

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pergeseran dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi akan mencakup perubahan aspek sosiologis dan psikologis. Seperti perubahan mengenai ide-ide baru, pendidik (dosen), moral, kebebasan, dan tekanan masyarakat seperti prestasi akademik. Menurut Pratama (2021), mahasiswa tahun pertama juga sangat dipengaruhi oleh perubahan peran dalam lingkup akademis, terutama bagi mereka yang baru mengenal peran mereka. Contohnya termasuk materi yang kompleks dan sulit dipahami, perubahan dalam sistem pembelajaran, perbedaan sikap dan pendekatan guru, mengatur jadwal belajar dalam mengerjakan tugas, dan tentunya persaingan akademis antara mahasiswa.

Individu idealnya tentu ingin hidupnya penuh dengan keberhasilan dan kesuksesan. Individu umumnya merasa senang, bangga, dan puas setelah mencapai sesuatu yang mereka inginkan. Meskipun perasaan tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri seseorang secara tidak langsung, namun realitas yang terjadi tidak semua dapat merasakan hal tersebut. Ada individu yang percaya bahwa pujian dan penghargaan hanyalah kesenangan sementara sehingga merasa bahwa kesuksesan atau pencapaian mereka adalah hasil dari keberuntungan lalu menganggap pengakuan atas kesuksesannya sebagai beban. Ketika individu mengalami fenomena seperti demikian, inilah disebut sebagai *Impostor Syndrome*.

Ali (2016) menjelaskan bahwa *Impostor Syndrome* ditandai dengan rasa bersalah atas pencapaian, kurangnya penerimaan atas kesuksesan, kecemasan

akan penilaian, rasa tidak berharga, dan persiapan pendidikan yang tidak memadai. Clance dan Imes melakukan studi tentang Impostor Syndrome pada tahun 1978, yang merupakan istilah untuk wanita berprestasi tertentu yang percaya bahwa mereka menipu diri sendiri.

Salah satu kelompok siswa yang paling rentan terhadap tekanan emosional adalah mahasiswa baru. Mereka mengalami tekanan karena menghadapi perubahan lingkungan akademik dan pekerjaan. Lingkungan belajar dan mengajar untuk mahasiswa baru akan berbeda dari yang biasa mereka alami di sekolah sebelumnya. Mereka akan melihat keterampilan berbeda yang dimiliki mahasiswa lain dalam beberapa situasi. Pada titik ini, mahasiswa baru merasa tidak yakin dengan kemampuannya karena berpikir bahwa kemampuan mereka tidak bisa bersaing dengan mahasiswa lain. Jika mahasiswa baru tidak yakin dengan bakat mereka, mereka mungkin merasa bersalah atas kesuksesannya.

Impostor syndrome membuat penderitanya khawatir bahwa mereka mungkin terlihat seperti *Impostor* karena mereka percaya bahwa kesuksesan yang mereka capai tidak benar-benar milik mereka. *Impostor syndrome* yaitu ketika seseorang merasa bahwa dirinya bukanlah terlihat seperti yang sebenarnya, merasa tidak memiliki kemampuan atau kepandaian, dan selalu mengaitkan kesuksesan pada faktor di luar kemampuan dirinya, misalnya seperti keberuntungan, kesalahan dalam proses penilaian atau perancangan yang salah sehingga akhirnya terkesan menipu. *Impostor syndrome* menyebabkan seseorang percaya bahwa mereka tidak seperti yang terlihat. Seorang impostor merasa tidak memiliki kemampuan atau kepandaian, dan mereka mengaitkan kesuksesan

mereka pada hal-hal yang di luar kemampuan mereka, seperti keberuntungan, kesalahan dalam proses penilaian, atau peran orang lain.

Ketika seseorang mengalami perasaan impostor dan tidak mampu mengatasinya akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan. Individu dengan kecenderungan impostor akan mengalami kecemasan dan keraguan diri ketika mereka berhasil mencapai suatu prestasi, yang secara tidak langsung dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Menurut Schubert dan Bowker (2017), orang dengan kecenderungan impostor dalam dirinya sering mengalami kualitas hidup yang lebih rendah dan menghadapi masalah seperti kekhawatiran, keraguan diri, kecemasan, dan bahkan depresi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ati dkk (2015) “Peran *Impostor Syndrome* dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru “ memperlihatkan bahwa Hasil analisis regresi linier sederhana antara impostor syndrome dengan kecemasan akademis menunjukkan hubungan yang signifikan, sehingga impostor syndrome mampu dalam menjelaskan kecemasan akademis pada mahasiswa baru. Sumbangan efektif variabel *Impostor Syndrome* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru sebesar 17.5 % dan 82.5 % dipengaruhi oleh faktor lain seperti *threat* (ancaman), *conflict* (pertentangan), *fear* (ketakutan), *unmet needs* (kebutuhan yang tidak terpenuhi). Berdasarkan hasil analisis tambahan diketahui bahwa impostor syndrome tidak hanya berhubungan dengan kecemasan akademis yang bersifat *state anxiety* tetapi juga dengan *trait anxiety*.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang peneliti lakukan dengan sampel yaitu sebanyak 3 dari 7 sampel mahasiswa baru Prodi Bimbingan dan

Konseling Universitas Negeri Medan didapat hasil bahwa sampel mengalami fenomena *Impostor Syndrome* selama perkuliahan semester awal. Hal ini terjadi karena mereka merasa bahwa kehidupan perkuliahan dengan kehidupan selama sekolah benar-benar berbeda dan memberi dampak stress serta kecemasan bagi sampel. Dampak yang dialami akibat fenomena *Impostor Syndrome* tersebut yaitu berupa bagaimana nantinya sampel akan mempertahankan nilai yang didapat untuk semester berikutnya sedangkan sampel merasa bahwa pencapaian yang diraih sebelumnya merupakan sebuah keberuntungan. Selain itu, 4 dari 7 sampel penelitian adalah mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di atas 3,50.

Untuk menanggapi fenomena tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan oleh calon konselor atau guru BK yaitu dengan menerapkan layanan BK. Adapun layanan BK yang dapat digunakan yaitu dengan konseling individual terapi realitas yang dikembangkan oleh William Glaser. Menurut Glasser (dalam Corey, 2009) Konseling realitas adalah strategi yang berpusat pada perilaku konseli saat ini dan membantu konseli mengatasi kenyataan dan memenuhi kebutuhan mendasar tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain. Menurut Glesser, orang harus mampu belajar, termotivasi untuk melakukannya, dan mampu membuat penilaian sendiri (Corey, 2009). Fokus konseling realitas adalah pada kekuatan batin, potensi, kesuksesan, dan sifat-sifat baik konseli. Karena fokus konseling realitas lebih pada saat ini daripada masa lalu, tidak perlu untuk kembali dan membantu konseli karena yang paling penting adalah bagaimana mereka bisa sukses di masa depan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa metode ini juga dapat berkontribusi pada pengobatan *Impostor Syndrome*. Penggunaan metode ini dilakukan melalui konseling individual.

Berdasarkan permasalahan di atas jika tidak diatasi dengan perlakuan khusus, maka kemungkinan akan mengakibatkan dampak yang buruk bagi masa depan mahasiswa baru tersebut. Oleh karena itulah dengan diberikan layanan konseling individual dengan terapi realitas ini diharapkan dapat menghindari mahasiswa baru dari fenomena *impostor syndrome*. Peneliti mengajukan penelitian ini dengan judul berdasarkan latar belakang tersebut yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Individual Dengan Terapi Realitas Terhadap *Impostor Syndrome* Pada Mahasiswa Baru Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan informasi di atas, berbagai kekhawatiran terkait efektivitas layanan konseling individual dengan terapi realitas terhadap *Impostor Syndrome* pada mahasiswa baru prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Adanya perasaan tidak yakin akan pencapaian yang diraih oleh mahasiswa baru prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Medan
- 2) Adanya perasaan menipu diri sendiri akan prestasi yang diraih oleh mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan deskripsi masalah tersebut, agar permasalahan penelitian tidak menyimpang dan melebar maka peneliti memfokuskan penelitian ini berkaitan

dengan efektifitas konseling individual terapi realitas terhadap *Impostor Syndrome* pada mahasiswa baru prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan.

1.4 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana fenomena *Impostor Syndrome* yang dialami oleh mahasiswa baru?
- 2) Apakah melalui konseling individual dengan terapi realitas efektif mengatasi fenomena *Impostor Syndrome* bagi mahasiswa baru?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1) Mengetahui tingkat fenomena *Impostor Syndrome* yang dialami oleh mahasiswa baru.
- 2) Mengetahui keefektifan konseling individual dengan terapi realitas untuk mengatasi fenomena *Impostor Syndrome* bagi mahasiswa baru.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemahaman dan informasi tentang hal konseling individual atau konseling realitas dan fenomena *Impostor Syndrome* pada mahasiswa.

- 2) Manfaat Praktis :

- a. Bagi mahasiswa

Diharapkan agar penelitian akan membantu mahasiswa, terutama yang mahasiswa baru menjadi lebih yakin dengan bakat mereka sendiri dan mengakui prestasi.

b. Bagi guru BK/dosen

Diharapkan dapat menjadi landasan atau acuan untuk membantu mahasiswa baru yang mengalami fenomena *Impostor Syndrome*.



THE
Character Building
UNIVERSITY