

## **Pelatihan Mengelola *Impostor Phenomenon* pada Orang Muda Afiliasi Kolektif Menjadi Manusia**

**(A Workshop to Manage *Impostor Phenomenon* Among Youths of Menjadi Manusia Collective Affiliated)**

**Princen<sup>1</sup>, Alessandra Theresia<sup>1</sup>, Dicky Sugianto<sup>1</sup>, Nurtaty Sinaga<sup>1</sup>, Phutri A. G. Ismau<sup>1</sup>, Rhema Oktafiani<sup>1</sup>, Wynne D. Chandrakusuma<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, M. H. Thamrin Boulevard 1100, Lippo Karawaci, Tangerang, Banten, Indonesia

Email: princen.fpsi@uph.edu

**Diterima 13 Januari 2023, Disetujui 24 Maret 2023**

**Abstrak:** *Impostor phenomenon* merupakan salah satu isu yang mendatangkan risiko kesehatan mental pada individu, terutama orang-orang muda. Penanganan *impostor phenomenon* pada orang-orang muda penting untuk dilakukan dalam memelihara kesehatan mental maupun adaptasi mereka. Masalah ini juga ditemukan pada kolektif Menjadi Manusia, dimana orang-orang muda yang terafiliasi dengannya diidentifikasi memiliki pengalaman *impostor phenomenon*. Untuk membantu orang-orang muda ini, kami melakukan serangkaian kegiatan dalam pelatihan untuk membantu mereka mengelola *impostor phenomenon*. Materi pelatihan ini berkisar mengenai psikoedukasi maupun intervensi psikologis untuk membekali peserta menangani *impostor phenomenon*. Berdasarkan umpan balik dari peserta, pelatihan ini membantu peserta untuk lebih memahami dan menangani *impostor phenomenon*. Hasil dari pelatihan ini dapat menjadi rujukan awal mengenai penanganan *impostor phenomenon*, terutama pada kolektif Menjadi Manusia.

**Kata kunci:** *impostor phenomenon*; kesehatan mental; Menjadi Manusia; orang muda; pelatihan

**Abstract:** *Impostor phenomenon* is one of mental health issues which poses risk for an individual, especially in youths. Management of *impostor phenomenon* within youth is urgent to maintain their mental health. The problem of *impostor phenomenon* also found in Menjadi Manusia collective affiliated, in which the youth affiliated with this collective was identified experiencing *impostor phenomenon*. We conducted serial activities within a workshop to help these youth in managing *impostor phenomenon*. The workshop designed as psychoeducation and psychological intervention to equip the youth in understanding and managing *impostor phenomenon*. Participants's feedback about the workshop suggests that it helped them to understand and manage *impostor phenomenon*. Results of this workshop serve as an initial suggestion on how to manage *impostor phenomenon*, particularly in Menjadi Manusia collective affiliated.

**Key words:** *impostor phenomenon*; Menjadi Manusia; mental health; workshop; youth.

## PENDAHULUAN

Masa remaja hingga dewasa muda merupakan masa dimana individu mulai untuk membentuk jati diri (Santrock, 2017). Pada masa ini, individu mulai untuk mengeksplorasi berbagai kesempatan dan kegiatan untuk membentuk rasa identitas diri (Broderick & Blewitt, 2020). Fokus individu mulai beralih dari rumah dan keluarga menuju dunia nyata, dimana interaksi yang lebih menonjol adalah interaksi dengan teman-teman sebaya (Sigelman dkk., 2019). Pada masa ini, individu juga berusaha untuk menemukan keterhubungan dengan teman sebayanya dan perasaan menjadi bagian dari sebuah kelompok (Newman dkk., 2007). Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan mencoba untuk mempertahankan rasa keberhargaan diri melalui prestasi atau menampilkan diri secara sempurna (Bravata dkk., 2020a).

Prestasi yang diperoleh oleh individu tersebut tentunya dapat membuatnya mencapai posisi yang baik dalam lingkungan pertemanan, bahkan dalam pendidikan atau pekerjaan. Namun, kadangkala, terdapat individu yang merasa bahwa dirinya mencapai prestasi atau posisinya sekarang karena kebetulan, keberuntungan, atau karena ia berhasil memperdaya pandangan orang lain untuk menganggapnya kompeten. Hal ini disebut dengan *impostor phenomenon* atau seringkali juga disebut sebagai *impostor syndrome* (Bravata dkk., 2020a). Individu yang mengalami *impostor phenomenon* seringkali merasa cemas jika orang lain menemukan bahwa kompetensinya tidak sebaik itu untuk mencapai prestasi atau posisinya saat ini

(Thomas & Bigatti, 2020). Individu tersebut memiliki preokupasi pada pemikiran bahwa ia telah menipu orang lain untuk mendapatkan posisi tersebut (*fraudulent ideation*), memiliki tingkat kritik diri yang tinggi, tertekan untuk mencapai prestasi, sehingga mengalami perasaan-perasaan negatif (Mak dkk., 2019).

*Impostor phenomenon* dapat membuat individu mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya. *Impostor phenomenon* berkaitan dengan perasaan tertekan, gejala depresi, gejala kecemasan, serta kelelahan kerja (Campos dkk., 2019; Pervez dkk., 2021). Hal ini mungkin dikarenakan individu yang mengalaminya bekerja lebih keras untuk menampilkan dirinya yang kompeten (Thomas & Bigatti, 2020). Dengan kata lain, individu yang mengalami *impostor phenomenon* ini mengalami preokupasi terhadap evaluasi orang lain terhadapnya dan sebagai konsekuensinya berusaha keras untuk menampilkan kompetensinya.

*Impostor phenomenon* ini juga teramati pada orang muda yang terafiliasi dengan suatu kolektif yang bernama Menjadi Manusia. Berdasarkan diskusi identifikasi masalah dengan perwakilan dari kolektif Menjadi Manusia, ditemukan bahwa orang-orang muda yang terafiliasi dengannya kerap mengeluhkan mengenai kecemasan yang berkaitan dengan sikap meragukan diri. Sikap meragukan diri ini juga berkaitan dengan perilaku menyalahkan diri oleh orang-orang muda tersebut. Perwakilan dari kolektif Menjadi Manusia juga menyatakan bahwa diskusi bersama dengan orang-orang muda

ini sampai pada temuan bahwa mereka merasa mereka tidak cukup mampu, tidak cukup kompeten, dan menjadi kurang percaya diri yang terindikasi merupakan perwujudan dari *impostor phenomenon*.

Orang-orang muda afiliasi kolektif Menjadi Manusia yang diidentifikasi mengalami *impostor phenomenon* ini menjadi rentan mengalami permasalahan emosional. Hal ini dapat berdampak pada penurunan kondisi kesehatan mental maupun adaptasi. Padahal, orang-orang muda ini sedang mengalami banyak dinamika kehidupan seperti penyesuaian diri di lingkungan studi baru maupun transisi menuju dunia kerja (Broderick & Blewitt, 2020). Selain itu, orang-orang muda juga lebih banyak terpapar dengan informasi dari media sosial yang berkaitan dengan meningkatnya *impostor phenomenon* pada kalangan ini karena perbandingan sosial terkait kesuksesan maupun penampilan (Ramm, 2019). Oleh karena itu, perlu adanya intervensi terhadap orang-orang muda ini agar mereka dapat mengelola pengalaman *impostor phenomenon* ini sehingga mereka mengadopsi perilaku yang adaptif dan mengalami kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *impostor phenomenon* yang tinggi memiliki cara pikir yang kurang adaptif serta tingkat welas diri yang rendah (Cisco, 2020; Patzak dkk., 2017). Berdasarkan temuan tersebut, penulis mengadopsi intervensi-intervensi tersebut dalam kemasan yang lebih sederhana untuk meningkatkan kesadaran orang muda kolektif Menjadi Manusia akan *impostor*

*phenomenon* serta memberikan bekal pertolongan pertama untuk menghadapinya.

### METODE PELAKSANAAN

Untuk membantu orang-orang muda afiliasi kolektif Menjadi Manusia mengelola pengalaman *impostor phenomenon*, serangkaian pelatihan daring akan diselenggarakan pada periode Agustus-September 2022. Pelatihan ini meliputi pengenalan mengenai *impostor phenomenon*, pelatihan mengenai seni berwelas diri, apa yang harus dilakukan ketika mengalami *impostor phenomenon*, serta bagaimana mendampingi teman yang mengalaminya. Materi pelatihan ini dirumuskan dari temuan penelitian bahwa *impostor phenomenon* diprediksi oleh faktor kepribadian dan faktor sosial, seperti tingkat perfeksionisme, perasaan tidak berharga atau tidak layak, perasaan terisolasi, maupun pengalaman interpersonal negatif (Bravata dkk., 2020a; Pannhausen dkk., 2020). *Impostor phenomenon* juga lebih cenderung dirasakan oleh perempuan yang masih menempuh studi, orang-orang berusia muda, maupun orang berstatus minoritas (Bravata dkk., 2020a; Bravata dkk., 2020b). Oleh karena itu, materi pelatihan merupakan intervensi terkontekstualisasi dari hasil temuan penelitian tersebut dengan kondisi orang-orang muda di kolektif Menjadi Manusia. Tiap-tiap materi intervensi dibawakan oleh psikolog klinis dan konselor profesional yang menangani kasus berkaitan dengan pengelolaan emosi dan perasaan kritik diri yang mendasari *impostor phenomenon* (Pannhausen dkk., 2020).

Serangkaian pelatihan daring dengan tema “Bersama Bercengkrama: Mengenali dan Menjumpai *Impostor Syndrome*” diselenggarakan pada 9 dan 15 September 2022. Kegiatan ini dilaksanakan melalui media Zoom Meeting dan dimulai pada pukul 19:00-21:00 WIB. Keempat sesi yang terbagi dalam dua hari ini telah terlaksana dengan baik. Pada pelaksanaan hari pertama, panitia telah memberikan tautan *pre-test* kepada peserta yang hadir dalam Zoom Meeting melalui fitur *chat zoom*. Selanjutnya dimulai dengan pembawaan materi dalam sesi pertama bertemakan “*The Unmasking of Impostor Syndrome*” dan sesi kedua bertemakan “Menjajahi Pikiran untuk Mengatasi *Impostor Syndrome*”. Dalam setiap sesi yang ada, selalu dilaksanakan sesi tanya jawab bagi peserta yang hadir dan memiliki pertanyaan terhadap materi.

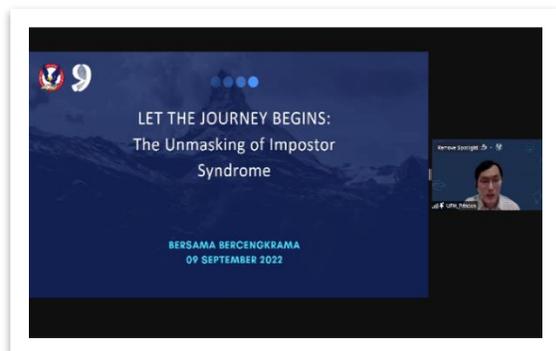
Pada hari kedua juga telah terlaksana dua sesi yang terakhir, yaitu sesi ketiga bertemakan “Menjumpai *Impostor* dalam Diri dengan Welas Asih” dan sesi keempat “Mendampingi *Impostor Among Us*”. Kegiatan hari kedua ini juga telah terlaksana dengan baik. Pada akhir setiap sesi yang ada, selalu ada latihan maupun aktivitas yang membantu peserta untuk dapat mengaplikasikan materi yang telah diterima sebelumnya. Selain itu, setiap sesinya tidak terlepas dari diskusi dan tanya jawab dimana peserta terlihat cukup antusias untuk bertanya maupun membagikan pengalamannya. Pada akhir sesi, panitia membagikan tautan evaluasi kegiatan kepada peserta.

## PEMBAHASAN

Sebelum rangkaian kegiatan, *pre-test* diberikan untuk mengukur tingkat *impostor phenomenon* pada peserta pelatihan. Selain itu, *post-test* juga diberikan setelah pelatihan selesai. Evaluasi yang diisi oleh peserta pelatihan sebanyak dua orang dapat menjadi bahan diskusi untuk kegiatan selanjutnya. Semua peserta setuju bahwa semua pembicara dapat membawakan materi dengan baik dan para peserta mendapatkan banyak wawasan baru dalam evaluasi kualitatif. Dapat dilihat bahwa peserta menjadi lebih memahami tentang apa itu *impostor phenomenon*, cara menanganinya, dan membantu teman lain yang mengalami sindrom ini. Ada juga yang menyadari pentingnya berdamai dengan diri sendiri dan meyakini bahwa apa yang telah kita lakukan adalah hasil usaha kita. Teknis pelaksanaan juga telah berfungsi dengan baik sesuai dengan yang ditunjukkan pada hasil evaluasi. Walaupun hasil evaluasi tidak dapat menggambarkan keseluruhan peserta, tetapi hasil yang ada dapat menjadi bahan refleksi dalam peningkatan kegiatan selanjutnya.

Kegiatan selanjutnya bisa mengeksplorasi dampak pelatihan secara lebih rinci, misalnya dengan memberikan pertanyaan evaluasi yang lebih mendalam dan memberikan waktu bagi tiap peserta untuk mengisi lembar evaluasi. Selain itu, kedua peserta yang mengisi lembar evaluasi juga sama-sama merasa bahwa pelatihan dapat membantu mereka untuk menyadari *impostor phenomenon* dan cara penanganannya. Oleh karena itu, pelatihan berikutnya dapat

memberikan penekanan lebih banyak pada materi penanganan *impostor phenomenon*.



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan hari pertama



Gambar 2. Pelaksanaan pelatihan hari kedua

## SIMPULAN

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dilihat bahwa topik yang dibawakan mengenai *impostor phenomenon* dan fenomenanya, dibutuhkan oleh orang-orang muda afiliasi

kolektif Menjadi Manusia, baik secara individu maupun secara berkelompok. Hal ini tampak dari antusiasme para peserta dalam sesi tanya jawab dan sesi *sharing* terkait pengalaman dan perasaan mereka. Selain itu, berdasarkan penjabaran pada metode pelaksanaan, dapat dilihat bahwa meskipun evaluasi tidak dapat menggambarkan jawaban keseluruhan peserta, namun hasil evaluasi yang didapat memuat tanggapan positif terhadap keberlangsungan seluruh rangkaian acara. Ditambah lagi, peserta juga berharap agar kegiatan-kegiatan sejenis ini dapat dilaksanakan kembali. Untuk itu, hal ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mempersiapkan kegiatan lain ke depannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., ... & Hagg, H. K. (2020a). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: a systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252-1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- Bravata, D. M., Madhusudhan, D. K., Boroff, M., & Cokley, K. O. (2020). Commentary: Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(3), 12-16. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/3.1207>
- Broderick, P. C., & Blewitt, P. (2020). *The life span: Human development for helping professionals* (5<sup>th</sup> ed). Pearson.
- Campos, I. F. D. S., Camara, G. F., Carneiro, A. G., Kubrusly, M., Peixoto, R. A. C., & Peixoto Junior, A. A. (2022). Impostor Syndrome and its association with depression and burnout among medical students. *Revista Brasileira de Educação*

- Médica*, 46. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.2-20200491.ING>
- Cisco, J. (2020). Using academic skill set interventions to reduce impostor phenomenon feelings in postgraduate students. *Journal of Further and Higher Education*, 44(3), 423-437. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1564023>
- Mak, K. K., Kleitman, S., & Abbott, M. J. (2019). Impostor phenomenon measurement scales: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 10, 671. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00671>
- Newman, B. M., Lohman, B. J., & Newman, P. R. (2007). Peer group membership and a sense of belonging: their relationship to adolescent behavior problems. *Adolescence*, 42(166), 241-263.
- Pannhausen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2020). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology*, 41, 888-901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>
- Patzak, A., Kollmayer, M., & Schober, B. (2017). Buffering impostor feelings with kindness: The mediating role of self-compassion between gender-role orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289>
- Pervez, A., Brady, L. L., Mullane, K., Lo, K. D., Bennett, A. A., & Nelson, T. A. (2021). An empirical investigation of mental illness, impostor syndrome, and social support in management doctoral programs. *Journal of Management Education*, 45(1), 126-158. <https://doi.org/10.1177/1052562920953195>
- Ramm, E. R. (2019). *Compare with care: the impact of social media on predictors of impostor feelings* (Doctoral dissertation, California State University, Sacramento). California State University, Sacramento Digital Archive. <https://scholarworks.calstate.edu/download/s/zw12zb58f>
- Santrock, J. W. (2017). *Life span development* (17<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill Education.
- Sigelman, C., De George, L., Cunial, K., & Rider, E. A. (2019). *Life span human development* (3<sup>rd</sup> ed.). Cengage.
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International Journal of Medical Education*, 11, 201-213. <https://doi.org/10.5116/ijme.5f54.c8f8>