



Impostor Syndrome

Menghadapi “Sang Penipu” Internal dalam Perjalanan Menjadi Dokter

Dr. Dyani Pitra Velyani, SpKJ

Outline

01

Berkenalan dengan
Impostor Syndrome

02

Mengapa kita
berisiko?

03

Siklus dan Tipe “Sang
Penipu”

04

Dampak dan Strategi
Pengelolaan

Join at
slido.com
#6969 208



Apa itu Impostor Syndrome?

Fenomena *impostor* didefinisikan sebagai sebuah pengalaman di mana individu merasa bahwa mereka tidak layak atas keberhasilan yang mereka raih meskipun ada bukti objektif yang menunjukkan sebaliknya; oleh karena itu, mereka merasa bahwa pada akhirnya mereka akan ketahuan sebagai seorang penipu.

Batasan Klinis:

Impostor Syndrome bukanlah diagnosis resmi dalam DSM-5 atau ICD-11.

Ini adalah "pola kognitif" atau pengalaman internal. Namun, jika tidak dikelola, dapat memicu gangguan kesehatan mental yang membutuhkan bantuan profesional.

Perkembangan: "masalah internal individu" → respons logis terhadap lingkungan kerja yang beracun, diskriminatif, atau tidak inklusif, terutama bagi kelompok minoritas dan wanita

Latar belakang sejarah



Penelitian Clance & Imes

Istilah ini pertama kali muncul dalam makalah 1978 berjudul *"The Impostor Phenomenon in High Achieving Women"*.

- Fokus awal pada 150 wanita berprestasi tinggi.
- Ditemukan bahwa kesuksesan sering dianggap sebagai "keberuntungan" semata.
- Awalnya disebut sebagai **Fenomena**, bukan Sindrom.

Tiga Pilar Utama Fenomena



Perasaan "Palsu"

Keyakinan bahwa prestasi seseorang tidak nyata dan mereka telah "menipu" orang lain untuk percaya mereka kompeten.



Atribusi Eksternal

Kecenderungan untuk menghubungkan kesuksesan dengan faktor luar seperti keberuntungan, waktu yang tepat, atau bantuan orang lain.



Takut Terbongkar

Kecemasan terus-menerus bahwa suatu saat "kebohongan" mereka akan terungkap di depan publik atau kolega.

Perkembangan pengetahuan

Seiring waktu, para peneliti menyadari bahwa perasaan ini tidak hanya dialami oleh wanita:

- Penelitian menunjukkan banyak dialami oleh perempuan, namun beberapa studi menunjukkan prevalensi yang sama pada pria.
- Rentang usia → terbanyak di usia 20-an tahun
- **Diversitas:** Menjadi sangat relevan bagi kelompok minoritas yang sering merasa tidak "memiliki tempat" di lingkungan tertentu.
- **Era Digital:** Media sosial memperburuk perasaan ini melalui perbandingan konstan.

Angka di Balik Fenomena

70%

Individu Umum

Pernah merasakan fenomena ini
setidaknya sekali dalam hidup
mereka.

56%

Mahasiswa Kedokteran

Prevalensi tinggi pada fase
praklinik dan koasistensi di
institusi global.

**Data dikompilasi dari studi Clance (1978), Sawant (2023), dan Alrefi (2024).*

Mengapa Kita Berisiko?

-  **Budaya Perfeksionisme:** Standar tanpa celah dalam keselamatan pasien.
-  **Lingkungan Kompetitif:** Perbandingan konstan dengan rekan sejawat.
-  **Ekspektasi Tinggi:** Tekanan dari keluarga dan gelar sosial "Dokter".
-  **High Achievers:** Semakin tinggi prestasi, semakin besar rasa takut jatuh.



Siklus Sang Penipu (The Cycle)



Tugas Baru

Mendapat tanggung jawab atau ujian klinis baru.



Kecemasan

Muncul ketakutan akan kegagalan atau ketahuan tidak tahu.



Persiapan

Over-preparing (bekerja berlebihan) atau prokrastinasi.



Berhasil

Tugas selesai dengan baik, tapi merasa itu cuma "hoki".

Pengulangan siklus ini menyebabkan kelelahan mental (burnout).

5 Tipe Impostor (Valerie Young)

The Perfectionist

Fokus pada "Bagaimana" tugas dikerjakan. Jika tidak 100% sempurna, dianggap gagal.

The Superhuman

Berusaha menguasai semua peran (akademik, sosial, organisasi) secara maksimal.

The Natural Genius

Merasa harus paham segalanya dengan cepat. Jika butuh usaha keras, merasa tidak berbakat.

The Soloist

Merasa harus menyelesaikan semuanya sendiri. Meminta bantuan adalah tanda ketidakmampuan.

The Expert

Tidak pernah merasa cukup tahu. Selalu mengejar sertifikasi tambahan untuk merasa "sah".

Dampak dari Impostor syndrome



Kesehatan Mental

Memicu kecemasan kronis akibat ketakutan konstan akan "terbongkar", yang lambat laun berujung pada eksesi kecemasan dan risiko depresi.



Stagnasi Karier

Terjadinya sabotase diri (*self-sabotage*) di mana individu menolak promosi, beasiswa, atau tantangan baru karena merasa tidak layak.



Siklus Burnout

Dorongan perfeksionisme ekstrem memaksa mereka melakukan persiapan berlebih (*over-preparing*) hingga menguras energi fisik dan mental.



Bagaimana Ini Menghambat Kemajuan?

"Ia tidak membuat seseorang menjadi tidak kompeten, melainkan meyakinkan mereka untuk berhenti tumbuh."

•

01

Prokrastinasi Akibat Takut Gagal

Menunda pekerjaan karena cemas hasilnya tidak sempurna, menciptakan lingkaran setan kepanikan dan penurunan performa.

•

02

Kehilangan Suara & Inovasi

Individu memilih pasif dalam diskusi kelompok atau tim kerja karena takut ide yang disampaikan terdengar bodoh.

❗Kapan Harus Waspada?

Jika perasaan ini mulai mengganggu fungsi harian, menyebabkan gangguan tidur, isolasi sosial yang ekstrem, atau muncul pikiran depresi, segera konsultasikan ke profesional medis/psikiater.

Self-check

Gunakan skala 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju)

Faktor
Keberuntungan

Apakah Anda sering merasa keberhasilan akademik Anda lebih karena hoki/kebetulan, bukan karena kemampuan sebenarnya?

Ketakutan Ketahuan

Apakah Anda cemas suatu hari nanti dosen atau teman akan menyadari Anda tidak sekompeten yang mereka kira?

Respon
Pujian

Saat dipuji oleh dosen/konsulen, apakah Anda cenderung mengecilkan pujian tersebut dan menganggap mereka hanya bersikap ramah?

Ketakutan Gagal

Apakah Anda merasa kegagalan kecil saja bisa membuktikan bahwa Anda sebenarnya tidak layak menjadi dokter?

Perbandingan Sosial

Apakah Anda merasa rekan sejawat Anda jauh lebih pintar dan lebih siap mental menghadapi materi klinis dibanding Anda?

Standar
Perfeksionisme

Jika tidak berhasil menguasai keterampilan klinis (misal: jahit luka) secara sempurna pada percobaan pertama, apakah Anda langsung merasa gagal total?

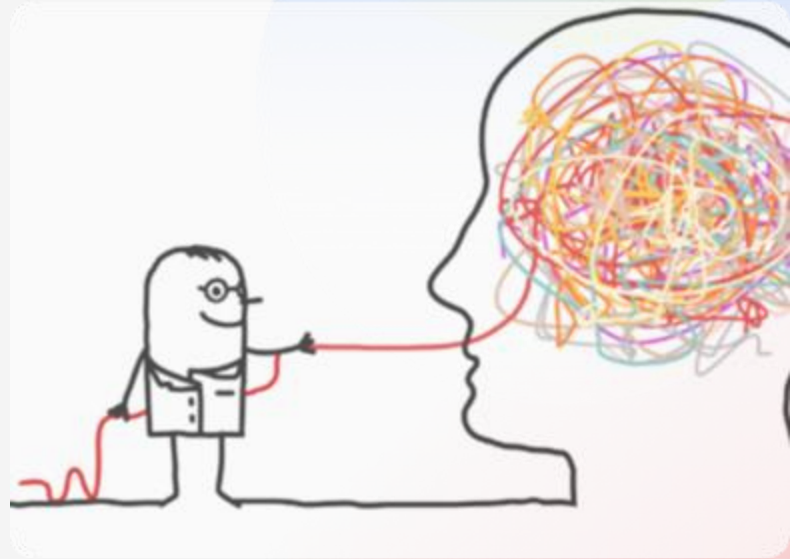
Analisis skor

- Skor 6 – 12: Minimal / Rendah
- Skor 13 – 20: Moderat / Sedang
- Skor 21 – 30: Tinggi / Kuat



- Tinggi di Pertanyaan 1 & 3 (Faktor Keberuntungan & Respon Pujian)
 - Masalah dalam **Atribusi Kesuksesan**, *filter on negative*.
- Tinggi di Pertanyaan 2 & 5 (Ketakutan Ketahuan & Perbandingan Sosial)
 - Masalah dalam **Citra Diri Sosial** → terjebak dalam *bubble* perbandingan.
- Tinggi di Pertanyaan 4 & 6 (Ketakutan Gagal & Standar Perfeksionisme)
 - Masalah **Perfeksionisme Maladaptif** → khas mahasiswa kedokteran

Strategi Pengelolaan



Restrukturisasi Kognitif

Membedah dan Mengubah Pola Pikir
"Penipu"

3 Langkah Utama Perubahan



Identifikasi

Mengenali *Automatic Negative Thoughts* (ANTs) saat menghadapi kegagalan kecil atau pujian dari konsulen.



Uji Bukti

Mempertanyakan kebenaran pikiran negatif dengan bukti nyata prestasi (IPK, kelulusan stase, umpan balik pasien).



Reframe

Mengubah narasi internal dari "Saya beruntung" menjadi "Saya telah mempersiapkan diri dengan baik."

Fakta vs. Perasaan (Cek Realitas)

Pikiran Impostor (Perasaan)	Fakta yang Dapat Diverifikasi
"Saya lulus ujian OSCE hanya karena soalnya mudah."	Anda telah berlatih keterampilan klinis selama puluhan jam dan lulus sesuai standar rubrik nasional.
"Konsulen memuji saya hanya karena beliau baik."	Konsulen adalah profesional yang sibuk; mereka memberikan umpan balik berdasarkan kinerja klinis objektif Anda.
"Semua teman saya lebih pintar dan siap."	Data menunjukkan 80% mahasiswa FK merasakan hal yang sama; ketidakpastian adalah bagian dari proses belajar.

| Reframing Identitas: "Supervised Learner"

Anda Bukan Dokter (Belum)

Salah satu pemicu utama di FK adalah merasa harus tahu segalanya seperti spesialis. Kognitif *reframe* yang harus dilakukan:

"Tugas saya saat ini bukan untuk menjadi ahli, melainkan untuk menjadi pembelajar yang rasa ingin tahunya tinggi di bawah supervisi."

Gunakan kesalahan sebagai data untuk belajar, bukan sebagai bukti ketidaklayakan.

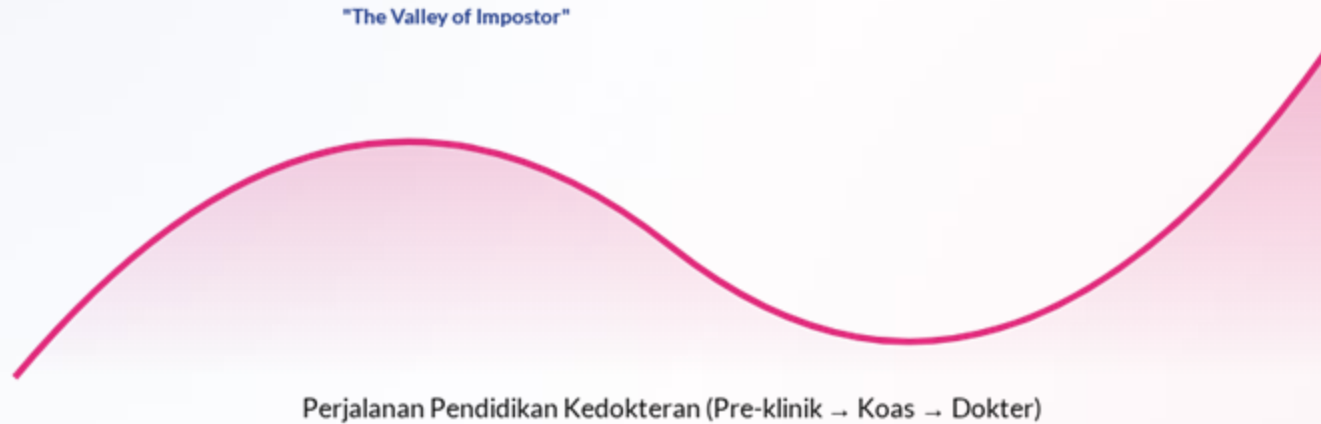
Teknik Socratic Questioning

- ? Apa bukti terkuat bahwa saya seorang "penipu"? (Biasanya tidak ada bukti objektif, hanya perasaan takut).
- ? Apakah perasaan ini membantu saya menjadi dokter yang lebih baik? (Tidak, kecemasan berlebih justru mengganggu fokus klinis).
- ? Apa yang akan saya katakan kepada teman yang merasa seperti ini? (Gunakan belas kasih yang sama untuk diri sendiri).
- ? Bagaimana saya sampai ke tahap ini jika saya benar-benar tidak kompeten? (Mengingat seleksi FK yang sangat ketat).

Meningkatkan Resiliensi Akademik

-  **Growth Mindset:** Memahami bahwa kecerdasan kedokteran dikembangkan melalui usaha, bukan sekadar bakat bawaan.
-  **Failing Forward:** Melihat kesalahan klinis atau nilai rendah sebagai data untuk perbaikan, bukan cerminan identitas diri.
-  **Celebrate Micro-wins:** Rayakan keberhasilan kecil (seperti berhasil memasang infus pertama kali) tanpa tapi.
-  **Locus of Control:** Fokus pada hal-hal yang bisa Anda kontrol (usaha belajar) daripada hal luar (opini konsulen).

Kurva Kompetensi & Kepercayaan Diri



Pengetahuan yang bertambah sering kali membuat kita menyadari betapa luasnya ilmu medis, yang secara paradoks menurunkan kepercayaan diri sementara. Ini adalah **fase normal perkembangan kompetensi**.

Pentingnya Ekosistem Suportif



Anda Tidak Berjalan Sendiri

Mentorship: Hubungan dengan senior yang bersedia berbagi "cerita kegagalan" mereka sangat membantu destigmatisasi.

Peer Support: Kelompok diskusi di mana mahasiswa bisa terbuka tentang ketakutan mereka tanpa rasa malu.

Institutional Support: Kampus harus menyediakan lingkungan yang aman untuk bertanya (Psychological Safety).

Referensi

- **Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978).** *The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention.* *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.
- **Young, V. (2011).** *The Secret Thoughts of Successful Women: Why Capable People Suffer from the Impostor Syndrome and How to Thrive in Spite of It.* Crown Business.
- **Gottlieb, M., dkk. (2020).** *Impostor syndrome in academic medicine: A scoping review.* *Medical Education*, 54(2), 116-124.
- **Villwock, J. A., dkk. (2016).** *Impostor syndrome and burnout among American medical students: a pilot study.* *International Journal of Medical Education*, 7, 364–369.

Thank you

"The impostor is not a reflection of your reality,
but a reflection of your high standards."

Questions? Contact

dyani.pitra@trisakti.ac.id



SERTIFIKAT

006/S/A/Usakti-FK/Trific/VI/2026

Diberikan Kepada:

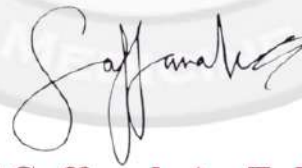
dr. Dyani Pitra Velyani, Sp. KJ

Sebagai
PEMBICARA

Pada TriChat 2026: "GLIMMER" (Gaining Logic to Interrupt
Impostor Syndrome and Maintain Medical Expertise Radiantly)
Jakarta, 10 Juni 2026



Dr. dr. Yenny, Sp.Fk
Dekan FK Usakti



Siti Saffanah Az Zahra
Ketua Umum



Andhini Kayla Sadina L
Ketua Pelaksana



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE - UNIVERSITAS TRISAKTI

Kampus B - Jl. Kyai Tapa No. 260 - Grogol - Jakarta Barat 11440 - Indonesia

Telp. : +62-21-5672731, 5655786

E-mail : fk@trisakti.ac.id

UNIVERSITAS TRISAKTI Fax : +62-21-5660706

Website : <https://fk.trisakti.ac.id/>

SURAT TUGAS

Nomor : 1833/USAKTI/FK/01B/V/2026

- Dasar : 1. Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
2. Surat dari Divisi khusus Badan Eksekutif Mahasiswa - Trisakti Scientific Cluc nomor : 006/Usakti/FK/Trific/V/2026 perihal permohonan sebagai pemateri ;
3. Untuk tertib administrasi maka dibuat ditetapkan dengan surat tugas Dekan

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

- Kepada : dr. Dyani Pitra Velyani, Sp.KJ
Untuk : Melaksanakan tugas sebagai narasumber dalam kegiatan *TriChat 2026*
Hari, Tanggal : Rabu, 10 Juni 2026
Waktu : 16.00 - selesai
Tempat : Mini Teater Lantai 8 Gedung Ekstension Kampus B

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab serta melaporkan hasilnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam Surat Tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 29 Mei 2026

Dekan



Ditandatangani secara elektronik oleh
Dr. dr. Yenny, Sp.FK.
NIK 2613/USAKTI

Dr. dr. Yenny, Sp.FK.

