

## Mengenal Ciri-ciri Sindrom Penipu



Oleh: Mizan Bin Mohd Nizam

*Universiti Sains Islam Malaysia*

*Diterbitkan pada 27 Julai 2021*

Istilah ‘sindrom penipu’ mula diperkenalkan pada tahun 1978 oleh pakar psikologi, Pauline R. Clance dan Suzanne. Pada awalnya, istilah ini digunakan untuk menggambarkan wanita yang tidak berpuas hati dengan pencapaian mereka. Namun, kajian seterusnya mendapati bahawa lelaki juga boleh mengalami sindrom ini.

Menurut kajian bertajuk *The Impostor Phenomenon: Recent Research Findings Regarding Dynamic, Personality and Family Patterns and Their Implication for Treatment*, sindrom penipu merupakan perasaan seseorang yang meragui kemahiran, bakat atau pencapaian mereka dan mempunyai ketakutan dalaman yang berterusan jika didedahkan sebagai ‘penipu’.

Mereka yang mempunyai sindrom penipu dapat mendengar suara dalam kepala mereka yang menyatakan kelemahan dan kekurangan mereka. Oleh itu, sindrom ini boleh mempengaruhi aspek kehidupan seseorang. Antaranya adalah:

### 1. Prestasi kerja

Ketika bekerja, mereka mungkin berasa takut apabila rakan sekerja atau penyelia memberikan tugas dengan harapan mereka boleh melakukannya lebih baik daripada jangkauan. Namun, mereka berasa mereka tidak mampu untuk melakukan perkara sebegitu.

Dena M. Bravata dalam kajiannya menyatakan kebimbangan untuk tidak berjaya melakukan lebih daripada jangkauan rakan sekerja dan penyeliannya boleh mempengaruhi prestasi kerja mereka secara keseluruhan.

### 2. Memikul tanggungjawab

Jasmine Vergauwe membuat kajian tentang fenomena penipu dan mendapati bahawa sindrom penipu menyebabkan mereka hanya fokus pada tugas yang tertentu dan bukannya melakukan tugas tambahan yang dapat membuktikan kemampuan mereka.

Mereka mungkin mengelak daripada mengambil tugas tambahan kerana takut terleka atau menjejaskan kualiti tugas yang lain.

### 3. Keraguan diri

Laman sesawang Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia Amerika Syarikat menyatakan bahawa kejayaan boleh menyebabkan keraguan pada diri sendiri. Walaupun mencapai kejayaan, mereka masih tidak dapat menerima hakikat tersebut. Mereka risau orang lain akan mengetahui rahsia di sebalik kemampuan mereka.

### 4. Mengaitkan kejayaan dengan faktor luar

Menurut juga jurnal *Prevalence, Predictors, and Treatment of Sindrom penipu: a Systematic Review*, individu dengan sindrom penipu menafikan kecekapan mereka. Mereka merasakan bahawa kejayaan mereka disebabkan oleh nasib semata atau faktor lain.

Apabila kesilapan berlaku disebabkan oleh faktor lain, mereka akan menyalahkan diri mereka sendiri dan merasakan diri mereka adalah punca berlakunya kesilapan tersebut.

### 5. Kesan pada kesihatan mental

Berdasarkan tajuk kajian *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention*, dalam beberapa keadaan, kebimbangan disebabkan tidak cukup bagus boleh mempengaruhi kesihatan mental. Mereka mungkin akan mengalami kerisauan, kurang keyakinan diri, kemurungan, kekecewaan dan perasaan malu yang tinggi.

Kajian yang bertajuk *Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review* menyatakan, sindrom penipu bukan masalah psikiatri yang diakui kerana tidak terdapat dalam *American Psychiatric Association's Diagnostic* dan tidak disenaraikan sebagai diagnosis dalam *International Classification of Diseases (ICD-10)*.

Pada masa ini, tiada rawatan khusus untuk sindrom ini. Terdapat cara untuk mengatasi sindrom ini mengikut kajian daripada jurnal *Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review*.

Antaranya, mereka boleh menceritakan masalah yang mereka hadapi atau meminta nasihat dengan rakan sekerja atau ahli keluarga yang dipercayai. Cara ini dapat membantu mereka mendapatkan perspektif yang jelas tentang kebolehan dan kelebihan diri.

Dari sudut pandangan Islam, mereka mestilah memperbanyakkan bersyukur dengan setiap kejayaan yang dimiliki agar lebih menghargai diri sendiri dan mengelakkan semua fikiran negatif yang ada dalam diri mereka.

Firman Allah SWT yang bermaksud: “Dan (ingatlah) ketika Tuhan kamu memberitahu: Demi sesungguhnya! Jika kamu bersyukur nescaya Aku akan tambah nikmat-Ku kepada kamu dan demi sesungguhnya, jika kamu kufur ingkar sesungguhnya azab-Ku amatlah pedih.” (Surah Ibrahim, ayat 7)

Ramai orang mengalami gejala sindrom penipu dalam kehidupan mereka. Sangatlah penting bahawa setiap tanggapan tidak semestinya tepat dan ingatlah bahawa anda tidak keseorangan dalam menempuh kehidupan yang penuh liku.