

## HUBUNGAN ANTARA *IMPOSTOR SYNDROM* DENGAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Syarifa Hana Wibowo<sup>1</sup>  
Michiko Mamesah<sup>2</sup>  
Wirda Hanim<sup>3</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji korelasi antara *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ), dengan fokus pada 100 mahasiswa aktif yang terpilih melalui teknik purposive sampling. Metode penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan korelasi Pearson Product Moment. Data penelitian dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner yang dirancang dengan skala Likert sebagai instrumen utama. Hasil penelitian mengungkapkan adanya keterkaitan yang signifikan antara *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik pada mahasiswa FIP UNJ. Ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat *Impostor Syndrom* yang dirasakan oleh mahasiswa dan tingkat resiliensi akademik yang dimiliki. Artinya, semakin kuat perasaan *Impostor Syndrom* yang dialami oleh mahasiswa, maka resiliensi akademik mereka cenderung menurun. Temuan ini memberikan wawasan baru mengenai dampak psikologis *Impostor Syndrom* terhadap performa akademik mahasiswa. Implikasi dari hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mengidentifikasi dan memahami perasaan *Impostor Syndrom* pada mahasiswa guna mencegah penurunan resiliensi akademik. FIP UNJ serta institusi pendidikan tinggi lainnya dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang sesuai, bertujuan membantu mahasiswa mengatasi *Impostor Syndrom* serta meningkatkan tingkat resiliensi akademik mereka. Upaya ini diharapkan dapat memberikan lingkungan yang lebih mendukung dan memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan kepercayaan diri dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik, serta menggarisbawahi perlunya perhatian terhadap aspek psikologis mahasiswa dalam upaya meningkatkan prestasi akademik dan pengembangan pribadi.

*Kata Kunci: Impostor Syndrom, Resiliensi Akademik, Mahasiswa.*

### ***Correlation Between Impostor Syndrom And Academic Resilience Among Undergraduate Students of The Faculty of Education at State Jakarta State University***

*This study aims to examine the correlation between Impostor Syndrom and academic resilience among students of the Faculty of Education, Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ), focusing on 100 active students selected through purposive sampling. The research method employed is quantitative, utilizing the Pearson Product Moment correlation approach. Research data were collected through the use of a questionnaire designed with the Likert scale as the primary instrument. The results of the study reveal a significant correlation between Impostor Syndrom and academic resilience among FIP UNJ students. It was found that there is a negative correlation between the level of Impostor Syndrom experienced by students and their level of academic resilience. In other words, the stronger the feelings of Impostor Syndrom experienced*

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, [syarifahanaw@gmail.com](mailto:syarifahanaw@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, [michikomamesah@yahoo.com](mailto:michikomamesah@yahoo.com)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Jakarta, [wirdahanim@gmail.com](mailto:wirdahanim@gmail.com)

*by students, the more likely their academic resilience will decrease. This finding provides new insights into the psychological impact of Impostor Syndrom on students' academic performance. Implications of these research findings emphasize the importance of identifying and understanding Impostor Syndrom feelings among students to prevent a decline in academic resilience. Higher education institutions, including faculties, can utilize these findings as a foundation to design appropriate intervention programs aimed at assisting students in overcoming Impostor Syndrom and enhancing their academic resilience. These efforts are expected to provide a more supportive environment, enabling students to develop self-confidence and resilience in facing academic challenges. Overall, this research makes a significant contribution to understanding the relationship between Impostor Syndrom and academic resilience, underscoring the necessity of addressing the psychological aspects of students to enhance academic achievement and personal development.*

*Keywords: Impostor Syndrom, Academic Resilience, College Students.*

Mahasiswa dituntut untuk belajar tentang berbagai keterampilan dan bakat sesama mahasiswa, terutama yang berhubungan dengan akademik sehingga sangat penting bagi mahasiswa dalam memiliki resiliensi akademik. Taylor et al. (Soeparno & Sandra, 2011) menyatakan terdapat suatu kondisi di mana seorang individu memiliki keterampilan yang berbeda dalam mengatasi tantangan yang dihadapinya, hal itu disebut juga dengan resiliensi. Konsep resiliensi menekankan pada karakteristik yang memungkinkan individu untuk mengalami pertumbuhan dan menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupan (Haningrum, 2014). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi yang sulit (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Davidson (2003), individu yang mempunyai resiliensi cenderung dapat mengatasi kesulitan dengan baik dan beradaptasi secara positif bahkan dalam situasi yang tidak menguntungkan atau negatif bagi mereka. Menurut Desmita (2009), Rirkin dan Hoopman menjelaskan resiliensi pada mahasiswa berarti kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali dan beradaptasi saat menghadapi situasi yang sulit. Oleh karena itu, mahasiswa akan tetap mampu mengembangkan potensi akademiknya,

mengatasi tekanan sosial, dan tantangan lainnya yang mungkin dihadapinya.

Dinyatakan oleh Wang et al., (1994), mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik dapat menghadapi lingkungan yang menantang dengan mengubahnya menjadi sumber motivasi, sambil tetap mempertahankan harapan serta pola pikir positif, menunjukkan fokus pada tujuan, dan memiliki kemauan untuk menghadapi tantangan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Alva (1991), yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi akademik memungkinkan mencapai kesuksesan dalam pendidikan karena mahasiswa tersebut terus berusaha dan berupaya semaksimal mungkin, bahkan dalam situasi yang sulit, meskipun mungkin gagal sepenuhnya. Millan & Reed (1994) menekankan bahwa mahasiswa yang mempunyai resiliensi akademik umumnya memiliki kekokohan internal locus of control pada hidup mereka dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Sementara itu, Finn & Rock (1997) menggarisbawahi peran penting resiliensi akademik dalam mencapai keberhasilan akademik.

Keberhasilan akademis seharusnya merupakan salah satu sumber kebanggaan bagi para mahasiswa, tetapi penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa pencapaian akademik juga menimbulkan beban psikologis yang khusus bagi para

mahasiswa. Walaupun prestasi akademis umumnya membawa dampak positif, tetapi kenyataannya, ada beberapa mahasiswa yang tidak merasakan kebanggaan atas pencapaian yang mereka raih. Bukan karena prestasi mereka jauh dari harapan, tetapi karena mereka menganggap terlalu banyak pujian atas keberhasilan yang mereka rasa diperoleh berdasarkan keberuntungan dan keadaan, daripada usaha mereka sendiri.

Upaya mahasiswa untuk memenuhi tanggung jawabnya dan mengikuti kegiatan kampus tidak terlepas dari keberhasilan akademiknya. Tidak sedikit mahasiswa mengembangkan kekhawatiran tentang kemampuan mereka untuk berhasil secara akademis. Kecemasan dan keraguan diri mahasiswa dapat dipicu oleh beratnya tanggung jawab tersebut. Mahasiswa yang memiliki keraguan diri sering mengalami perasaan bersalah terhadap kesuksesan prestasi yang mereka dapat. Kondisi itu membuat Clance & Imes (1978) menciptakan istilah "sindrom penipu" atau *Impostor Syndrom* di mana seseorang memiliki keraguan atas keberhasilan yang sudah dicapainya. Pada tahap ini mahasiswa kerap membandingkan kemampuan diri dan beranggapan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh dirinya tidak sebanding dengan kemampuan mahasiswa lainnya. *Impostor Syndrom*, seperti yang didefinisikan oleh Clance & Imes (1978) dan Ati et al. (2015) *Impostor Syndrom* adalah rasa bersalah terkait dengan pencapaian atau kesuksesan, ketakutan terhadap evaluasi, suatu perasaan kurang berharga, dan merasa kurang kompeten dalam bidang pendidikan, juga kesulitan menerima keberhasilan. Sindrom Penipu ini ditandai dengan kegagalan untuk menerima prestasi sendiri, bersama dengan perasaan tidak mampu dan rendah diri dalam pengejaran akademik seseorang. Dinyatakan oleh Harvey (dalam Fandrayani et al., 2021) bahwasanya dapat diperkirakan sebanyak 70% dari seluruh populasi global merasakan setidaknya satu kali pengalaman *Impostor Syndrom* dalam hidup mereka.

Semua orang dapat merasa seperti penipu karena kesulitan dalam mengakui keberhasilan yang mereka dapatkan, dan perasaan ini tidak dibatasi pada mereka yang mencapai banyak prestasi. Menurut Pennarun (dalam Indira & Ayu, 2021) *Impostor Syndrom* ini membuat seorang yang memiliki kemampuan yang cukup tinggi menjadi gelisah dan mempertanyakan tentang kapasitas diri mereka dan sering kali seorang individu yang mengalami *Impostor Syndrom* kurang memahami kapasitas yang terdapat dalam dirinya. Seseorang yang mengalami *Impostor Syndrom* merasa kurang pantas untuk menerima keberhasilan dan bahkan meragukan kemampuannya dalam menghadapi tantangan kehidupan. Hal ini disebabkan oleh penilaian yang tidak akurat terhadap kemampuan diri mereka.

Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti juga melakukan studi pendahuluan dan ternyata fenomena ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Peneliti menggunakan instrumen yang diadaptasi dari seorang ahli Clance terhadap 50 mahasiswa yang dipilih secara acak didapatkan hasil bahwa 52% mahasiswa memiliki rasa khawatir ia tidak mampu memenuhi harapan orang lain terhadap dirinya, 48% mahasiswa merasa khawatir dan membandingkan kemampuan diri dengan orang-orang di sekitarnya serta berpikir orang lain mungkin lebih pintar darinya, 47.4% mahasiswa merasa khawatir tidak semampu seperti yang orang lain ekspektasikan, 40% mahasiswa merasa takut gagal dalam tugas atau pekerjaan baru, serta sebanyak 36.9% mahasiswa merasa takut orang lain akan mengetahui betapa kurangnya pengetahuan ataupun kemampuan yang dimiliki. pesimis terhadap permasalahan yang dimilikinya. Di samping itu, mahasiswa yang mengalami fenomena tersebut memiliki rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di atas 3.50 serta mencapai prestasi yang baik dalam beberapa kompetensi akademik.

Berdasarkan data yang didapatkan diketahui bahwa terdapat potensi terjadinya *Impostor Syndrom* di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ) memiliki latar belakang sosial ekonomi dan beragam faktor lain yang dapat memengaruhi pengalaman dan persepsi mereka terhadap pendidikan. Meskipun tiap individu memiliki kisah unik, beberapa karakteristik umum yang mungkin ada dalam latar belakang mahasiswa FIP UNJ dapat dilihat dari diversitas sosial ekonomi mahasiswa FIP UNJ yang sangat beragam. Beberapa mahasiswa mungkin berasal dari keluarga dengan latar belakang ekonomi rendah, sementara yang lain mungkin berasal dari keluarga yang lebih mapan secara finansial. Perbedaan ini dapat memengaruhi akses terhadap sumber daya pendidikan dan dukungan finansial. Mahasiswa FIP UNJ umumnya memiliki komitmen yang kuat terhadap pendidikan, mengingat FIP adalah fakultas yang berfokus pada bidang ilmu pendidikan. Banyak dari mereka mungkin memiliki tekad untuk mengembangkan karier di bidang pendidikan, baik sebagai guru, pendidik, atau peneliti. Karena fokus pada ilmu pendidikan, latar belakang mahasiswa FIP UNJ mungkin menekankan pentingnya pendidikan dan pembelajaran. Dukungan keluarga dan lingkungan juga dapat memengaruhi pengalaman mahasiswa FIP UNJ. Keluarga yang mendukung dan lingkungan yang positif dapat memberikan dorongan tambahan untuk meraih prestasi akademik dan mengatasi tantangan.

Dengan latar belakang yang beragam ini, setiap mahasiswa FIP UNJ memiliki cerita dan pengalaman unik yang membentuk persepsinya terhadap pendidikan dan karier masa depan. Faktor-faktor ini juga dapat memengaruhi bagaimana mereka merespons tantangan akademik, pengembangan pribadi, dan mungkin juga perasaan *Impostor Syndrom* dalam upaya mencapai prestasi di lingkungan akademik yang beragam.

Berdasarkan penjelasan di atas, hal itu berkaitan dengan resiliensi akademik, di mana salah satu aspek dari konsep tersebut adalah bahwa resiliensi akademik memungkinkan individu untuk melihat lingkungan yang dianggap sulit sebagai sumber motivasi, sambil tetap mempertahankan harapan dan tujuan yang tinggi. Maka dari itu, peneliti mencari tahu apakah terdapat hubungan antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik mahasiswa FIP UNJ.

### ***Impostor Syndrom***

Clance & Imes, (1978) menggambarkan kondisi tersebut sebagai sebuah sindrom yang dikenal dengan istilah *Impostor Syndrom* atau dalam Bahasa Indonesia disebut sindrom penipu. *Impostor Syndrom* mengacu pada rangkaian perasaan, seperti rasa bersalah terhadap kesuksesan, kurangnya pengakuan terhadap pencapaian, ketakutan akan penilaian orang lain, merasa rendah diri, dan meragukan kemampuan dalam bidang pendidikan (Clance & Imes, 1978). Beberapa aspek dalam *Impostor Syndrom* yaitu:

1. Fake  
Menandakan keraguan yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, serta mencerminkan kekhawatiran mereka terhadap fakta bahwa orang lain mengetahui kecerdasan dan kemampuan sejati mereka. Dalam analisis faktor oleh Chrisman et al. (1995), aspek ini memberikan kontribusi sekitar 45.2% dari total variansi skala *Impostor Syndrom*
2. Luck  
Aspek "Luck" adalah bagian dari atribusi keberhasilan yang salah. Seorang individu yang mengalami *Impostor Syndrom* percaya bahwa kesuksesan yang mereka capai adalah hasil dari keberuntungan maupun kesalahan administrasi, bukan karena kemampuan mereka sendiri. Aspek ini memberikan kontribusi sebesar 6.6% pada skala *impostor phenomenon*

menurut hasil penelitian Chrisman et al. (1995).

3. Discount

Individu yang mengalami *Impostor Syndrom* cenderung meremehkan arti dari keberhasilan yang mereka capai bahkan menolak pujian dari orang lain terhadap pencapaian mereka yang sebenarnya disebabkan oleh kemampuan mereka. Aspek ini memberikan kontribusi sebesar 6.1% dari total variansi skala impostor phenomenon menurut hasil penelitian Chrisman (1995).

### Resiliensi Akademik

Resiliensi adalah suatu konsep yang menggambarkan suatu kemampuan seseorang saat mengatasi sekaligus menghadapi tantangan yang dihadapi. Jackson dan Watkin mengatakan bahwa kegagalan dan keberhasilan dalam hidup seseorang dipengaruhi oleh tingkat resiliensinya (Sulfahmi, 2017). Resiliensi mencakup kemampuan individu dalam mengatasi stres keadaan saat ini dan menghadapi kemungkinan stres di masa depan (Wiela & Wirawan, 2009). Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat dalam situasi sulit. Para ahli melihat resiliensi sebagai suatu kemampuan seorang individu untuk pulih dari pengalaman traumatis yang pernah dialami. Dalam psikologi, resiliensi diartikan sebagai kemampuan memberi respons secara fleksibel yang mampu mengubah sesuai dengan situasi, dan memiliki kemampuan untuk pulih dari pengalaman emosional negatif. Beberapa aspek dalam resiliensi akademik yaitu:

1. *Perseverance*

kemampuan individu untuk bekerja keras, tetap berusaha, dan tidak mudah menyerah. Mereka memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan, menerima masukan dari orang lain, dan berpegang teguh pada rencana. Aspek ini mencerminkan sifat kerja keras individu, ketekunan dalam menghadapi

kesulitan, serta kreativitas dalam menyelesaikan masalah. Mereka juga melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang.

2. *Reflecting and adaptive help seeking*

Kemampuan individu untuk merenungkan kekuatan dan kelemahan diri, serta kemauan untuk terus belajar. Mereka aktif mencari bantuan dan dukungan dari orang lain. Kemampuan ini menunjukkan refleksi atas kekuatan dan kelemahan, serta kemampuan untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang lain sebagai strategi adaptif.

3. *Negative affect and emotional response*

Mencerminkan cara individu menanggapi kecemasan, respon negatif, dan keputusan. Aspek ini juga melibatkan bagaimana individu menerima pengaruh negatif dalam hidupnya. Resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghindari dampak negatif yang mengganggu ketenangan emosi dan mampu menemukan makna dan tujuan dalam menjalani kehidupan.

### METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan materi pemahaman tentang perundungan dunia maya pada peserta didik sekolah menengah pertama di salah satu sekolah di daerah Depok. Tempat yang akan dipilih dalam penelitian ini adalah SMP PGRI Cimanggis yang memiliki alamat di Jalan Pekapuran Nomor 122, Sukatani, Kecamatan Tapos, Kota Depok, Jawa Barat, 16454. Proses pengembangan penelitian dilakukan selama 8 bulan, yakni dari Januari – Agustus 2023.

Sesuai dengan judul penelitian ini, yaitu “Hubungan antara Impostor Syndrom dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta” termasuk dalam jenis pendekatan penelitian kuantitatif. Sugiyono (2012), mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai suatu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, dan digunakan untuk mengkaji suatu populasi

atau sampel tertentu. Pendekatan kuantitatif menitikberatkan analisis pada data numerik (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menguji hipotesis dan mendapatkan kesimpulan berdasarkan probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Melalui pendekatan kuantitatif, peneliti akan mendapatkan informasi mengenai signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti.

Terdapat 2 macam variabel di penelitian ini, yakni variabel bebas atau variabel independen, serta variabel terikat atau variabel dependen. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa "variabel bebas (independen) merupakan variabel yang memiliki pengaruh maupun menjadi penyebab perubahan maupun munculnya variabel dependen. Sementara itu, variabel terikat atau dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi hasil dari adanya variabel bebas." Di penelitian ini, variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) meliputi:

- a. Variabel terikat: *Impostor Syndrom* (X)
- b. Variabel bebas: Resiliensi Akademik (Y)

Metode yang digunakan adalah survei, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2012). Survei merupakan suatu bentuk penelitian di mana data dikumpulkan dari sejumlah sampel individu dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan sebagai cara utama untuk mengumpulkan informasi (Arikunto, 2012). Menggunakan 50 aitem pertanyaan yang telah diadaptasi dari Clance *Impostor Phenomenone Scale* dan *Academic Resilience Scale-30* (ARS-30).

Kemudian, peneliti melakukan uji validitas menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows (Statistical Product and Service Solutions)*. Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa aitem pada kuesioner *Impostor Syndrom* yang telah diujicobakan pada 30 mahasiswa dengan nilai  $r$  – tabel menggunakan taraf signifikansi 5% yaitu, 0,242 dinyatakan

valid. Sementara kuesioner resiliensi akademik mendapatkan indeks validitas 0.234 yang dinyatakan valid. Kedua butir aitem mendapatkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach alpha* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,712 pada butir *Impostor Syndrom* dan 0.865 pada resiliensi akademik. Dilanjutkan dengan uji asumsi untuk menentukan penggunaan uji korelasi parametrik atau non-parametrik. Dari hasil pengujian *one sample kolmogrov smirnov* di *SPSS* diperoleh nilai sig. variabel *Impostor Syndrom* sebesar  $(0,074) > 0,05$  dan nilai sig. variabel Resilinesi Akademik sebesar  $(0,200) > 0,05$ . Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa data variabel *Impostor Syndrom* dan Resilinesi Akademik berdistribusi normal. Kemudian diperoleh nilai  $F$  (*deviation from linearity*) sebesar 1,500 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0,103 > 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, yaitu *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik, memiliki hubungan yang linier. Analisis untuk kedua uji asumsi menunjukkan bahwa semua asumsi yang diperlukan dalam penelitian ini telah terpenuhi, sehingga penelitian ini dapat melanjutkan ke tahap pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi product moment. Teknik korelasi yang digunakan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Digunakan rumus kategorisasi untuk mengukur kategori *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik mahasiswa:

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > M + SD$
Sedang	$M - SD < X \leq M + SD$
Rendah	$X \leq M - SD$

Tabel 1 Kategori

## HASIL PENELITIAN

**Deskripsi Kategorisasi Impostor Syndrom**

Berdasarkan kategorisasi dari rumus kategori di atas dapat disimpulkan kriteria penilaian pada variabel *Impostor Syndrom* seperti pada tabel berikut ini:

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Sampel	Persentase (%)
Tinggi	$X > 63$	28	28%
<b>Sedang</b>	<b><math>53 &lt; X \leq 63</math></b>	<b>68</b>	<b>68%</b>
Rendah	$X \leq 53$	4	4%

Tabel 2 Hasil Kategori *Impostor Syndrom*

Berdasarkan kategorisasi penelitian yang telah disajikan, dapat disimpulkan bahwa variabel *Impostor Syndrom* dalam penelitian ini masuk dalam kategori Sedang, dengan persentase sebesar 68% dan jumlah sampel yang masuk dalam kategori ini sebanyak 68 orang, dengan rentang skor antara 54 hingga 63.

### Deskripsi Kategorisasi Resiliensi Akademik

Berdasarkan kategorisasi dari rumus kategori di atas dapat disimpulkan kriteria penilaian pada variabel resiliensi akademik seperti pada tabel berikut ini:

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Sampel	Persentase (%)
Tinggi	$X > 88$	28	28%
<b>Sedang</b>	<b><math>75 &lt; X \leq 88</math></b>	<b>48</b>	<b>48%</b>
Rendah	$X \leq 75$	24	24%

Tabel 3 Kategorisasi Resiliensi Akademik

### Pengujian Hipotesis

Berikut tabel hasil uji korelasi product moment yang dilakukan pada SPSS 25:

	Impostor Syndrom	Resiliensi Akademik
Impostor Syndrom	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	-,502**
	N	,000
		100
		100

Resilensi Akademik	Pearson Correlation	-,502**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	100	100

Tabel 3 Hasil Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment pada tabel di atas, ditemukan adanya hubungan yang moderat dan negatif antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Nilai koefisien korelasi Pearson yang diperoleh adalah -0,502 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang moderat antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik mahasiswa FIP UNJ, dan arah hubungannya adalah negatif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Impostor Syndrom* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat resiliensi akademiknya. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

### Pembahasan Hasil

Berdasarkan hasil uji korelasi product moment, ditemukan hubungan negatif antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Koefisien korelasi Pearson yang diperoleh adalah -0,502 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Impostor Syndrom* pada mahasiswa, maka kemungkinan tingkat resiliensi akademiknya menjadi lebih rendah. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Variabel *Impostor Syndrom* pada penelitian ini tergolong dalam kategori Sedang, dengan persentase sebesar 68%, dan jumlah sampel pemilih sebanyak 68

orang, dengan rentang skor antara 54 hingga 63. Sementara itu, variabel resiliensi akademik juga masuk dalam kategori Sedang, dengan persentase sebesar 48%, dan jumlah sampel pemilih sebanyak 48 orang, dengan rentang skor antara 75 hingga 88.

Terdapat beberapa aspek yang ada pada *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik. Pada variabel *Impostor Syndrom* terdapat aspek fake yang menyumbang 25% perasaan impostor yang dirasakan oleh responden. Dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki rasa kekhawatiran terhadap kecerdasan yang dimiliki dan memiliki kekhawatiran bahwa dirinya tidak sepintar yang diekspektasikan orang lain. Dapat dilihat pada salah satu butir dengan skor tertinggi yang terdapat pada aspek fake yaitu "Saya khawatir orang-orang penting bagi saya mengetahui bahwa kemampuan saya tidak seperti yang mereka ekspektasikan." Aspek ini menggambarkan perasaan bahwa mahasiswa meragukan kecerdasan mereka dan khawatir bahwa kemampuan mereka tidak sebanding dengan ekspektasi orang lain. Contohnya, seorang mahasiswa mungkin merasa tidak layak menerima pujian dari teman sekelas setelah berhasil menyelesaikan tugas sulit, karena mereka merasa sebenarnya tidak sehebat yang orang lain kira.

Berikutnya dalam variabel *Impostor Syndrom* terdapat aspek luck yang menyumbang 26% perasaan impostor yang dirasakan oleh responden. Dapat diartikan bahwa mahasiswa merasa bahwa keberhasilannya merupakan sebuah keberuntungan dari pihak luar bukan hanya karena kemampuannya sendiri. Dapat dilihat pada salah satu butir dengan skor tertinggi yang terdapat pada aspek luck yaitu "Saya merasa kesuksesan Saya disebabkan oleh keberuntungan." Di mana berarti mahasiswa merasa keberhasilannya tidak hanya berasal dari kemampuan dirinya saja. Aspek ini melibatkan persepsi bahwa keberhasilan seseorang adalah hasil dari keberuntungan atau faktor luar, bukan kemampuan individu. Misalnya, seorang

mahasiswa yang berhasil dalam ujian mungkin berpendapat bahwa mereka hanya beruntung karena soal yang muncul sangat cocok dengan yang telah mereka pelajari.

Pada variabel *Impostor Syndrom* juga terdapat aspek discount yang menyumbang 25% perasaan impostor yang dirasakan oleh responden. Dapat diartikan bahwa mahasiswa cenderung mengecilkan arti dari keberhasilan yang ia raih. Dapat dilihat pada salah satu butir dengan skor tertinggi yang terdapat pada aspek discount yaitu "Jika saya akan mendapatkan penghargaan, saya ragu untuk memberi tahu orang lain sampai saya benar-benar mencapai hal tersebut." hal itu membuktikan mahasiswa cenderung tidak percaya pada keberhasilannya dan mengecilkan pencapaiannya. Aspek ini melibatkan meremehkan arti dan nilai dari pencapaian yang telah diraih. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang meraih nilai tinggi dalam suatu proyek mungkin berpikir bahwa nilai itu hanya karena tugasnya mudah atau penilaiannya terlalu baik.

Variabel resiliensi akademik juga memiliki 3 aspek di dalamnya. Pada aspek *Perseverance* yang menyumbang 23,8% resiliensi akademik yang dirasakan oleh responden. Mahasiswa bekerja keras dan selalu berusaha pada rencana dan tujuan, yang dapat dilihat pada butir dengan skor tertinggi pada aspek *Perseverance* yaitu "Saya bekerja keras menyelesaikan tugas yang diberikan dosen.". Aspek ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk bekerja keras dan tetap berusaha dalam mencapai tujuan akademik. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin terus meluangkan waktu dan usaha dalam memahami materi kuliah yang sulit meskipun menghadapi tantangan.

Kemudian dilanjutkan dengan aspek *Reflecting and adaptive help seeking* pada variabel resiliensi yang menyumbang 26% resiliensi akademik yang dirasakan oleh responden. Dapat digambarkan bahwa mahasiswa berusaha untuk mencari bantuan dan berusaha untuk selalu belajar,

yang dapat dilihat pada butir dengan skor tertinggi pada aspek Reflecting and adaptive help seeking yaitu "Saya menggunakan saran dari orang lain untuk memperbaiki atau menyelesaikan tugas-tugas akademik.". Aspek ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk mencari bantuan dari sumber eksternal dan melakukan refleksi untuk meningkatkan pemahaman mereka. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang kesulitan dalam suatu topik mungkin mencari saran dari dosen atau teman sekelas, dan mengubah pendekatan belajarnya.

Pada variabel resiliensi juga terdapat aspek *Negative affect* and *emotional response* yang menyumbang 24% resiliensi akademik yang dirasakan oleh responden. Dapat digambarkan bahwa mahasiswa berusaha menghilangkan pemikiran negatif, yang dapat dilihat pada butir dengan skor tertinggi pada aspek *Negative affect* and *emotional response* yaitu "Sebisa mungkin Saya akan berhenti berpikir negatif.". Aspek ini melibatkan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi pemikiran negatif dan respons emosional yang dapat mengganggu. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin belajar untuk mengatasi rasa cemas sebelum ujian dengan strategi relaksasi atau meditasi.

Keterkaitan antara aspek-aspek *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik pada mahasiswa menunjukkan kompleksitas dalam cara mereka memandang diri sendiri dan merespon tantangan akademik. Dalam hal ini, aspek "fake" dari *Impostor Syndrom*, di mana mahasiswa merasa khawatir tentang ekspektasi orang lain terhadap kemampuannya, dapat berpengaruh pada aspek "Reflecting and adaptive help seeking" dari resiliensi akademik. Mahasiswa yang merasa tidak cerdas yang diharapkan orang lain mungkin cenderung mencari bantuan dari orang lain dan belajar dengan lebih aktif untuk mencapai standar yang dianggap perlu. Terbukti pada butir dengan skor tertinggi pada seseorang yang mengalami *Impostor*

*Syndrom*, pada aspek fake mengatakan bahwa "saya khawatir orang-orang penting bagi saya mengetahui bahwa kemampuan saya tidak seperti yang mereka ekspektasikan.", sedangkan dalam aspek Reflecting and adaptive help seeking skor terendahnya adalah "

Selanjutnya, aspek "luck" dari *Impostor Syndrom*, yang membuat mahasiswa merasa keberhasilan mereka didorong oleh faktor keberuntungan bukan kemampuan pribadi, memiliki korelasi dengan aspek *Negative affect* and *emotional response*" dari resiliensi akademik. Mahasiswa yang merasa kesuksesan mereka bukanlah hasil usaha mereka sendiri mungkin lebih cenderung menghadapi pemikiran negatif dan perasaan yang dapat mengganggu. Ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademik dan menjaga kesehatan mental.

Selanjutnya, aspek "discount" dari *Impostor Syndrom*, di mana mahasiswa cenderung meremehkan pencapaian mereka sendiri, berhubungan dengan aspek "Perseverance" dari resiliensi akademik. Mahasiswa yang meremehkan prestasi mereka mungkin merasa kurang termotivasi untuk bekerja keras dan mencapai tujuan mereka. Ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk melanjutkan usaha mereka dalam menghadapi rintangan akademik.

Secara keseluruhan, hubungan antara aspek-aspek *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik mencerminkan interaksi kompleks antara pandangan diri, pemikiran negatif, upaya untuk mencapai standar yang diharapkan, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan. Pemahaman mendalam tentang keterkaitan ini dapat membantu pendekatan yang lebih holistik dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan *Impostor Syndrom* dan meningkatkan resiliensi akademik mereka.

Terdapat koneksi antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik. Aspek discount dalam *Impostor Syndrom* berkaitan dengan aspek *negative affect* and

*emotional response* dalam resiliensi akademik. Dimana dalam aspek discount mengatakan bahwa seseorang cenderung mengecilkan arti dari kesuksesannya yang tidak sejalan dengan aspek *negative affect* and *emotional response* dimana seseorang mampu menghindari pemikiran negatif. Jika dilakukan perbandingan antara karakteristik dari *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik, akan ditemukan beberapa kesamaan di antara keduanya. Seseorang yang memiliki resiliensi akademik cenderung menunjukkan sifat ketekunan atau perseveransi dalam terlibat dalam kegiatan akademik. Hal ini dikarenakan mereka menganggap partisipasi mereka dalam kegiatan akademik sebagai sarana untuk pengembangan pribadi dan peningkatan kualitas hidup di masa depan (Kamtsios & Karagiannapoulou, 2015). Kesamaan ini mungkin dapat ditemui pada seseorang yang mengalami *Impostor Syndrom*, yang juga memiliki kecenderungan untuk terlibat dan bekerja keras dalam hal akademik. Namun, perbedaan mendasar adalah bahwa dorongan individu yang mengalami *Impostor Syndrom* dipicu oleh ketakutan terhadap penilaian orang lain (Patzak, Kollmayer, & Schober, 2017). Terlihat juga dalam skala resiliensi akademik terdapat beberapa item yang berbunyi:

“Saya sering memotivasi diri sendiri”, “Saya bekerja keras menyelesaikan tugas yang diberikan”, “Saya akan menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan nilai yang saya peroleh di perkuliahan”, (item no 8, 11, 30).

Berdasarkan item-item tersebut, individu yang mengalami *Impostor Syndrom* mungkin akan memberikan jawaban yang setuju, namun alasan di balik jawaban tersebut berbeda dengan individu yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi. Meskipun keduanya menunjukkan ketekunan dalam kegiatan akademik, namun faktor-faktor yang mendorong ketekunan dari masing-masing individu berbeda. Aspek ketekunan dapat

diamati dari ketangguhan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Dukungan terhadap hasil tersebut ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurhikma (2019), yang menunjukkan bahwa *academic hardiness* memiliki sedikit pengaruh terhadap terjadinya *Impostor Syndrom* dan sebaliknya. Nurhikma (2019) menyatakan bahwa walaupun ketangguhan akademik (*academic hardiness*) mereka cukup baik, hal tersebut tidak menjamin bahwa mereka tidak akan mengalami *Impostor Syndrom*. Temuan dari penelitian tersebut konsisten dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Berdasarkan hasil dari uraian di atas, ditemukan bahwa *Impostor Syndrom* memiliki hubungan dengan resiliensi akademik yang dialami mahasiswa FIP UNJ. Perasaan *impostor* yang dialami mahasiswa yang memiliki prestasi tinggi menyebabkan dirinya memiliki resiliensi akademik yang dapat dikatakan lebih rendah. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh *Impostor Syndrom* terhadap mahasiswa berprestasi tinggi yang seharusnya merasa bangga dengan dirinya, sebaliknya malah merasa bahwa prestasi yang diraihinya merupakan suatu kepalsuan sehingga menimbulkan keraguan dalam diri dan membuat dirinya meragukan kemampuan sendiri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa adalah faktor protektif internal dan eksternal yang terdiri dari kualitas dan karakteristik individu seperti keterampilan, sikap, kepercayaan, dan nilai yang berkaitan dengan hasil perkembangan yang positif serta dukungan lingkungan sosial, lingkungan rumah, lingkungan sekolah atau perguruan tinggi, komunitas, dan kelompok teman sebaya. Keterbalikan dengan sifat seorang *impostor*, di mana mereka menunjukkan perasaan bahwa dirinya meragukan kemampuannya dan khawatir akan kecerdasan yang sebenarnya dimiliki serta seorang *impostor* juga merasa bahwa dukungan dari orang terdekat di lingkungannya merupakan suatu tuntutan

dan membebani dirinya bila ekspektasi orang lain tidak sesuai dengan kemampuan dirinya yang sebenarnya.

Korelasi dalam penelitian ini masuk sebagai korelasi negatif juga dapat dibuktikan dari karakteristik seorang impostor yang memiliki rasa takut bila ia mendapat evaluasi, hal ini berkebalikan juga dengan sifat seorang dengan resiliensi akademik yang tinggi di mana mereka akan selalu berusaha untuk belajar dan merefleksikan diri.

## KESIMPULAN

Setelah menganalisis hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil:

1. Tingkat *Impostor Syndrom* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari total 100 responden, ditemukan bahwa 28% atau 28 responden berada pada kategori tinggi, 68% atau 68 responden berada pada kategori sedang, dan 4% atau 4 responden berada pada kategori rendah. Kesimpulan yang dapat diambil adalah tingkat *i* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori Sedang, yakni sebesar 68%.
2. Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta juga terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari total 100 responden, ditemukan bahwa 28% atau 28 responden berada pada kategori tinggi, 48% atau 48 responden berada pada kategori sedang, dan 24% atau 24 responden berada pada kategori rendah. Kesimpulan yang dapat diambil adalah tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta berada pada kategori Sedang, yakni sebesar 48%.
3. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi product

moment Pearson dengan bantuan SPSS 25 for Windows, terdapat korelasi negatif antara variabel *Impostor Syndrom* dengan variabel resiliensi akademik. Ditemukan bahwa nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,502 dengan nilai ( $p$ ) 0,00 ( $p < 0,05$ ). Hasil menunjukkan terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *Impostor Syndrom* dengan resiliensi akademik mahasiswa FIP UNJ. Kesimpulannya, semakin tinggi *Impostor Syndrom*, maka tingkat resiliensi akademik seseorang cenderung menurun.

## Implikasi

Implikasi dari hubungan antara *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik pada mahasiswa memiliki dampak penting pada pendidikan tinggi dan pengembangan personal mahasiswa. Berikut beberapa implikasi yang dapat diperhatikan:

1. Peningkatan Kesadaran: Penelitian ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk lebih sadar akan adanya *Impostor Syndrom* dan dampaknya terhadap resiliensi akademik. Dengan memahami gejala-gejala *Impostor Syndrom*, mahasiswa dapat lebih siap menghadapinya dan mengembangkan strategi untuk mengurangi dampak negatifnya.
2. Pengembangan Program Pendukung: Institusi pendidikan tinggi dapat merancang program-program pendukung khusus yang bertujuan untuk mengatasi *Impostor Syndrom* dan memperkuat resiliensi akademik mahasiswa. Program semacam ini dapat melibatkan dukungan konseling, pelatihan-pelatihan, dan berbagai pengembangan keterampilan psikologis.
3. Pengenalan Diri yang Lebih Baik: Mahasiswa dapat menggunakan temuan ini untuk merenungkan lebih dalam mengenai diri mereka sendiri. Dengan mengenali potensi *Impostor Syndrom* pada diri mereka, mereka dapat mengidentifikasi saat-saat ketika perasaan tersebut muncul dan

mengambil langkah-langkah untuk menghadapinya dengan lebih baik.

4. Penguatan Resiliensi: Mahasiswa dapat mengembangkan strategi konkret untuk meningkatkan resiliensi akademik mereka. Ini bisa meliputi mengenali faktor-faktor yang memicu *Impostor Syndrom*, mengembangkan pola pikir yang lebih positif, dan mencari dukungan dari dosen, teman sekelas, atau konselor.
5. Peningkatan Kualitas Pendidikan: Institusi pendidikan dapat menggunakan wawasan ini untuk meningkatkan kualitas pendidikan mereka. Dengan memperhatikan aspek psikologis, mereka dapat merancang lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa, membantu mereka mengatasi tantangan dan berkembang secara holistik.
6. Perspektif karir yang lebih kuat: Mahasiswa yang memiliki pemahaman tentang *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik dapat lebih siap menghadapi dunia kerja di masa depan. Mereka dapat mengaplikasikan strategi yang telah mereka pelajari untuk mengatasi tantangan dan tekanan yang mungkin muncul dalam karir mereka.
7. Penelitian Lanjutan: Temuan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lanjutan dalam bidang bimbingan dan konseling. Penelitian lebih mendalam dapat membantu dalam mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif dan memahami lebih jauh dampak *Impostor Syndrom* pada perkembangan individu.

Dengan memperhatikan implikasi-implikasi ini, institusi pendidikan tinggi dan mahasiswa dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, membantu mahasiswa mengatasi tantangan psikologis, dan membangun fondasi yang kuat untuk perkembangan akademik dan pribadi yang berkelanjutan

## Saran

Berdasarkan hubungan antara *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (FIP UNJ), ada beberapa saran yang dapat diambil untuk membantu mahasiswa mengatasi *Impostor Syndrom* dan meningkatkan resiliensi akademik mereka:

1. Pengembangan Program Edukasi: Institusi pendidikan tinggi dapat merancang program edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik. Program semacam ini dapat melibatkan workshop, seminar, atau pelatihan yang membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda *Impostor Syndrom*, memahami dampaknya, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi perasaan tersebut.
2. Dukungan Konseling dan Psikologis: Institusi dapat menyediakan layanan dukungan konseling dan psikologis yang dapat diakses oleh mahasiswa. Konselor yang terlatih dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan yang terkait dengan *Impostor Syndrom* dan membantu mereka mengembangkan resiliensi akademik yang lebih kuat.
3. Mentoring dan Bimbingan: Implementasikan program mentoring atau bimbingan akademik yang memberikan mahasiswa kesempatan untuk berbicara tentang perasaan mereka, termasuk *Impostor Syndrom*. Mentor atau pembimbing dapat memberikan dukungan emosional, berbagi pengalaman pribadi, dan memberikan panduan mengenai bagaimana mengatasi perasaan tersebut.
4. Pengenalan pada Tahap Awal: Pendidikan mengenai *Impostor Syndrom* dan resiliensi akademik sebaiknya dimulai pada tahap awal perkuliahan. Mahasiswa baru perlu

diberikan pemahaman tentang gejala-gejala yang mungkin muncul dan langkah-langkah yang dapat mereka ambil untuk menghadapinya.

5. Penyediaan Sumber Daya Online: Institusi dapat menyediakan sumber daya online, seperti artikel, video, dan panduan yang membahas *Impostor Syndrom* dan cara meningkatkan resiliensi akademik. Ini dapat membantu mahasiswa yang mungkin mengalami kesulitan dan ingin mencari informasi lebih lanjut secara mandiri.
6. Pengembangan Lingkungan Mendukung: Fakultas dan universitas dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan akademik dan pribadi mahasiswa. Ini dapat meliputi mendukung pembelajaran kolaboratif, menyediakan ruang untuk berdiskusi tentang tantangan akademik, dan mendorong kerja sama antara mahasiswa dan dosen.
7. Evaluasi Kurikulum: Institusi pendidikan tinggi perlu secara periodik mengevaluasi kurikulum dan metode pengajaran mereka untuk memastikan bahwa mereka mendukung perkembangan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mungkin perlu memasukkan elemen-elemen yang mendukung pemahaman dan penanganan *Impostor Syndrom*.
8. Pelatihan Dosen dan Tenaga Pendidik: Dosen dan tenaga pendidik dapat menerima pelatihan mengenai *Impostor Syndrom* dan bagaimana mereka dapat mendukung mahasiswa dalam mengatasi tantangan ini. Mereka dapat belajar untuk mengenali tanda-tanda dan memberikan dukungan yang tepat kepada mahasiswa.

Dengan mengimplementasikan saran-saran ini, FIP UNJ dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa dalam mengatasi *Impostor Syndrom* dan mengembangkan resiliensi akademik yang diperlukan untuk berhasil dalam pendidikan tinggi

## DAFTAR PUSTAKA

- Alva, S. A. (1991). Academic invulnerability among mexican-american students: the importance of protective resources and appraisals. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 18-34. doi:10.1177/07399863910131002
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ati, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015). Peran *Impostor Syndrom* dalam menjelaskan kecemasan akademis pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Mediapsi*, 1(1), 1-9. Retrieved from <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/download/1/1>
- Chrisman, S. M., Pieper W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-Hughes, C. (1995). Validation of the clance impostor phenomenon scale. *Journal Of Personality Assessment*, 65(3), 456-467.
- Clance, P. R., & Imes, S. (1978). *The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241-247. doi:https://doi.org/10.1037/h0086006
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (cd-risc). *depression and anxiety*, 18, 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Desmita (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *ta'dib*, 12(1). <http://dx.doi.org/10.31958/jt.v12i1.150>
- Fandrayani, A., Tanudjaja, B. B., & Kurniawan, D. (2021). Perancangan model website interaktif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap *Impostor Syndrom*. buku abstrak seminar nasional "memperkuat kontribusi

- kesehatan mental dalam penyelesaian pandemi covid 19: tinjauan multidisipliner” fakultas pendidikan psikologi universitas negeri malang, 90-102.
- Finn, J. D., & Rock, D. A. (1997). Academic success among students at risk for school failure. *Journal of Applied Psychology*, 82(2), 221–234. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.2.221>
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children. Strengthening the Spirit.” Early Childhood Development: Practice and Reflection series*. Bernard van Leer Foundation. [resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html](http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html)
- Haningrum, R. D., Lilik, S., & Agustin, E. W. (2014). Resiliensi pada remaja yang hamil di luar nikah. *jurnal ilmiah psikologi candrajiwa*, 3(1).
- Indira, L., & Ayu, M. (2021). Hubungan authoritarian parenting dengan Impostor Syndrom pada mahasiswa salah jurusan. *INTENSI : Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-9. Retrieved from <http://repo.jayabaya.ac.id/1392/1/Hubungan%20Authoritarian%20Parenting%20dengan%20Impostor%20Syndrome%20pada%20Mahasiswa%20Salah%20Jurusan.pdf>
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardinnes and academic stressors in university undergraduate. *JAEPR*, 1.
- McMillan, J. H., & Reed, D. F. (1994). At-Risk Students and Resiliency: Factors Contributing to Academic Success. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 67(3), 137–140. doi:10.1080/00098655.1994.9956043
- Nurhikma, A. (2019). Pengaruh Self-Esteem Dan Academic Hardiness Terhadap Impostor Phenomenon Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Nurhikma, A., & Nuqul, F. L. (2020). Saat prestasi menipu diri: peran harga diri dan ketangguhan akademik terhadap impostor phenomenon. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 145-154. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/20614/pdf>
- 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. *Front. Psychol.* 8:1289. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01289
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sulfahmi, A., & Ridha, A, A., (2017). Resiliensi remaja yatim piatu yang melaksanakan salat tahajud. *Psikologika*. V22(1)2017. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art4>
- Soeparno, K. & Sandra, L. (2011). Social Psychology: The Passion of Psychology. *Buletin Psikologi*, 19(1), 16-28.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wiela., & Wirawan, H.E. (2009). Gambaran Resiliensi Pada Individu Yang Pernah Hidup Di Jalanan. *Jurnal Sosial & Humaniora*, 2(1), 69-97.