

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Individu idealnya menginginkan kesuksesan dan keberhasilan dalam hidupnya. Umumnya, individu yang berhasil meraih suatu prestasi akan merasakan kepuasan, kebahagiaan, dan kebanggaan. Respons emosional tersebut secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri serta harga diri. Namun demikian, dalam kenyataannya, tidak semua individu mengalami hal tersebut. Terdapat sebagian individu yang justru meyakini bahwa keberhasilan yang diraihinya semata-mata disebabkan oleh faktor keberuntungan atau kebetulan, bukan hasil dari kompetensi atau usaha pribadi. Akibatnya, apresiasi atau penghargaan yang diterima hanya menimbulkan kepuasan sementara dan tidak berdampak positif terhadap penguatan kepercayaan diri. Bahkan, dalam beberapa kasus, pengakuan terhadap pencapaian justru menjadi sumber tekanan psikologis. Fenomena inilah yang dikenal dengan istilah *impostor syndrome* atau impostor phenomenon.

Impostor syndrome atau *impostor phenomenon* ditemukan oleh psikolog Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes (1978) pada sejumlah kasus perempuan sukses. Istilah tersebut mereka gunakan untuk menggambarkan sebuah kondisi psikologis di mana seseorang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang dicapainya dan menganggapnya hanya sebuah kebetulan saja (Clance & Imes, 1978). *Impostor syndrome* atau *impostor phenomenon* adalah sebuah fenomena tentang seseorang yang merasakan pencapaian atau prestasi yang tinggi yang didapatkan dari hasil menipu orang lain, merasa

menipu orang lain mengenai kecerdasan dan kemampuannya. Sebuah fenomena yang menggambarkan sebuah kondisi psikologis dimana seseorang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang diterimanya dan menganggap penghargaan tersebut merupakan sebuah keberuntungan atau kebetulan.

Impostor syndrome menjadi fenomena yang relevan di kalangan remaja dan pelajar, terutama mereka yang berada dalam lingkungan dengan tekanan akademik tinggi dan ekspektasi sosial yang besar. Pada penelitian oleh Nurhikmah, dkk (Maryam, 2018: 31) dengan judul “Pengaruh *Self-Estem* dan *Academic Hardiness* Terhadap *Impostor Phenomenon* Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim” terdapat 291 orang yang mengalami *impostor syndrome*. Goleman (dalam Nabila, 2022: 16) menyatakan bahwa dua dari lima orang sukses mengalami fenomena *impostor syndrome* dalam hidupnya. Bahkan, lebih dari 70% individu, pernah mengalami *impostor phenomenon* sepanjang periode kehidupannya. Individu yang mengalami *impostor syndrome* umumnya mengalami kesulitan dalam menerima pujian dari orang lain, karena mereka merasa bahwa pencapaian yang telah dicapai bukanlah representasi dari diri mereka yang sesungguhnya. Hal ini menimbulkan perasaan seolah-olah mereka telah menipu orang lain. Individu dengan *impostor syndrome* cenderung akan bekerja lebih keras dibandingkan dengan individu lain. Namun, di balik upaya tersebut, individu yang mengalami *impostor syndrome* juga diliputi oleh kecemasan yang mendalam akibat rasa takut bahwa orang lain akan menyadari keterbatasan atau kekurangan mereka yang sebenarnya (Langford & Clance, 1993).

Fenomena psikologis yang relevan dengan kehidupan remaja tersebut juga terdapat dalam novel. Fenomena *impostor syndrome* dirasakan oleh tokoh Amanda dalam novel A

Untuk Amanda karya Annisa Ihsani. Amanda dikenal sebagai siswi cerdas dan berprestasi di sekolahnya. Meskipun hidup dalam kenyamanan dan memiliki hubungan yang baik dengan kekasihnya, Tommy, Amanda mengalami tekanan besar dari ekspektasi tinggi yang ia tetapkan untuk dirinya sendiri. Amanda merasa terjebak dalam apa yang disebut *impostor syndrome*, di mana ia meragukan kemampuan dan pencapaiannya meskipun selalu mendapatkan nilai A. Ia percaya bahwa keberhasilannya hanyalah hasil dari keberuntungan, bukan karena usaha dan kemampuannya sendiri, sehingga Amanda merasa prestasi yang dia dapatkan merupakan hasil dari menipu orang-orang. Berikut kutipan yang menggambarkan ketika Amanda mempertanyakan pencapaiannya:

“Aku bangkit dan membuka rapor ku semester kemarin. 4.00. semuanya A. Kakek benar. Bagaimana aku bisa mendapat nilai seperti itu? Lihat saja, A untuk geografi? Tahu apa aku tentang geografi? Aku bahkan masih sering keliru membedakan Greenland dan Greenwich. Tidak ada guru berakal sehat yang akan memberi A untuk murid seperti itu. Pasti ada kesalahan. Atau mungkin aku hanya beruntung.” (Ihsani, 2016:63)

“Semua orang di sekolah menyangka saya pintar. Maksud saya, saya banyak mendapatkan nilai bagus, tapi saya tidak sepintar yang mereka kira, bahkan tidak pintar sama sekali. Anda tahu seperti apa anak-anak pintar disekolah saya? Nah, mereka membaca Faulkner, dan... dan mencoba memecahkan Hipotesis Riemann... Saya tidak seperti mereka, dan saya khawatir orang-orang di sekolah akan tahu siapa saya sebenarnya” (Ihsani, 2016:147)

Tokoh Amanda meragukan kecerdasannya dan kepintarannya. Tokoh Amanda berasumsi bahwa apa yang ia dapatkan selama ini hanyalah sebuah keberuntungan saja. Tokoh Amanda merasa dirinya tidak sepintar teman-temannya yang lain, ia membandingkan dirinya dengan siswa-siswa yang dianggap cerdas di sekolahnya. Perbandingan yang dibuat tokoh Amanda menunjukkan bahwa ia merasa tidak layak atas apa yang ia dapatkan, ia khawatir bahwa orang-orang akan menyadari bahwa ia tidak secerdas yang mereka bayangkan. Representasi kondisi psikologis yang dialami oleh

Amanda menunjukkan adanya kepekaan penulis terhadap isu-isu psikologi remaja. hal ini mendorong perlunya meninjau latar belakang penulis novel *A Untuk Amanda*, Annisa Ihsani.

Annisa Ihsani lahir pada tahun 1988 yang berusaha untuk konsisten dalam menulis. Annisa Ihsani menempuh pendidikan ilmu komputer di Universitas Indonesia, dan melanjutkan studi di luar negeri termasuk di Malta dan Groningen dengan fokus ilmu linguistik. Karya yang ditulis oleh Annisa Ihsani antara lain novel yang berjudul *Teka-Teki Terakhir* terbit pada tahun 2014, *A Untuk Amanda* pada tahun 2016, novel berjudul *A Hole In The Head* pada tahun 2017, novel berjudul *Mencari Simetri* pada tahun 2019, dan novel berjudul *Bukan Pengikut yang Sempurna* yang baru terbit pada tahun 2024. Annisa Ihsani dalam unggahan media sosialnya mengakui bahwa penulisan novel *A Untuk Amanda* tercipta dari cerminan dirinya sendiri yang pernah mengalami ketidakpercayaan diri dan ketakutan akan kegagalan. Pernyataan ini memperkuat bahwa novel *A Untuk Amanda* sarat dengan nuansa psikologis yang layak dikaji melalui pendekatan psikologi sastra.

Psikologi sastra hadir sebagai pendekatan interdisipliner yang memungkinkan analisis mendalam terhadap aspek kejiwaan dalam karya sastra. Endraswara (2013) menyatakan bahwa psikologi sastra adalah tinjauan sastra yang memandang karya dari aktivitas kejiwaan, di mana pengarang menggunakan cipta, rasa, dan karsa dalam berkarya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis kompleksitas jiwa manusia melalui konflik dan karakter yang digambarkan dalam teks sastra. Dengan demikian, psikologi sastra memberikan ruang bagi pemahaman yang lebih dalam terhadap kondisi psikologis tokoh dalam novel dengan melihat tokoh dari sudut panda kejiwaan.

Pendekatan psikologi sastra menjadi sarana untuk memahami fenomena *impostor syndrome* yang dialami oleh Amanda secara lebih mendalam. Melalui analisis psikologi sastra, kondisi tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani dapat dikaji sebagai representasi dari kondisi psikologis remaja yang sering kali tidak terlihat secara kasat mata.

Novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani dipilih sebagai objek material karena secara eksplisit novel ini mengangkat isu psikologis yang relevan dengan kehidupan remaja, yaitu *impostor syndrome*. Tokoh Amanda, merupakan representasi remaja berprestasi yang mengalami tekanan psikologis akibat ekspektasi akademik, kecenderungan perfeksionis, dan memiliki standar tinggi terhadap tugas yang dikerjakan. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Goleman (dalam Nabila, 2022: 16) bahwa dua dari lima orang sukses mengalami fenomena *impostor syndrome* dalam hidupnya. Bahkan, lebih dari 70% individu, pernah mengalami *impostor phenomenon* sepanjang periode kehidupannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena fenomena *impostor syndrome* yang dialami oleh tokoh Amanda merepresentasikan realitas psikologis yang juga dialami oleh banyak individu berprestasi. Melalui pendekatan psikologi sastra, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *impostor syndrome* tokoh Amanda secara mendalam. Penelitian ini dapat memperdalam pemahaman tentang hubungan antara ilmu sastra dan ilmu psikologi dalam menganalisis fenomena kejiwaan dalam karya sastra. Oleh sebab itu, penelitian mengenai bagaimana *impostor syndrome* yang dialami oleh tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani

penting untuk dilakukan agar yang mengalami gejala *impostor syndrome* dan masyarakat dapat berinteraksi dengan baik dan dapat memahami *impostor syndrome*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana karakteristik *impostor syndrome*, faktor penyebab, dan dampak *impostor syndrome* pada tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah menganalisis dan mendeskripsikan karakteristik *impostor syndrome*, faktor penyebab, dan dampak *impostor syndrome* yang dialami tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua, yaitu manfaat secara teoretis dan manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam kajian psikologi sastra, melalui analisis terhadap fenomena *impostor syndrome* yang dialami oleh tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan teoretis bagi penelitian selanjutnya yang membahas gangguan psikologis dalam karya sastra.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya memperkaya sumber referensi dalam menganalisis karya sastra. Bagi pemerintah, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam menyusun kebijakan pendidikan dan kesehatan mental yang lebih peka terhadap masalah psikologis remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendorong pemerintah untuk mengembangkan kurikulum tidak hanya fokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis siswa.

Bagi guru, hasil penelitian ini dapat membantu guru konseling untuk mengidentifikasi gejala-gejala *impostor syndrome* pada siswa melalui bentuk yang ditampilkan tokoh Amanda dan memperkuat pemahaman guru konseling dalam mengembangkan penanganan psikologis yang tepat bagi siswa yang mengalami gangguan kepercayaan diri.

Bagi siswa dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis yang mungkin siswa alami, terutama pada siswa yang merasakan perasaan tidak layak akan prestasi dan tekanan akademik dan mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam membicarakan kondisi psikologis serta mencari bantuan jika kondisi yang dirasakan sudah tidak baik-baik saja.

1.5 Tinjauan Pustaka

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat tinjauan pustaka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjelaskan tinjauan yang telah dilakukan sebelumnya. Dari hasil tinjauan kepustakaan yang sudah penulis lakukan, berikut penelitian sebelumnya:

Pertama, penelitian yang berjudul Aspek Hierarki Kebutuhan Tokoh Amanda Dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani merupakan sebuah artikel dalam Jurnal Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu, Vol 1 No 6 oleh Shifa Atri Miftakhul Jannah, Sesa Aurellia Putri Panunggal dan Eva Dwi Kurniawan pada tahun 2023. Penelitian ini menggunakan teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Shifa, dkk menyimpulkan bahwa tokoh Amanda dalam novel *A Untuk Amanda* mencapai semua tingkatan pada hierarki kebutuhan, yaitu kebutuhan akan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang, kebutuhan akan penghargaan diri, dan aktualisasi diri. Persamaan penelitian Shifa Atri Miftakhul Jannah, dkk (2023) dan penelitian ini terletak pada penggunaan novel *A Untuk Amanda*. Adapun perbedaannya terletak pada penggunaan teori yang berbeda. Penelitian Shifa Atri Miftakhul Jannah, dkk. menggunakan teori hierarki kebutuhan Maslow, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sastra dengan fokus pada *impostor syndrome*.

Kedua, penelitian yang berjudul Realisasi Tindak Tutur Ilokusi Penderita Sindrom Penipu Dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani: Suatu Tinjauan Pragmatik. Sebuah Skripsi sarjana pada program studi Sastra Indonesia, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Padjajaran oleh Faradhiba Salsabila tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan menghasilkan temuan berupa 36 tindak tutur representatif, 26 tindak tutur direktif, 5 tindak tutur komisif, 12 tindak tutur ekspresif, dan 2 tindak tutur deklarasi. Persamaan penelitian Faradhiba Salsabila (2021), yaitu menggunakan novel *A Untuk Amanda*. Selanjutnya perbedaan penelitian Faradhiba Salsabila (2021) dengan penelitian ini adalah penggunaan tinjauan dan teori yang berbeda. Penelitian Faradhiba menggunakan tinjauan Pragmatik, sedangkan penelitian ini menggunakan tinjauan psikologi sastra.

Ketiga, penelitian yang berjudul Nilai Moral dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani Sebagai Pembentuk Karakter Bagi Peserta Didik SMA Melalui Pembelajaran Sastra. Sebuah artikel dalam jurnal Enggang, Vol 3, No 2 oleh Vio Amandini Afriliana, Nazla Maharani, Pipit Mugi Handayani. Penelitian ini menghasilkan temuan berupa wujud nilai moral dalam novel *A Untuk Amanda*, yaitu wujud nilai moral hubungan manusia dengan Tuhan, wujud nilai moral hubungan manusia dengan diri sendiri, wujud nilai moral hubungan manusia dengan manusia lain dalam lingkup sosial dan lingkungan alam.

Keempat, penelitian yang berjudul Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud dalam Novel *A Untuk Amanda* Karya Annisa Ihsani. Artikel dalam jurnal Bastra, Vol 9. No 1 oleh Vio Amandini Afriliana, Yusro Edi Nugroho, Teguh Supriyanto. Hasil dari penelitian berupa adanya keseimbangan antara id, ego, dan superego. Aspek id sebagai penggerak aspek ego saling berkaitan, penggerak id disaring dan dipenuhi oleh aspek ego, dan ego menyaring dan meningkatkan kepuasan yang dicari oleh aspek id, sehingga keduanya saling menyeimbangkan. Berikutnya, novel *A untuk Amandakarya* Annisa Ihsani menampilkan superego sebagai mediator dan pengontrol permasalahan yang dihadapi Amanda.

Kelima, penelitian berupa tesis magister yang berjudul *Skizofrenia Tokoh Utama dalam Novel LA ANAM Karya Ihsan 'Abdul Al-Quddus (Tinjauan Psikologi Sastra)*, yang ditulis oleh Ayu Rahmadini pada tahun 2024 dalam Program Studi Magister Bahasa dan Sastra Arab, Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga oleh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini menelaah gejala dan penyebab gangguan skizofrenia yang dialami tokoh utama, struktur kepribadian, serta

mekanisme pertahanan ego. Hasil dari penelitian ini adalah tokoh utama mengalami delusi, halusinasi, gangguan emosional, dan gangguan interpersonal. Struktur kepribadian tokoh utama yang terdiri dari unsur id dalam wujud tindakan agresif, disfungsi ego dalam bentuk manipulatif dan agresif pasif, serta unsur superego dalam wujud penyesalan. Persamaan penelitian Ayu Rahmadini dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan tinjauan penelitian, yaitu tinjauan psikologi sastra. Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada penggunaan sumber data atau objek material, penelitian Ayu Rahmadini menggunakan novel LA ANAM Karya Ihsan ‘Abdul Al-Quddus sedangkan penelitian ini menggunakan novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani.

Keenam, penelitian yang berjudul *Analisis Tokoh Syanum Dalam Novel Pangeran Hati Karya Mellyana Dhian Dengan Psikologi Sastra Dan Implikasi Terhadap Pembelajaran Sastra Indonesia Di SMA*. Sebuah skripsi sarjana pada program studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Universitas Pakuan oleh Chandra Nur Kamila tahun 2023. Penelitian ini menggunakan tinjauan psikologi sastra untuk mengetahui kepribadian ganda, penyebab gangguan kepribadian ganda permasalahan tokoh Syanum dalam novel Pangeran Hati karya Mellyana Dhian dan implikasinya terhadap pembelajaran di SMA. Hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh Chandra Nur Kamila didapatkan 30 data jenis penyebab gangguan kepribadian ganda yang terdapat didalam novel. Persamaan penelitian Chandra Nur Kamila dengan penelitian penulis terletak pada penggunaan tinjauan, yaitu tinjauan psikologi sastra. Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada penggunaan sumber data atau objek material, penelitian Chandra Nur Kamila menggunakan novel Pangeran Hati karya Mellyana Dhian sedangkan penelitian ini menggunakan novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani.

1.6 Landasan Teori

1. Psikologi Sastra

Psikologi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah ilmu terkait proses mental, baik normal atau abnormal dan pengaruhnya pada perilaku atau ilmu pengetahuan tentang gejala dan kegiatan jiwa. Psikologi merupakan ilmu pengetahuan tentang tingkah laku dan kehidupan psikis manusia. Psikologi tidak lepas dari ilmu filsafat, kemudian dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan alam, yang kemudian berdiri sendiri menjadi ilmu yang otonom (Kartono, 1984: 1). Psikologi adalah bagian studi sastra yang mengkaji masalah psikologis manusia (tokoh) di dalam karya sastra baik dalam perspektif karya, pengarang, dan pembacanya (Ahmadi, 2015: 2). Psikologi mempelajari perilaku dan pikiran manusia dengan mengandalkan kemampuan seseorang dalam menginterpretasi dan merekonstruksi seseorang dalam hal psikologis. Jadi, psikologi dan sastra adalah dua bidang ilmu yang saling berkontribusi dalam penguatan keilmuan.

Psikologi dan sastra adalah dua bidang ilmu yang saling berkontribusi dalam penguatan keilmuan. Wellek dan Warren (2016:81) berpendapat bahwa psikologi sastra mempunyai empat pengertian, yaitu studi psikologi pengarang, studi mengenai proses kreatif pengarang, studi mengenai hukum-hukum psikologi yang diterapkan pada karya sastra, dan psikologi pembaca. Studi mengenai pengarang, yaitu melihat pengarang sebagai pribadi, mengetahui kondisi kejiwaan seorang pengarang saat pengarang tersebut menciptakan karya sastra. Studi proses kreatif berkaitan dengan bagaimana seorang pengarang menciptakan karya sastranya, untuk mengetahui dan memahami proses imajinasi, inspirasi dan alam

bawah sadar pengarang yang berperan dalam menciptakan karya sastra. Studi mengenai hukum-hukum psikologi yang diterapkan pada karya sastra, dalam hal ini teori-teori psikologi dapat digunakan dalam menganalisis tokoh-tokoh dalam karya sastra. Studi psikologi pembaca mengenai dampak sastra pada pembaca karya sastra.

Pada dasarnya psikologi sastra memiliki tujuan untuk mengkaji aspek-aspek kejiwaan yang teridentifikasi dalam karya sastra. Aspek-aspek kejiwaan akan terlihat pada interaksi-interaksi yang dilakukan oleh tokoh-tokoh yang memiliki permasalahan dengan psikologisnya, dapat dilihat dari teks karya sastra. Endraswara berpendapat bahwa sastra dan psikologi memiliki keterkaitan satu sama lain. Sastra dan psikologi sama-sama mempelajari hidup manusia, sastra sendiri muncul dari masyarakat, pengarang hidup dalam masyarakat dan pengarang menciptakan karya sastra dengan menyertakan tokoh-tokoh yang terilhami dari masyarakat. Bedanya dalam sastra mempelajari manusia sebagai ciptaan imajinasi pengarang, sedangkan psikologi mempelajari manusia ciptaan Tuhan secara riil (Endraswara, 2023: 98-99).

2. *Impostor syndrome*

Impostor syndrome atau sindrom penipu pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1978 merupakan kondisi psikologis seseorang yang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang sudah dicapainya dan menganggap hal tersebut hanyalah sebuah keberuntungan. *Impostor syndrome* adalah gangguan penyemu (penipu) di mana saat menjalani hidup individu tersebut ditandai dengan adanya perasaan meragukan

diri sendiri serta kurangnya penerimaan atas keberhasilannya (Indira dan Martha, 2021).

Seseorang yang mengalami *impostor syndrome* akan merasa menipu orang lain ketika dirinya mendapatkan sebuah prestasi. Menipu dalam kasus ini adalah individu merasa bahwa apa telah didapatnya bukan dari kemampuan dirinya melainkan berasal dari faktor di luar dirinya, sehingga terkesan menipu. Clance dan Imes (1978) memberikan contoh bahwa mahasiswa sering beranggapan bahwa mereka diterima di program pascasarjana karena kesalahan panitia penerimaan. Banyak mahasiswi pascasarjana menyatakan bahwa nilai ujian mereka yang tinggi disebabkan oleh keberuntungan, kekeliruan dalam penilaian, atau penilaian yang tidak objektif dari dosen ataupun profesor (Clance dan Imes, 1978).

Clance (Sakulku dan Alexander, 2011) menyatakan bahwa *impostor syndrome* ditandai oleh enam karakteristik, yaitu siklus impostor (*the impostor cycle*), kebutuhan untuk menjadi spesial atau yang terbaik (*the need to be special, to be the very best*), aspek superwomen atau superman (*superwomen an superman aspects*), ketakutan akan kegagalan (*fear and failure*), penolakan terhadap kompetensi dan pengabaian pujian (*denial of competence and discounting praise*), ketakutan dan rasa bersalah terhadap kesuksesan (*fear and guilt about success*). Namun, karakteristik-karakteristik ini dapat bervariasi dirasakan oleh para pengidap *impostor syndrome*. Tidak setiap pengidap *impostor syndrome* merasakan atau memiliki karakteristik tersebut, tetapi untuk dianggap sebagai seorang pengidap *impostor syndrome* harus memiliki setidaknya dua dari enam karakteristik tersebut.

1) Siklus impostor (*The impostor cycle*)

Siklus impostor merupakan salah satu karakteristik paling penting dalam fenomena impostor atau *impostor syndrome*. Siklus ini dimulai ketika individu diberikan tugas yang berkaitan dengan pencapaian, seperti tugas sekolah. Individu yang mengalami *impostor syndrome* sering mengalami kecemasan dan dapat merespon dengan dua cara, yaitu melakukan persiapan yang berlebihan secara ekstrim dan menunda pekerjaan terlebih dahulu kemudian melakukan persiapan dengan panik (Thompson, 2000, dikutip dalam Sakulku dan Alexander, 2011).

Individu yang telah menyelesaikan tugasnya, pada awalnya mereka merasakan kelegaan dan kebanggaan atas pencapaian mereka. Namun, perasaan positif tersebut tidaklah bertahan lama. Jika individu yang mengalami *impostor syndrome* melakukan persiapan yang berlebihan, individu tersebut cenderung percaya bahwa kesuksesan yang diraihinya merupakan hasil dari kerja keras, bukan karena bakat ataupun kemampuan. Sebaliknya, jika individu tersebut menunda pekerjaan tetapi tetap berhasil, maka kesuksesan tersebut akan dianggap sebagai keberuntungan semata. Kombinasi antara keyakinan individu tentang mekanisme kesuksesan dan persepsi bahwa keberhasilan bergantung pada usaha atau keberuntungan semakin memperkuat siklus impostor. Ketika individu yang mengalami *impostor syndrome* menghadapi tugas baru yang berkaitan dengan pencapaian, keraguan diri mulai muncul kembali dan memicu kecemasan dan pada akhirnya siklus impostor terulang kembali.

Bekerja secara berlebihan adalah salah satu pola yang diamati dan dirasakan oleh individu dalam siklus impostor. Bekerja secara berlebihan menjadi masalah ketika usaha dan energi yang dikeluarkan untuk suatu tugas jauh melebihi yang dibutuhkan untuk menghasilkan pekerjaan dengan kualitas yang wajar dan mulai mengganggu prioritas lainnya (Clance 1985 dalam Sakulku dan Alexander, 2011). Meskipun individu tersebut menyadari bahwa pola kerja ini terlalu berlebihan, individu yang mengalami *impostor syndrome* ini cenderung merasa kesulitan untuk keluar dari siklus tersebut. Clance (Sakulku dan Alexander, 2011) mengamati bahwa para pengidap *impostor syndrome* memiliki keyakinan bahwa mereka akan gagal jika tidak mempertahankan gaya kerja yang sama. Clance (dalam Sakulku dan Alexander, 2011) menyatakan bahwa individu pengidap *impostor syndrome* memiliki ekspektasi yang sangat tinggi terhadap tujuannya dan memiliki konsep sendiri tentang kesuksesan ideal. Jika, ada kesenjangan antara pencapaian nyata dan standar ideal yang ditetapkan, individu tersebut akan mengabaikan keberhasilannya.

2) Kebutuhan untuk menjadi spesial atau yang terbaik (*The need to be special, to be the very best*)

Individu yang mengalami *impostor syndrome* sering kali menyimpan keinginan untuk menjadi yang terbaik dibandingkan dengan rekan-rekannya. Clance (dalam Sakulku dan Alexander, 2011) menyatakan bahwa individu pengidap *impostor syndrome* sering berada di peringkat teratas selama masa sekolah. Namun, ketika mereka berada di lingkungan

yang lebih luas seperti universitas, mereka menyadari bahwa ada banyak individu yang memiliki bakat serta kemampuan yang luar biasa, pada saat inilah individu yang mengalami *impostor syndrome* meremehkan dirinya, merasa bahwa dirinya tidak lagi istimewa dan menyimpulkan bahwa mereka bodoh.

3) Aspek *superwomen* atau *superman* (*Superwomen or superman aspects*)

Clance (dalam Sakulku dan Alexander, 2011) menyatakan bahwa kebutuhan untuk menjadi yang terbaik dan aspek *superwoman* atau *superman* saling berkaitan. Pada aspek *superwoman* atau *superman* ini mengacu pada kecenderungan perfeksionistik atau perfeksionisme. Individu tersebut mengharapkan diri mereka untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna atau tanpa cacat dalam setiap aspek kehidupan mereka. Individu pengidap *impostor syndrome* menetapkan standar yang tinggi, bahkan hampir mustahil untuk dicapai. Ketika individu tersebut gagal dalam memenuhi standar perfeksionis tersebut, mereka akan kewalahan, kecewa, dan cenderung menggeneralisasi kegagalan tersebut sebagai tanda bahwa mereka benar-benar tidak kompeten (dalam Sakulku dan Alexander, 2011).

4) Ketakutan akan kegagalan (*Fear of failure*)

Clance dan O'Toole (dalam Sakulku dan Alexander, 2011) menyatakan bahwa ketakutan akan kegagalan adalah motif utama dari kebanyakan individu yang mengalami *impostor syndrome*. Individu yang mengalami *impostor syndrome* mengalami tingkat kecemasan yang tinggi

ketika menghadapi tugas yang berkaitan dengan pencapaian karena takut akan kemungkinan gagal. Bagi para individu yang mengalami *impostor syndrome* membuat kesalahan dan tidak mencapai standar perfeksionis dapat memicu perasaan malu dan hina. (Clance 1985, dalam Sakulku dan Alexander, 2011). Oleh karena itu, untuk mengurangi kegagalan, individu pengidap *impostor syndrome* cenderung bekerja secara berlebihan untuk memastikan bahwa mereka tidak akan gagal.

5) Penolakan terhadap kompetensi dan pengabaian pujian (*Denial of competence and discounting praise*)

Individu yang mengalami *impostor syndrome* mengalami kesulitan dalam menilai kesuksesan mereka dan sulit menerima pujian sebagai sesuatu yang valid. Pengidap *impostor syndrome* cenderung mengaitkan keberhasilan mereka dengan faktor eksternal dibandingkan dengan individu non-*impostor* (Sakulku dan Alexander, 2011). Individu yang mengalami *impostor syndrome* lebih fokus mencari bukti atau membangun argumen untuk membuktikan bahwa mereka tidak pantas untuk menerima pujian atas pencapaian mereka (Clance 1985, dalam Sakulku dan Alexander, 2011).

6) Ketakutan dan rasa bersalah terhadap kesuksesan (*Fear and guilt about succes*)

Ketakutan dan rasa bersalah terhadap kesuksesan pada individu *impostor syndrome* berkaitan dengan konsekuensi negatif dari keberhasilan mereka. Misalnya, ketika kesuksesan mereka dianggap tidak biasa dalam lingkungan keluarga atau diantara teman-temannya, individu *impostor*

syndrome sering merasa kurang terhubung dan semakin terasing. Individu *impostor syndrome* merasa terbebani oleh rasa bersalah karena menjadi berbeda dan khawatir akan ditolak oleh orang lain (Clance 1985, dalam Sakulku dan Alexander, 2011).

Individu yang mengalami *impostor syndrome* takut bahwa kesuksesan mereka akan menyebabkan penolakan, juga khawatir bahwa pencapaian mereka akan menimbulkan tuntutan dan ekspektasi yang lebih tinggi dari orang-orang sekitarnya. Individu yang mengalami *impostor syndrome* merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk mempertahankan performa yang telah dicapai dan enggan menerima tanggung jawab yang lebih besar, individu tersebut takut bahwa tuntutan atau ekspektasi yang lebih besar akan mengungkap kepalsuan intelektual mereka (Clance 1985 dalam Sakulku dan Alexander, 2011).

Faktor-faktor yang menjadi penyebab *impostor syndrome*, yaitu lingkungan keluarga, dinamika keluarga, dan pola asuh orang tua dapat memengaruhi nilai-nilai pencapaian dan perilaku seorang anak serta membentuk cara anak dalam menghadapi kesuksesan dan kegagalan (Thompson 2004, dalam Sakulku dan Alexander, 2011). Neurotisme dan perfeksionisme, dianggap sebagai faktor lain yang berkontribusi terhadap munculnya *impostor syndrome*. Lane (dalam Nabila dkk 2022, 23-27) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan *impostor syndrome* yang dialami oleh individu. Faktor eksternal diperoleh dari luar diri individu *impostor syndrome*. Pengaruh dari faktor eksternal ini membuat individu

jadi memersepsikan penyebab keberhasilannya adalah karena keberuntungan. Faktor internal diperoleh dari dalam diri individu *impostor syndrome*. Faktor internal ini terdiri dari persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi. Keberhasilan yang diperoleh merupakan hasil dari pengorbanan, kemampuan, jerih payah, dan usaha yang telah ditempuh. Chandra (2019) mengemukakan bahwa dampak dari *impostor syndrome* di antaranya yaitu depresi, tekanan psikologis, *burnout*, produktivitas menurun, dan menghindari kalimat positif yang mengarah pada pujian.

1.7 Metode dan Teknik Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang menghasilkan data deskripsi berupa susunan kata-kata dalam bentuk kutipan-kutipan untuk memahami fenomena.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini baca, dan catat. Teknik baca, yaitu membaca secara keseluruhan dan memahami isi novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani secara berulang-ulang. Teknik catat, yaitu teknik yang digunakan untuk mencatat data yang berupa narasi, ataupun dialog pada novel. Membaca dan mencatat bagian-bagian penting yang berhubungan dengan penelitian yaitu *impostor syndrome*. Setelahnya, mengklasifikasikan data ke bagian-bagian yang berupa karakteristik, penyebab, dan dampak *Impostor syndrome* pada tokoh Amanda pada novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Judul buku : *A Untuk Amanda*

Penulis : Annisa Ihsani
Tahun terbit : 2016
Penerbit : Gramedia Pustaka Utama
Jumlah halaman : 264 halaman
ISBN : 9786020655727

2. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data yang digunakan untuk menganalisis novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani adalah dengan menganalisis unsur intrinsik novel *A Untuk Amanda*. Selanjutnya, menganalisis dan mendeskripsikan data-data yang berkaitan dengan karakteristik, penyebab, dan dampak *Impostor syndrome* menurut konsep *Impostor syndrome* oleh Clance dan Suzanne.

3. Teknik Penyajian Hasil Analisis

Teknik penyajian hasil analisis pada penelitian ini disajikan menggunakan metode informal. Metode informal adalah penyajian hasil penelitian dalam bentuk susunan kata-kata atau deskripsi. Penelitian ini disusun dalam bentuk laporan skripsi yang disajikan secara deskripsi.

1.8 Sistematika Penulisan

Penelitian ini akan dituliskan dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

Bab I berupa Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, landasan teori, metode dan teknik penelitian, dan sistematika penulisan. Bab II terdiri dari analisis unsur intrinsik novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani. Bab III terdiri dari hasil dan pembahasan mengenai analisis karakteristik *Impostor syndrome*, penyebab *Impostor syndrome* dan dampak

Impostor syndrome pada tokoh Amanda dalam Novel *A Untuk Amanda* karya Annisa Ihsani. Bab IV berupa Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

