

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sudah memasuki tahap pendidikan tinggi dengan harapan lebih unggul dalam intelektualitas dibandingkan dengan jenjang Pendidikan sebelumnya. Pendidikan tinggi tidak hanya berperan krusial dalam membentuk individu dan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemajuan suatu negara, tetapi juga menjadi periode kritis dalam kehidupan mahasiswa. Dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti tugas yang segera dikumpulkan sesuai waktu yang sudah dosen tentukan, melakukan presentasi, serta turut serta dalam proses ujian-ujian dalam proses akademik, hingga berinteraksi dengan dosen dan rekan-rekan dalam kelompok (Novitria & Khoirunnisa, 2020) serta menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, menyebabkan mahasiswa merasa khawatir akan kapasitas yang dimilikinya dan menimbulkan sejumlah keraguan dalam pelbagai proses tantangan akademik berkaitan dengan performa yang dimiliki apakah mampu diterima dengan baik atau tidak (Arivianda, 2021), perasaan takut dan khawatir tentang sesuatu hal yang belum pasti terjadi dan muncul dalam ranah pendidikan sering disebut dengan kecemasan akademik (Ottens, 1991; dalam Aristawati, 2020).

Kecemasan ini, tentunya mencakup perasaan cemas atau takut terkait dengan tugas, penilaian, dan kinerja akademik secara keseluruhan, dan dapat berdampak signifikan pada kinerja akademik, motivasi belajar, dan kesejahteraan mental mahasiswa. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan akademik adalah 71% mahasiswa yang merasa takut melakukan kesalahan, 61% yang merasa beban tanggung jawab akademik dan penurunan nilai, 25% yang adanya kebiasaan belajar yang berubah, 16,1% lingkungan belajar terasa tidak familier, serta 12,9% yang terkait dengan *perfeksionisme* dan faktor-faktor lain seperti *batas waktu* yang ketat, *struggling* dalam memahami isi materi, serta tidak berada dalam jurusan yang diinginkan (Jannah, 2023), sehingga hal ini dapat berdampak pada

performa individu di dalam menjalankan proses akademik. Diantara dampak lainnya seperti rasa rendah diri, penundaan tugas (prokrastinasi), tindakan plagiat yang sering terjadi pada mahasiswa, dan dorongan untuk berlaku tidak jujur dalam proses akademik (Savitri et al., 2023).

Penelitian terdahulu dilakukan oleh Rahayu (2022) menggunakan metode tinjauan literatur menunjukkan bahwa sebanyak 37 dari 583 pelajar terindikasi memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan dan menilai prevalensi kecemasan di kalangan siswa selama pandemi Covid-19 terbukti sangat tinggi. Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2019 mencatat bahwa kecemasan dianggap sebagai faktor utama yang memengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang ditinjau hasilnya sebanyak 34,6% dari 55.284 responden. Tahun berikutnya, ACHA (2020) kembali melaporkan bahwa faktor kecemasan menduduki posisi besar kedua sebagai faktor penyebab, masing-masing sebesar 29,0% dan 38%, sementara faktor tertinggi adalah stres, berdasarkan sampel 1.035 dan 1.029 responden. Di Indonesia, telah dilakukan suatu penelitian terhadap faktor kecemasan oleh Perhimpunan Sarjana dan Profesional Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi), hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berada di tingkat tertinggi terutama pada konteks pendidikan yakni mencapai 74% (CNN, 2020).

Pada hasil penelitian terdahulu lainnya dinyatakan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pikir, respons fisik, dan perilaku, sehingga individu khawatir bahwa performa yang ditampilkan akan buruk saat menyelesaikan tugas (Ottens, 1991). Berdasarkan data yang telah diuraikan sebelumnya, penulis mengidentifikasi perlu adanya penelitian mendalam terhadap masalah kecemasan yang menjadi faktor tertinggi dalam terganggunya kinerja akademik mahasiswa. Apabila masalah ini tidak mendapat perhatian khusus atau terlalu sering diabaikan, hal tersebut bisa menimbulkan efek negatif

terutama pada aspek fisik dan psikologis mahasiswa sehingga proses belajar dapat terhambat (Savitri, 2023).

Ottens (1991) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kecemasan akademik memiliki karakteristik sebagai berikut, antara lain: (1) Menunjukkan pola mental yang abnormal (cemas) seperti tidak merasa aman, selalu mispersepsi, dan rendahnya kepercayaan diri; (2) Atensi yang tidak tepat (salah), sehingga sering berdampak pada kesulitan berkonsentrasi pada tugas yang sedang dikerjakan; (3) Tekanan fisik, seperti ketegangan otot, keringat berlebihan, detak jantung yang cepat, dan gemetar; serta (4) Tindakan yang kurang tepat, di mana mahasiswa cenderung melakukan cara yang tidak efektif saat menghadapi kesulitan, seperti penghindaran tugas yang dilakukan dengan sengaja padahal harus segera diselesaikan. Selain itu, Situmorang (2017) menyatakan bahwa dampak paling ekstrem yang dilakukan mahasiswa saat mengalami kecemasan akademik ialah tindakan bunuh diri.

Di sisi lain, Dampak dari kecemasan tidak selalu buruk, dimana kecemasan juga bisa berfungsi sebagai stimulus awal yang bagus terhadap hal-hal yang dirasa mengancam sehingga individu akan segera bersikap waspada serta dapat memberikan respon motivasi positif lebih awal dalam melakukan upaya yang lebih efektif sebagai suatu tanda peringatan diri, dengan catatan tingkat kecemasan yang dirasakan tidak berlebihan (Widodo et al., 2017). Dalam ranah akademik, Kecemasan dapat berfungsi sebagai penggerak atau pendorong seseorang untuk mengerjakan tugas dilingkungan Pendidikan. Misalnya, ketika hendak melakukan ujian seseorang akan terdorong untuk belajar dengan usaha yang optimal karena takut tidak lulus, dalam memenuhi tugas menulis makalah atau menyelesaikan PR, terutama jika saat berada pada situasi kelas yang membosankan, seseorang yang masih memiliki kecemasan dengan tingkat rendah atau tidak berlebihan akan terdorong untuk melakukan upaya yang lebih menyenangkan dengan kesadaran yang

baik, dengan syarat kecemasan yang dirasakan dalam batas ambang yang normal (Hooda dan Saini, 2017). Namun jika taraf kecemasan yang dirasakan oleh individu sudah tinggi maka akan memunculkan distress pada pola persepsi dan perilaku individu, misalnya seperti kecenderungan perilaku mengabaikan atau menghindari tugas (prokrastinasi).

Sementara itu, fenomena peran ganda dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia semakin menarik perhatian seiring dengan perkembangan dan perubahan dalam tatanan sosial. Mahasiswa di lingkungan akademik tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, tetapi juga diharapkan untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi kemahasiswaan, dan bahkan bekerja paruh waktu. Oleh karenanya, berbagai masalah tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan dan kinerja akademik mereka. Indriyani & Handayani (2019) menyatakan bahwa fase perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*) yang dijalani oleh mahasiswa, tentu tuntutan yang dihadapi mulai memasuki fase yang cukup sulit dan serius. Mereka mengalami transisi dari remaja menjadi dewasa, serta transisi dari siswa menjadi mahasiswa yang tak lagi dituntun, melainkan dituntut mandiri.

Menurut Hulukati & Djibran (2018), individu dengan tingkat pendidikan yang kian semakin tinggi maka akan semakin besar pula tanggung jawab yang akan dihadapi. Hal tersebut didasari pada tugas perkembangan pada mahasiswa di fase dewasa awal, yang muncul karena adanya perubahan beberapa aspek fungsional individu (fisik, psikologis, dan sosial) dan semakin banyak kebutuhan yang harus mereka penuhi. Salah satunya adalah kebutuhan finansial, dimana beberapa keluarga telah menuntut seseorang dengan tugas perkembangan dewasa awal mereka untuk secara mandiri menghasilkan uang, baik untuk memenuhi kebutuhan dirinya maupun keluarga.

Kebutuhan akan finansial yang dicampur juga dengan kebutuhan untuk aktualisasi diri (salah satunya dengan melanjutkan kuliah ke bidang yang mereka minati) membuat

beberapa individu pada akhirnya memilih mengambil peran ganda, yaitu kuliah sambil bekerja. Mahasiswa yang berkuliah sekaligus bekerja, tentu tantangan dalam menjalani perannya akan lebih berat, sebab selain dibebani tanggung jawab dilingkungan akademik yang mengharuskan terus dijalani dengan pelbagai tuntutan akademik, juga harus mampu menjalankan tugas-tugas ditempat ia bekerja (Felix et al., 2019). Namun, bagi Sebagian mahasiswa hal tersebut dapat dijalani tanpa adanya anggapan hambatan yang serius adapula yang menjadikan hambatan paling serius sehingga dapat menjadi faktor penghambat utama didalam proses akademiknya. Seperti adanya keterlambatan dalam proses menyelesaikan masa study, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas-tugas, membagi waktu antara perkuliahan dengan bekerja, serta terganggunya motivasi belajar dan prestasi belajar mahasiswa.

Dalam menjalani peran ganda, motivasi menjadi salah satu faktor terpenting yang disoroti dalam proses akademik mahasiswa. Menurut Hidayah (2016) motivasi (dalam kaitannya dengan prestasi) adalah suatu bentuk dorongan yang timbul dalam diri seseorang untuk mencapai target atau keinginan. Besarnya motivasi individu dapat berpengaruh pada stres akademik, dimana semakin besar motivasi mahasiswa dalam berprestasi, maka semakin kecil kemungkinan mahasiswa mengalami stres (Indriyani & Handayani, 2019). Ada beberapa indikator yang mencirikan bahwa individu memiliki motivasi, yaitu mempunyai memiliki keberanian dalam mengambil resiko, bisa menerima kritikan dan saran, muncul rasa tanggung jawab, dan memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik (Smith et al., 2020).

Faktor-faktor lain seperti globalisasi, perkembangan teknologi, dan tuntutan pasar kerja yang semakin kompetitif menambah kompleksitas peran ganda dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya diuji dalam hal prestasi akademik, tetapi juga dihadapkan pada tuntutan untuk mengembangkan keterampilan interpersonal,

kepemimpinan, dan kemampuan multitasking. Selain itu, mahasiswa juga sering kali dihadapkan pada harapan sosial dan budaya terkait peran gender, yang dapat memperumit dinamika peran ganda. Dalam prosesnya sendiri dalam menjalankan peran ganda, seringkali mahasiswa terpapar dengan ekspektasi pencapaian dan gaya hidup orang lain melalui media sosial sehingga menciptakan perbandingan sosial yang dapat memicu perasaan kurangnya berprestasi dan tingkat keberhasilan.

Perasaan kurang berprestasi ini seringkali memicu perbandingan antara kemampuan dan pencapaian diri sendiri dengan orang lain, akibatnya timbul rasa tidak layak akan pencapaian yang telah diraih karena kurangnya kesadaran penuh dari apa yang telah diupayakan oleh individu itu sendiri. Kondisi ini dalam ilmu psikologi dapat dikenal dengan istilah sindrom penipu atau *impostor syndrome*. Istilah ini pertama ditemukan oleh psikolog Suzanne Imes, PhD dan Pauline Rose Clance sekitar tahun 1970-an. Istilah *impostor syndrome* digunakan untuk merepresentasikan gambaran kondisi psikologis individu yang merasa selalu tidak akan akan kesuksesan yang telah diperolehnya dan sering mengaitkan segala pencaiapannya dengan alasan eksternal atau *locus of control* (Clance & Imes, 1978). Meskipun memiliki bukti konkret tentang kemampuan mereka, individu dengan IS meragukan diri mereka sendiri dan menganggap kesuksesan mereka sebagai hasil keberuntungan atau kebetulan. Fenomena ini dapat menghasilkan perasaan tidak aman, kecemasan, dan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang.

Clance (1985) (Leach, 2019) *Impostor Syndrome* memiliki tiga aspek, diantaranya : Pertama *Fake*, yakni perasaan ragu-ragu yang muncul terhadap keberhasilan yang sudah diraih dan perasaan khawatir yang muncul akibat penilaian orang lain terhadap kompetensinya. Kedua *Luck*, yakni perasaan individu yang mengatribusikan setiap keberhasilan dengan hal-hal eksternal seperti adanya faktor keberuntungan, kebetulan atau

atas berkat bantuan orang lain. Ketiga *Discount*, yakni perasaan tidak layak yang dirasakan individu atas pujian yang diberikan oleh orang lain kepadanya dan perasaan sulit individu dalam mengakui setiap keberhasilan yang telah diraihinya. Rohmadani & Winarsih (2019) menyebutkan setidaknya dari populasi di dunia sekitar 70% pernah mengalami episode *impostor syndrome* minimal satu kali. Karena karakteristiknya yang tidak mampu menginternalisasikan keberhasilan yang diraih, maka siapapun populasi di dunia dapat menduga dirinya sebagai penipu, serta pengalaman seperti ini tentunya tidak hanya terbatas pada individu yang berprestasi saja (Harvey, 1981). Didukung oleh penelitian dari Rohmadani & Winarsih (2019) bahwa *impostor syndrome* merupakan rasa bersalah akan pencapaian yang telah diraih, merasa kurang berharga, merasa takut akan evaluasi yang harus diterima, dan kemampuan yang kurang dalam menerima atau memvalidasi keberhasilan yang diraih.

Seseorang yang mengalami *impostor syndrome* mempercayai segala hasil dari keberhasilan yang diraih adalah campur tangan eksternal atau semata-mata hanya karena faktor keberuntungan atau kebetulan, dan kurang menyadari akan adanya usaha dari kemampuan diri mereka sendiri. Akibatnya, orang dengan *impostor* akan sering merasa seperti penyemu diantara orang-orang yang memiliki *value* yang lebih tinggi dan unggul darinya, sementara mereka sendiri membandingkan bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang benar-benar dapat divalidasi nilainya. Persepsi seperti ini tentunya bisa menyebabkan seseorang mendekati perilaku maladaptif yang dapat berujung pada kerugian bagi kesehatan mental dan fisik. Berdasarkan penelitian oleh Ati et al., (2015) *Impostor syndrome* berkorelasi dengan pasti antara *state anxiety* dan *trait anxiety*, karenanya maka penting sekali setiap populasi mengenali setiap kondisi psikologis yang disebut *impostor syndrome* ini sebagai upaya untuk mencari cara agar tekanan yang ditimbulkan oleh gejala *impostor* dapat berkurang atau bahkan dapat diantisipasi lebih dini.

Merujuk pada penelitian dari Rohmadani & Winarsih (2019) yang telah menyatakan tentang populasi di dunia pernah mengalami gejala *impostor syndrome* paling minimal sekali dalam satu episode hidupnya, maka dari sekitar 70% data yang didapat, populasi dari kalangan mahasiswa sangat rentan terkena resiko gejala *impostor syndrome*. Hal ini tentunya memiliki alasan karena kelompok mahasiswa lebih sering menerima evaluasi atas setiap progres akademis mereka, dan hal ini dapat menimbulkan kecemasan sehingga sering menimbulkan pertanyaan yang mencerminkan sikap keraguan seperti apakah hasil evaluasi yang mereka dapatkan itu benar-benar telah mencerminkan gambaran kemampuan diri mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang memiliki kriteria tertentu, ditemukan bahwa 24 dari 30 subjek (80%) mengalami fenomena *Impostor Syndrome*, termasuk perasaan ragu-ragu pada kemampuan dan pencapaian yang berhasil diperoleh, serta masih memiliki anggapan bahwa pencapaian yang diperolehnya adalah bentuk keberuntungan semata. Hal ini diperoleh hasil di mana perilaku *impostor syndrome* ditunjukkan oleh subjek berdasarkan hasil daripada kuesioner pada saat pengambilan data awal. Subjek menunjukkan perilaku pada aspek *fake* yang memenuhi tiga kriteria (indikator) yang berlaku yaitu terdapat rasa ragu-ragu pada kemampuan diri subjek, terdapat rasa ragu-ragu pada keberhasilan yang subjek raih, serta terdapat sikap menunjukkan adanya keraguan pada diri tentang khawatirnya menerima pandangan lain mengenai kompetensinya. Aspek kedua yang ditunjukkan subjek yakni *Luck* yang memenuhi dua kriteria (indikator) yang berlaku, perasaan mengaitkan keberhasilan dengan faktor eksternal atau *locus of control* seperti dianggap hanya kebetulan, keberuntungan atau karena adanya bantuan dari orang lain. Sementara pada aspek terkahir yakni *Discount*, subjek memenuhi satu kriteria (indikator) yang berlaku, yakni subjek sering merasa tidak layak atas pujian yang harus diterimanya karena keberhasilan yang telah ia raih.

Dalam hal tersebut para subjek memiliki kecenderungan perasaan tidak mampu dalam memenuhi tugas akademik atau dalam menerima tanggung jawab yang ganda baik di kampus maupun dari tempat bekerja, adanya keraguan pada kemampuan dirinya sendiri dan takut dianggap sebagai penipu. Hal ini dipicu oleh perasaan cemas yang cukup tinggi yang ditampilkan oleh para responden, terbukti bahwa responden banyak yang mengalami kecemasan akademik yang berdampak pada hilangnya konsentrasi saat proses belajar berlangsung serta kemarahan dan tindakan menunda bahkan menghindar terkait tugas akademik.

Dalam fenomena mahasiswa dengan peran ganda, mereka adalah individu yang rentan terhadap pengembangan *Impostor Syndrome* dan kecemasan akademik karena atribusi dari tanggung jawab yang lebih besar dan beban tugas akademik yang besar (Muslimah et al., 2022). Proses internalisasi perasaan tidak pantas atau kurangnya kepercayaan diri dapat menciptakan hambatan tambahan dalam mengelola kecemasan akademik. Menurut WHO (2021), prevalensi gangguan kesehatan mental di dunia termasuk di Indonesia, meningkat di kalangan populasi usia muda, termasuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi. Selain itu, sebuah survei yang melibatkan berbagai universitas di Indonesia oleh Asosiasi Konselor Perguruan Tinggi Indonesia (2021) sebagian besar mahasiswa banyak mengalami tekanan emosional yang signifikan. Hal ini mencakup perasaan tidak aman terkait penilaian akademik, kekhawatiran akan masa depan karier, dan ketidakpastian terkait ekspektasi sosial. Oleh karena itu, pemahaman lebih mendalam tentang peran *Impostor Syndrome* (IS) dalam konteks mahasiswa dengan peran ganda menjadi esensial untuk memberikan dukungan yang lebih efektif.

Lebih lanjut mengenai kecemasan akademik, berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh mahasiswa IAIN Kediri terhadap mahasiswa IAIN Kediri lainnya tahun 2018 bahwa salah satu pemicu kecemasan akademik mahasiswa terletak pada persepsi beban kelas dalam proses pembelajaran, seperti kebiasaan terlambat menyelesaikan suatu pekerjaan kelas atau bahkan menghindari tugas. Keterlambatan ini disebabkan oleh keresahan yang dirasakan, seperti jika mahasiswa hendak bertemu dengan tenaga pengajar untuk proses *review* skripsi atau tanggung jawab kuliah lainnya, karena hal ini rata-rata mahasiswa lebih memilih mengurungkan niat dan menghindari pertemuan dengan tenaga pengajar daripada harus melanjutkan proses tersebut. Dengan demikian, nilai koefisien korelasi antara kesejahteraan sekolah dengan kecemasan akademik meraih nilai 0,653 dengan korelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kesejahteraan mahasiswa maka semakin rendah nilai kecemasan akademik yang dirasakan. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah Tingkat *school well-being* nya maka semakin rendah pula tingkat kecemasan akademiknya.

Didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ati et al., (2015) bahwa sebanyak 39.35% (n=63) subyek tergolong *impostor* dan 23.15% (n=37) subyek mengalami kecemasan akademis. Hasil nilainya menunjukkan hasil yang signifikan (p-value 0.0001/p<0.05) antara *impostor syndrome* (R square=0.175) dengan kecemasan akademis (F=33.582) pada mahasiswa baru. Sehingga terdapat pengaruh positif antara keduanya. Artinya semakin tinggi *impostor syndrome* nya maka tingkat kecemasan akademiknya semakin tinggi juga.

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Nafisaturrisa et al (2023) tentang “*Impostor Syndrome* Pada Mahasiswa Peserta Program Kampus Merdeka Universitas Muhammadiyah Surakarta” menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan fenomenologi dengan partisipan sejumlah 50 orang melalui *purposive sampling*. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa perilaku sindrom penipu terbagi menjadi lima kategori, yaitu anggapan bahwa prestasi yang diraih disebabkan oleh pemaknaan keberhasilan selalu dikaitkan oleh hal eksternal, anggapan diri tentang ketidakmampuan, mempunyai kecenderungan membandingkan kekurangan diri dengan kelebihan orang lain, kecenderungan perasaan tidak layak untuk menerima pengakuan dan pujian atas kinerja diri yang baik, serta sering memberikan perasaan dan kesan keliru tentang kompetensi diri pada orang lain. Selain itu, temuan lain dari penelitian ini menunjukkan bahwa selama program Kampus Merdeka di UMS, para informan berhasil menampilkan keterampilan baru dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapat.

Beberapa temuan penelitian terdahulu di atas sekaligus data primer yang diambil langsung oleh peneliti menunjukkan bahwa hubungan antara *impostor syndrome* dengan kecemasan akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mahasiswa, namun pada saat ini fokus penelitian terhadap mahasiswa dengan peran ganda masih terbatas. Sehingga dengan alasan ini menjadikan peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Impostor Syndrome* terhadap Kecemasan Akademik pada mahasiswa dengan Peran Ganda”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah yang diperoleh adalah apakah *impostor syndrome* berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa dengan peran ganda?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah *impostor syndrome* berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa dengan peran ganda

Kegunaan Teoritis

Dalam tinjauan teoritis, kegunaan penelitian ini dapat peneliti poinkan menjadi dua hal, diantaranya :

- 1) Dapat dijadikan wawasan dalam kajian ilmu psikologi yang berkaitan dengan *impostor syndrome* dan kecemasan akademik.
- 2) Dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang ilmu psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi klinis, serta dapat menjadi sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.

Kegunaan Praktiss

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian yang lebih luas dan tidak terbatas khususnya bagi mahasiswa yang berperan ganda umumnya bagi Masyarakat luas yang berkaitan dengan *impostor Syndrome*.

