

***Impostor Syndrome* Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru**

Zahro Varisna Rohmadani¹, Tri Winarsih²

^{1,2} Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta; Jl. Ring Road Barat Mlangu Nogotirto, Gamping, Sleman 55292, Telp. (0274) 4469204
e-mail : ¹zahrovarisna@gmail.com, ²triwinarsih.psi@gmail.com

Abstract. *Anxiety is a very natural thing, experienced by every human being, including new students who experience a completely new role and adaptation problems. Previous research states that religiosity plays a role in anxiety, where when a person's religiosity is high, anxiety will decrease and vice versa. In previous studies, anxiety was also influenced by impostor syndrome, where when impostor syndrome decreases so anxiety decreases. This study will examine impostor syndrome as a mediator of the relationship between religiosity and anxiety which is expected to later contribute to the psychology of psychology. The hypothesis in this study are (1) there is a negative relationship between anxiety and religiosity, where when student religiosity gets better the anxiety is lower, (2) impostor syndrome is able to mediate the negative relationship between anxiety and religiosity in new students, lower impostor syndrome then will reduce the level of anxiety experienced by students. This research was conducted by giving 3 scales to 82 students from the Psychology study program and the Nursing Anesthesiology study program. The results obtained are (1) there is a relationship between anxiety and religiosity and impostor syndrome is able to mediate the relationship between anxiety and religiosity.*

Keywords. *Impostor syndrome, religiosity, new students's anxiety*

Abstrak. Kecemasan merupakan hal yang sangat alamiah, yang dialami oleh setiap manusia, tidak terkecuali mahasiswa baru yang mengalami peran yang serba baru serta masalah adaptasi. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa religiusitas berperan terhadap kecemasan, dimana ketika religiusitas seseorang tinggi maka kecemasan akan menurun dan sebaliknya. Dalam penelitian sebelumnya, kecemasan juga dipengaruhi oleh *impostor syndrome*, dimana ketika *impostor syndrome* semakin menurun maka menurun pula kecemasan yang dialami. Penelitian ini akan menguji *impostor syndrome* sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang diharapkan nantinya akan menyumbang terhadap khazanah keilmuan Psikologi. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu (1) terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan religiusitas, dimana ketika religiusitas mahasiswa semakin baik maka kecemasan semakin rendah, (2) *impostor syndrome* mampu memediasi hubungan negatif antara kecemasan dengan religiusitas pada mahasiswa baru, *impostor syndrome* yang lebih rendah maka akan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan 3 skala pada 82 mahasiswa dari program studi Psikologi dan program studi Keperawatan Anestesiologi. Hasil yang didapatkan yaitu (1) terdapat hubungan antara kecemasan dan religiusitas serta *impostor syndrome* mampu memediasi hubungan antara kecemasan dengan religiusitas.

Kata kunci. *Impostor syndrome, religiusitas, kecemasan pada mahasiswa baru*

Kecemasan merupakan sesuatu hal yang sering dialami oleh semua orang, tidak terkecuali seorang individu yang baru saja masuk ke dalam lingkungan perkuliahan atau mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan kalangan yang rentan terkena berbagai tekanan secara psikis seperti kecemasan. Saat mereka memasuki ke jenjang pendidikan di perguruan tinggi, mereka akan dihadapkan dengan situasi proses belajar yang berbeda jika dibandingkan pada saat mereka masih berada di bangku sekolah sebelumnya. Dengan adanya situasi tersebut apabila tidak disertai dengan penyelesaian yang tepat akan menyebabkan tekanan pada diri mereka. Dikemukakan oleh Annisa dan Ifdil (2016) bahwa tekanan yang mereka alami tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada diri mereka yaitu kekhawatiran yang menyebar dan tidak jelas, yang berkaitan dengan perasaan tidak berdaya dan tidak pasti.

Dikemukakan oleh Santrock (2011) bahwa mahasiswa baru tidak hanya seseorang yang sedang berada di tahun pertama bangku perkuliahan, tetapi juga seorang yang baru serta pemula. Mahasiswa baru mengalami pengalaman yang sangat berbeda antara iklim ketika mereka masih sekolah menengah dan sebagai mahasiswa. Saat transisi ini melibatkan perpindahan struktur sekolah

menuju universitas yang mana lebih besar, dengan interaksi teman sebaya yang lebih beragam serta dengan latar belakang geografis dan budaya yang berbeda-beda. Dikemukakan oleh Rohmadani (2017) hal tersebut tentu menjadikan masalah, ditambah lagi tekanan untuk mendapatkan dan mencapai prestasi yang baik.

Lallo (2013) mengemukakan bahwa masalah yang paling sering dialami oleh mahasiswa yaitu kecemasan, disusul oleh masalah terkait akademik dan kerja. Berdasarkan dari skala modifikasi tes SSCT (*Sacks Sentence Completely Test*) yang telah disebarkan pada mahasiswa baru di beberapa program studi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, diketahui bahwa 70,4% mahasiswa mengalami masalah kecemasan. Mahasiswa mengalami cemas dengan berbagai hal yang ada di sekelilingnya, misalnya mencemaskan mengenai nilai-nilai pada perkuliahan, tugas kuliah, mata kuliah yang tidak dimengerti, cemas karena jauh dari orang tua takut jika jatuh sakit dan tidak ada yang mengurus, cemas pada biaya kuliah, masa depannya dan lain-lain.

Kecemasan seorang individu dapat beragam, dan salah satu hal yang berkaitan dengan kecemasan adalah religiusitas yang dimiliki oleh masing-masing individu. Religiusitas yang dimaksud adalah suatu

nilai, keyakinan, sikap serta tingkah laku seseorang yang mencerminkan perilaku beragama seseorang. Chaplin (2014) mengemukakan bahwa religi merupakan suatu sistem yang terdiri dari keyakinan, kepercayaan yang tercermin dalam sikap serta melaksanakan kegiatan keagamaan untuk dapat berhubungan dengan Tuhan.

Menurut Ancok dan Suroso (2005) religiusitas tidak hanya saat individu melakukan kegiatan peribadahan saja, akan tetapi kegiatan yang didorong oleh kekuatan supranatural. Sehingga dalam segala aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu, baik itu aktivitas yang kelihatannya seperti religius ataupun tidak pasti melibatkan dimensi-dimensi religiusitas. Ukhtia dkk (2016) menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa, yang mana religiusitas memberikan sumbangan 16,8% terhadap kecemasan akademik.

Di lingkungan yang baru, mahasiswa baru rentan terhadap perasaan ragu pada kemampuan yang mereka miliki itu layak apabila dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Ketika perasaan ragu tersebut muncul, akan memicu timbulnya suatu perasaan dimana mereka merasa bersalah terhadap kesuksesan yang telah mereka capai. Kondisi tersebut disebut juga dengan *Impostor Syndrome* (Clance &

Imes, 1978; Ati dkk, 2015). Menurut Clance & Imes (1978); Ati, dkk (2015) *impostor syndrome* adalah suatu perasaan bersalah atas kesuksesan, ketakutan akan evaluasi, perasaan tidak berharga dan ketidakmampuan dalam pendidikan serta kurangnya penerimaan atas keberhasilan.

Impostor Syndrome terjadi karena mereka belum akrab dengan posisi atau peran mereka yang baru, tekanan yang ditemukan oleh budaya akademik, isolasi dalam jenjang pendidikan yang lebih tinggi serta daya saing antarmahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru, selain dapat ditinjau dari religiusitas juga dapat dijelaskan melalui *impostor syndrome* yang pernah diteliti oleh Ati dkk (2015) yang menyatakan bahwa *impostor syndrome* menyumbang 17,5% pada kecemasan akademis yang dialami oleh mahasiswa baru. Sehingga perlu penelitian lebih lanjut tentang kaitan antara religiusitas dan kecemasan dengan variabel mediator *impostor syndrome*.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora serta Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan populasi tersebut, akan diambil dua program studi (masing-masing 1 program studi untuk satu fakultas) sebagai sampel untuk

penelitian. Sampel adalah sebagian dari populasi. Latipun (2010) mengemukakan bahwa subjek penelitian yang menjadi sampel seharusnya representatif populasinya, sehingga tidak seluruh subjek pada populasi diteliti semua, cukup diwakili oleh sampel.

Sampel diambil secara *purposive sampling*, artinya teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2014). Karakteristik sampel yang ditetapkan oleh peneliti :

1. Mahasiswa/i baru dari salah satu program studi dari FEISHum atau FIKES
2. Mahasiswa/i belum pernah kuliah sebelumnya, baik di UNISA maupun di luar UNISA

Hal ini untuk menghindari terjadinya tingkat error dalam pengukuran, harapannya mahasiswa/i yang mengisi skala memang yang baru mengalami proses adaptasi karena menjadi mahasiswa baru.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) pada bagian *State Anxiety Inventory* yang berjumlah 20 item untuk mengukur kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru, skala religiusitas berjumlah 20 item yang disusun oleh peneliti dimodifikasi dari penelitian Kartikasari (2014) dengan

reliabilitas 0,839 dan skala *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) yang terdiri 20 item.

Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif yang diperoleh dari skor skala STAI, religiusitas, dan CIPS yang diisi oleh mahasiswa baru. Metode analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis menggunakan analisis jalur (*Path Analysis*). Dikemukakan Ghozali (2011) bahwa metode analisis jalur digunakan untuk menguji pengaruh variabel *intervening* atau mediator. Proses analisis data dibantu dengan *SPSS* versi *16 for windows*.

Hasil

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 hingga Januari 2019 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yang melibatkan 82 mahasiswa dari Program Studi Psikologi dan Program Studi Keperawatan Anestesiologi. Penelitian dilakukan dengan menyebar skala untuk mengukur kecemasan (STAI), *impostor syndrome* (CIPS) serta skala religiusitas menggunakan *google form* supaya lebih mudah, cepat dan praktis.

Skala yang dibagikan menggunakan *google form* tersebut, selanjutnya setelah terkumpul akan dianalisis menggunakan analisis jalur (*path analysis*) untuk menguji dua hipotesis yang

diajukan yaitu (1) untuk menguji pengaruh secara langsung, dengan hipotesis “terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan religiusitas, dimana ketika religiusitas mahasiswa semakin baik maka kecemasan semakin rendah” serta (2) untuk menguji pengaruh tidak langsung dengan hipotesis “*Impostor syndrome*

mampu memediasi hubungan negatif antara kecemasan dengan religiusitas pada mahasiswa baru. *Impostor syndrome* yang lebih rendah maka akan menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan didapatkan hasil seperti berikut :

Tabel 1.

Hasil Analisis Uji Hipotesis 1

| Analisis Model I | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|------------------------------------|----------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Religiusitas* Kecemasan | .412 | .169 | .159 | 9.06354 |

| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------|-------------|
| | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| Religiusitas* Kecemasan | .412 | .169 | .159 | -4.040 | .000 |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa taraf signifikansi 0.000 yang berarti bahwa

terdapat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan.

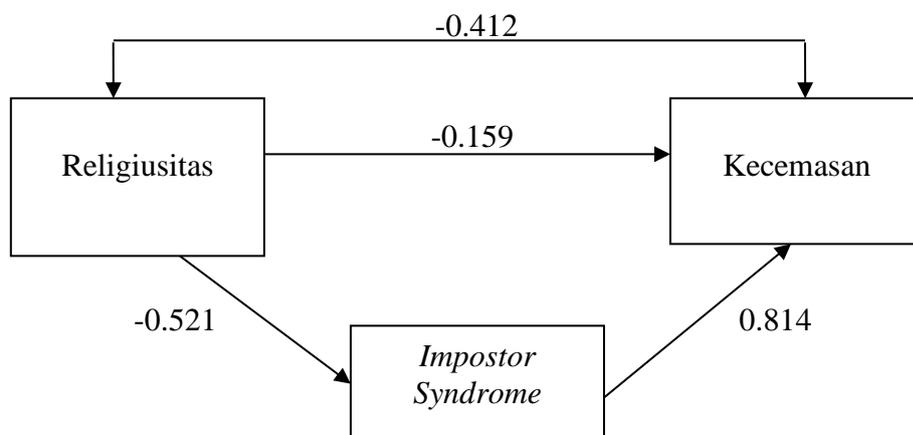
Tabel 2.

Hasil Analisis Uji Hipotesis 2

| Analisis Model II | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|---------------------------------------|----------|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|
| Religiusitas* IS*Kecemasan | .536 | .287 | .260 | 8.50179 |

| | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | | |
|--------------------------|------------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------|-------------|
| | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
| Religiusitas | -.256 | 1.037 | -.159 | -.246 | .806 |
| Impostor Syndrome | .721 | 1.127 | .814 | .639 | .524 |
| Religiusitas*IS | -.006 | .015 | -.521 | -.372 | .711 |

Terlihat berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan menggunakan bagan di bawah ini :



Bagan 1. Kaitan Religiusitas, *Impostor Syndrome* dan Kecemasan

Diskusi

Berdasarkan Bagan 1 di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat kaitan antara ketiga variabel (religiusitas, *impostor syndrome* dan kecemasan) yang menjadi kajian dalam penelitian ini. Religiusitas dan kecemasan dapat saling mempengaruhi sebesar (-0.412) jadi dapat dikatakan pengaruhnya negatif, yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama terbukti. Semakin tinggi/baik religiusitas mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami serta sebaliknya. Didapatkan data pula, religiusitas mempengaruhi kecemasan sebesar (-0.159). Religiusitas juga mempengaruhi *impostor syndrome* sebesar (-0.521). Serta *impostor syndrome* mempengaruhi kecemasan sebesar (0.814) yang mana ketika *impostor syndrome* semakin tinggi maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis di atas menunjukkan bahwa religiusitas berhubungan dengan kecemasan, dan *impostor syndrome* mampu memediasi hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru. Hasil yang didapatkan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai kecemasan kaitannya dengan religiusitas yang pernah dilakukan oleh Ukhtia dkk (2016) dengan judul hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri, yang mana hasilnya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan religiusitas dimana orang yang memiliki religiusitas tinggi maka kecemasan akademiknya semakin menurun, dan sebaliknya. Yang dihadapi oleh siswa yang merupakan subjek dalam penelitian ini

adalah ujian/tes, yang sebenarnya ujian/tes merupakan hal yang biasa bagi siswa yang bersekolah serta suatu proses yang tidak terpisahkan dari sekolah, tetapi siswa tertentu menganggap ujian/tes merupakan ancaman yang mengakibatkan kecemasan. Hal ini serupa pula dengan penelitian ini, yang mana meneliti mengenai kecemasan pada mahasiswa baru.

Pada penelitian ini, kecemasan juga dipengaruhi oleh religiusitas dan dapat dikatakan bahwa hipotesis pertama terbukti, artinya seorang yang lebih percaya pada Tuhan, percaya bahwa pada situasi sulitnya akan berlalu serta yakin akan pertolongan Allah SWT, tidak melupakan bahwa Allah SWT hanya akan memberikan cobaan yang hamba-Nya sanggup menanggungnya.

Menghadapi situasi baru merupakan suatu hal yang wajar bagi sekelompok orang, tetapi juga merupakan ancaman bagi orang yang lain yang mana hal ini menjadikan mereka cemas serta mengalami *impostor syndrome* (perasaan ragu pada kemampuan yang mereka miliki apabila dibandingkan dengan mahasiswa yang lainnya yang mereka belum mengetahui kemampuannya). *Impostor syndrome* kaitannya dengan kecemasan akademis yang dialami oleh mahasiswa baru pernah diteliti oleh Ati dkk (2015) yang menghasilkan data bahwa *impostor*

syndrome menyumbang 17,5% pada kecemasan akademis yang dialami oleh mahasiswa baru. Pada penelitian ini, *impostor syndrome* sebagai mediator hubungan antara religiusitas dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru, dan terbukti bahwa religiusitas bisa mempengaruhi kecemasan secara langsung, maupun dimediasi oleh *impostor syndrome*.

Impostor syndrome yang juga sering disebut sindrom penyemu merupakan satu variabel yang dapat mempengaruhi kecemasan sebesar 17,5%, hal ini terbukti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ati dkk (2015). Diungkapkan oleh Ati dkk (2015) tersebut bahwa berdasarkan dari pengamatan klinis oleh Clance (1985) diungkapkan tingginya tingkat cemas, depresi dan orang tidak puas dengan hidupnya mendorong seorang *impostor* untuk mencari bantuan profesional. Selain itu, *impostor syndrome* juga dapat dipengaruhi oleh religiusitas, sejauh ini belum ada penelitian sebelumnya yang pernah dipublikasikan meneliti hal ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh religiusitas, dimana

religiusitas mahasiswa semakin tinggi maka kecemasan yang dialami akan semakin rendah. Sedangkan *Impostor syndrome* dapat memediasi hubungan antara kecemasan dan religiusitas yang dialami oleh mahasiswa baru. *Impostor syndrome* yang lebih rendah akan lebih menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami.

Saran

Perlu penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan metode kualitatif menggunakan *depth interview* supaya mendapatkan data dinamika terjadinya orang *impostor syndrome*. Sementara ada orang yang juga sangat santai dan tidak terkena cemas, depresi dan semacamnya.

Kepustakaan

- Ancok, D. dan Suroso, F.N. (2005). *Psikologi Islam, Solusi atas Problema-problema Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Annisa, D.F dan Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, vol.5, no.2, Juni 2016.
- Ati, E.S; Kurniawati, Y dan Nurwanti, R. (2015). Peran *Impostor Syndrome* dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Mediapsi*, vol.1, no.1, Desember 2015.
- Clance, P.R & Imes, S.A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women : Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, vol.15, 1978.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 update PLS regresi edisi 7*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Kartikasari, N.D. (2014). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Naskah Publikasi*. Diunduh pada : eprints.ums.ac.id/31986/9/10.%20LAMPIRAN.pdf.
- Lallo, D.A., Kandou, L.F.J., & Munayang, H. (2013). Hubungan Kecemasan dan Hasil UAS-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal Penelitian Online*, diakses pada : ejournal.unsrat.ac.id.
- Latipun. (2010). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Rohmadani, Z.V. (2017). Metode *Future Pacing Hypnotherapy* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Journal of Health Studies*, (1), 2.

Ukhtia, F; Reza, I.F dan Zaharuddin.
(2016). Hubungan Antara
Religiusitas dengan Kecemasan

Akademis pada Siswa Madrasah
Aliyah. *Jurnal Psikologi Islami*
PSIKIS, (2), 2.