-12 tahun (Bakhtiar *et al*, 2023). Terdapat tiga kategori ACEs, yaitu: *abuse* atau kekerasan meliputi fisik, emosional, dan seksual; *neglect* atau pengabaian yang bersifat fisik atau emosional; dan *household dysfunction* atau disfungsi rumah tangga berupa tinggal dengan ibu yang mengalami kekerasan, anggota keluarga yang melakukan penyalahgunaan alkohol dan zat tertentu, anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan mental, orangtua yang bercerai, serta tinggal bersama anggota keluarga yang dipenjara (Felliti *et al*, 1998). Pengalaman masa kecil yang merugikan dapat menimbulkan terganggunya perkembangan otak, sistem kekebalan, dan endokrin karena tingkat stres yang lebih tinggi sehingga hal ini juga dapat memengaruhi berkembangnya perilaku anak yang berbahaya bagi kesehatan seperti merokok, meminum alkohol, atau perilaku antisosial (Boullier & Blair, 2018). Gangguan tersebut tentunya juga dapat menghambat individu dalam mengembangkan kesehatan mentalnya serta perkembangan psikososialnya.

Penelitian Day dan Blackhart (2023) menemukan bahwa *adverse childhood experiences* berhubungan dengan *impostor syndrome* melalui pengaruhnya terhadap disregulasi emosi, dan *attachment anxiety* atau kecemasan dalam keterikatan. Disregulasi emosi dan *attachment anxiety* dapat menimbulkan kurangnya kontrol atas emosi dan ketakutan akan ditinggalkan dalam hubungan karena adanya rasa ketidakmampuan serta kepalsuan. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *adverse childhood experiences* menghasilkan *self-esteem* yang negatif yang mengarah pada terjadinya *impostor syndrome*. Sehingga dapat dikatakan bahwa *adverse childhood experiences* memiliki hubungan secara tidak langsung dengan terjadinya *impostor syndrome* seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Ossai (2023) juga menunjukkan bahwa *adverse childhood experiences* memiliki dampak negatif secara signifikan terhadap *self-esteem* siswa remaja di Nigeria yang mana individu yang mengalami *adverse childhood experiences* cenderung memiliki *self-esteem*

yang rendah. Menurut Rosenberg (1965), *self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat berupa penilaian general terkait pikiran dan perasaan positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri yang melibatkan hubungannya dengan dirinya sendiri. Istilah *self-esteem* berasal dari Bahasa Inggris yang berarti harga diri. *Self-esteem* seseorang terbentuk sejak ia menerima pengalaman berinteraksi pertamanya ketika ia dilahirkan (Adler, 1927). Pembentukan *self-esteem* didasari atas penerimaan dan penghargaan diri sendiri (Rogers, 1961), kemampuan mengontrol hidup individu sehingga dapat mencapai potensi terbaiknya (Maslow, 1954), pengalaman sukses berprestasi karena keyakinannya terhadap kemampuan diri sendiri (Bandura, 1977), penghormatan terhadap nilai-nilai, prinsip individu, dan kemampuan untuk menghargai diri sendiri (Branden, 1969), serta proses identifikasi dengan orang tua dan orang lain yang penting dalam kehidupan individu (Freud, 1899). Jika pada masa remaja hal-hal yang membentuk *self-esteem* tersebut tidak terbentuk, maka individu akan cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari dan Tjundjing (2007) menunjukkan bahwa semakin rendah *self-esteem* seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami *impostor syndrome*. Sebaliknya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arya dan Tetteng (2023), semakin tinggi *self-esteem*, maka terjadinya fenomena *impostor syndrome* seseorang semakin rendah, karena individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan menghargai pencapaian mereka, sehingga keraguan diri dan rasa tidak layak yang menimbulkan perasaan sebagai penipu (*impostor*) yang seringkali muncul dapat berkurang.

Penelitian Day & Blackhart (2023) menemukan *adverse childhood experiences* memiliki hubungan positif dengan *impostor syndrome*, serta hubungan negatif dengan *self-esteem*. Meskipun *self-esteem* pada penelitian tersebut tidak berperan sebagai mediator, temuan ini menjadi dasar penting untuk memperbaharui pendekatan penelitian. Penelitian ini memperluas temuan Day dan Blackhart (2023) dengan menguji peran *self-esteem* sebagai variabel mediasi pada remaja, sehingga dapat memberikan gambaran yang

lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan *adverse childhood experiences* dengan *impostor syndrome*.

Urgensi penelitian ini terletak pada upaya memahami bagaimana pengalaman masa kecil yang merugikan dapat berdampak pada kepercayaan diri dan munculnya *impostor syndrome* di kalangan remaja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi psikologis di sekolah atau lembaga pendidikan lainnya maupun komunitas remaj, seperti pelatihan peningkatan *self-esteem* dan dukungan psikososial, yang berpotensi meminimalkan dampak *adverse childhood experiences* terhadap kesehatan mental dan pencapaian akademik remaja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan teori, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang relevan bagi pendidik, konselor, dan pembuat kebijakan.

1.2. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah dari penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh *adverse childhood experiences* terhadap *impostor syndrome* yang dimediasi oleh *self-esteem* pada remaja?

1.3. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *adverse childhood experiences* terhadap *impostor syndrome* yang dimediasi oleh *self-esteem* pada remaja.

1.4. MANFAAT/SIGNIFIKANSI PENELITIAN

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penelitian serta pemikiran terhadap ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan perkembangan remaja terkait dinamika remaja ketika mengalami *impostor syndrome* dan pengalaman masa kecil yang merugikan atau *adverse childhood experiences*.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan:

1. Bagi masyarakat, dapat memberikan edukasi terkait dinamika hubungan antara harga diri, *adverse childhood experiences* dan *impostor syndrome* pada remaja. Selain itu, penelitian ini dapat membantu masyarakat memahami bahwa pengalaman masa kecil yang merugikan dapat berkontribusi pada kerentanan psikologis, sehingga masyarakat (termasuk orang tua, guru, dan lingkungan sekitar) dapat lebih bijak dalam memberikan dukungan. Penelitian ini juga dapat memberikan gambaran solusi, seperti mendorong terciptanya intervensi berbasis peningkatan *self-esteem*, konseling, serta dukungan psikososial yang dapat membantu remaja mengatasi dampak ACEs dan mencegah berkembangnya *impostor syndrome*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam mengkaji lebih lanjut keterkaitan *adverse childhood experiences*, *self-esteem*, dan *impostor syndrome*, baik dengan menambahkan variabel baru maupun menggunakan metode penelitian yang berbeda, sehingga memperkaya pemahaman ilmiah mengenai dinamika psikologis remaja.