Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Volume 15, Nomor 02, Oktober 2026 http://doi.org/10.21009/JPPP.152.07

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *IMPOSTOR SYNDROME* PADA MAHASISWA PENERIMA BEASISWA BANK INDONESIA UNIVERSITAS SYIAH KUALA

THE IMPACT OF SELF-COMPASSION ON IMPOSTOR SYNDROME AMONG BANK INDONESIA SCHOLARSHIP AWARDEE IN UNIVERSITAS SYIAH KUALA

Husnul Latifah*, Harri Santoso, Siti Hajar Sri Hidayati
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 23111 Indonesia

Email: husnullatifah5@gmail.com (corresponding email)

p-ISSN: 2337-4845
e-ISSN: 2620-7486

Received	*Revised*	*Accepted*	*Published*
13 Februari 2026	*11 Mei 2026*	*27 Oktober 2025*	*30 Oktober 2026*

Abstract

Impostor syndrome refers to a psychological phenomenon in which individuals doubt their abilities and feel undeserving of their achievements despite objective evidence of success. This phenomenon can occur among high-achieving individuals, including scholarship recipients. Self-compassion is one factor that may be associated with impostor syndrome. This study aimed to examine the effect of self-compassion on impostor syndrome among Bank Indonesia Scholarship recipients at Universitas Syiah Kuala. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants were 100 students who received the Bank Indonesia Scholarship and were members of the Generasi Baru Indonesia (GenBI) community. Data were collected using the self-compassion scale and the impostor syndrome scale. The data were analyzed using simple linear regression. The results showed that self-compassion had a statistically significant negative association with impostor syndrome ((B=-0.475), (p<0.001)). The coefficient of determination ((R^2=0.299)) indicated that self-compassion accounted for 29.9% of the variance in impostor syndrome. These findings suggest that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of impostor syndrome among Bank Indonesia Scholarship recipients at Universitas Syiah Kuala.

Keywords: *Self-Compassion, Impostor Syndrome, Students, BI Scholarship Recipients*

Abstrak

Impostor syndrome merupakan kondisi psikologis ketika individu meragukan kompetensi dirinya dan merasa tidak pantas atas pencapaian yang diraih, meskipun terdapat bukti objektif mengenai keberhasilannya. Fenomena ini dapat dialami oleh individu berprestasi, termasuk mahasiswa penerima beasiswa. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan *impostor syndrome* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia yang tergabung dalam komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Instrumen yang digunakan adalah skala *self-compassion* dan skala *impostor syndrome*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh statistik negatif dan signifikan terhadap *impostor syndrome*, dengan koefisien regresi sebesar -0,475 dan nilai signifikansi p < 0,001. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,299 menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 29,9% variasi *impostor syndrome*. Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kecenderungan mahasiswa mengalami *impostor syndrome*.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Impostor Syndrome,* Mahasiswa, Beasiswa BI

1. Pendahuluan

Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk meraih prestasi, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik (Muslimah et al., 2022). Prestasi yang diperoleh melalui proses belajar dan usaha seharusnya menjadi suatu kebanggaan bagi mahasiswa. Namun, tidak semua mahasiswa mampu memandang keberhasilan tersebut sebagai hasil dari kemampuan dirinya. Sebagian mahasiswa justru merasa tidak pantas menerima penghargaan atau apresiasi atas pencapaian yang telah diraih (Maryam, 2025). Fenomena ini dikenal sebagai *impostor syndrome*. Istilah *impostor phenomenon* pertama kali diperkenalkan oleh Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1978 untuk menggambarkan kondisi individu yang meragukan kemampuan dirinya meskipun memiliki prestasi dan keberhasilan yang nyata (Clance & Imes, 1978).

Fenomena *impostor syndrome* juga ditemukan pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa penerima beasiswa, diketahui bahwa terdapat mahasiswa yang merasa tidak pantas memperoleh beasiswa meskipun memiliki prestasi akademik yang baik. Perasaan tersebut muncul ketika mahasiswa membandingkan kemampuan dirinya dengan mahasiswa lain yang dianggap lebih kompeten. Selain itu, beberapa mahasiswa menganggap keberhasilan yang diperoleh hanya karena keberuntungan, cenderung meremehkan pencapaian diri sendiri, serta merasa kurang nyaman ketika mendapatkan pujian dari orang lain (Menard & Chittle, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan memperoleh beasiswa tidak selalu membuat mahasiswa merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Meskipun telah menunjukkan prestasi yang baik, sebagian mahasiswa masih mengalami keraguan terhadap diri sendiri dan merasa bahwa pencapaiannya belum sepenuhnya mencerminkan kemampuan yang dimiliki.

Clance dan Imes (1978) menjelaskan *impostor phenomenon* sebagai pengalaman internal ketika individu meragukan kemampuan dan pencapaian dirinya, meskipun memiliki bukti nyata atas keberhasilan yang telah diraih. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa bahwa dirinya tidak sekompeten penilaian orang lain dan khawatir orang lain akan mengetahui bahwa dirinya dianggap tidak memiliki kemampuan yang memadai. Ménard dan Chittle (2023) menjelaskan bahwa kondisi tersebut ditandai oleh kesulitan individu dalam menerima keberhasilan sebagai hasil dari kemampuan pribadi, kecenderungan menganggap keberhasilan sebagai akibat faktor eksternal seperti keberuntungan, serta ketakutan bahwa dirinya akan dianggap tidak kompeten. Selain itu, individu dapat mengalami kesulitan menerima pujian dan mengakui kelebihan yang dimiliki. Dengan demikian, *impostor syndrome* tidak hanya berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan diri, tetapi juga dengan kesulitan menginternalisasi keberhasilan yang telah dicapai (Menard & Chittle, 2023).

Secara global, *impostor syndrome* menjadi salah satu fenomena psikologis yang dapat dialami oleh individu dalam berbagai bidang, termasuk lingkungan pendidikan tinggi. Fenomena ini ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri dan perasaan tidak layak atas keberhasilan yang telah dicapai, meskipun individu memiliki bukti objektif atas kompetensinya. Penelitian He dan Ye (2026) terhadap 1.408 mahasiswa dari beberapa universitas menunjukkan adanya hubungan antara *impostor phenomenon* dan *self-compassion*. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *self-compassion* berkaitan negatif dengan *impostor phenomenon*, sehingga menunjukkan pentingnya memahami bagaimana mahasiswa memperlakukan dan menilai dirinya ketika menghadapi tuntutan akademik. Sejalan dengan hal tersebut, Liu et al. (2023) meneliti intervensi singkat berbasis *self-compassion* untuk mengurangi *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Temuan dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* merupakan persoalan yang relevan untuk dikaji dalam konteks mahasiswa dan bahwa *self-compassion* berpotensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut.

Dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa, tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik dan memenuhi tanggung jawab sebagai penerima beasiswa merupakan aspek yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *impostor syndrome*. Penelitian terdahulu mengenai *impostor phenomenon* dan *self-compassion* pada mahasiswa menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut penting untuk ditelaah dalam konteks pendidikan tinggi (Liu et al., 2023). Oleh karena itu, mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala dipilih sebagai subjek penelitian untuk mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* pada kelompok tersebut.

Beasiswa BI merupakan program pengembangan sumber daya manusia yang bertujuan mendukung pengembangan potensi generasi muda melalui pemberian bantuan dana dan pembinaan, antara lain melalui pelatihan kepemimpinan, penguatan *soft skills*, serta keterlibatan dalam komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Berdasarkan hasil wawancara awal dan survei pendahuluan terhadap beberapa mahasiswa penerima beasiswa, diketahui bahwa sebagian mahasiswa merasa tidak pantas menerima beasiswa meskipun memiliki prestasi akademik yang baik. Perasaan tersebut muncul karena mereka membandingkan kemampuan dirinya dengan mahasiswa lain yang dianggap lebih kompeten. Selain itu, mereka cenderung menganggap prestasi yang diraih sebagai hasil keberuntungan, mengecilkan pencapaian diri, dan merasa kurang nyaman ketika menerima pujian dari orang lain. Kondisi tersebut relevan dengan gambaran *impostor syndrome*, yaitu ketika individu

mengalami keraguan terhadap kemampuan diri dan kesulitan mengakui keberhasilan yang telah dicapai (Clance & Imes, 1978).

Keraguan terhadap kemampuan diri pada individu dengan *impostor syndrome* dapat disertai dengan ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran tidak mampu mempertahankan keberhasilan yang telah dicapai. Individu cenderung mengaitkan keberhasilannya dengan faktor eksternal, seperti keberuntungan, daripada mengakui kemampuan dan usaha yang telah dilakukan. Menard dan Chittle (2023) menjelaskan bahwa *impostor phenomenon* pada mahasiswa pendidikan tinggi berkaitan dengan berbagai persoalan kesehatan mental, termasuk kecemasan, serta dapat memengaruhi perilaku akademik dan keputusan terkait pendidikan maupun karier. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini dapat meragukan kompetensinya meskipun memiliki bukti pencapaian yang nyata. Dalam konteks mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia, kondisi tersebut relevan untuk dikaji karena keraguan terhadap kemampuan diri dapat berkaitan dengan cara mahasiswa memaknai prestasi dan menilai kelayakan dirinya sebagai penerima beasiswa.

Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan *impostor syndrome* adalah *self-compassion*. Neff (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap memahami dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau kekurangan. Sikap ini mencakup kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan (*self-kindness*), menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), serta menghadapi pengalaman negatif secara seimbang (*mindfulness*). Individu dengan *self-compassion* yang baik diharapkan mampu menghadapi kekurangan diri tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan. Penelitian terdahulu juga telah mengkaji keterkaitan *self-compassion* dengan *impostor phenomenon*. Patzak et al. (2017) membahas peran *self-compassion* dalam kaitannya dengan orientasi peran gender dan *impostor phenomenon*, sedangkan Khurana dan Sinha (2023) mengkaji keterkaitan *self-compassion*, *impostor phenomenon*, dan stres yang dirasakan pada dewasa muda. Selain itu, Liu et al. (2023) meneliti intervensi singkat berbasis *self-compassion* pada mahasiswa yang mengalami *impostor phenomenon*. Penelitian Krejcova et al. (2026) terhadap 601 mahasiswa di Republik Ceko menunjukkan adanya keterkaitan antara *self-compassion* dan *impostor phenomenon*. Hasil penelitian menemukan bahwa dimensi negatif *self-compassion,* yaitu *isolation* dan *overidentification*, berhubungan signifikan dengan keraguan individu terhadap kompetensinya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perasaan terisolasi dan kecenderungan terlalu larut dalam pikiran negatif berkaitan dengan pengalaman impostor pada mahasiswa. Dengan demikian, *self-compassion* menjadi salah satu aspek psikologis yang relevan untuk dikaji dalam memahami *impostor syndrome* pada mahasiswa. Temuan dari penelitian terdahulu tersebut menjadi dasar untuk mengkaji lebih lanjut peran *self-compassion* dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia (BI) di Universitas Syiah Kuala yang tergabung dalam komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai partisipan penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai penerima Beasiswa Bank Indonesia pada saat penelitian dilakukan.

Instrumen

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologis dengan metode pengukuran skala Likert. Skala *impostor syndrome* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Chrisman et al. (1995), yaitu *fake*, *luck*, dan *discount*. Skala ini terdiri atas 32 aitem sebelum seleksi, dengan 30 aitem yang dipertahankan setelah proses seleksi. Skala *self-compassion* dimodifikasi dari Milhan (2024) berdasarkan dimensi Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala ini terdiri atas 42 aitem sebelum seleksi, dengan 38 aitem yang dipertahankan setelah proses seleksi. Skala *self-compassion* dalam penelitian ini disusun berdasarkan tiga dimensi yang mengacu pada model Neff (2003), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga dimensi tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan aitem untuk mengukur *self-compassion*. Dalam analisis penelitian, skor aitem yang dipertahankan setelah seleksi dijumlahkan menjadi skor total *self-compassion.* Dengan demikian, variabel *self-compassion* dianalisis sebagai satu skor komposit yang merepresentasikan konstruk secara keseluruhan, bukan sebagai tiga prediktor yang diuji secara terpisah.

Seleksi aitem dilakukan melalui pengujian daya beda aitem menggunakan SPSS dengan mengacu pada nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Aitem dinyatakan memenuhi kriteria apabila memiliki nilai korelasi minimal 0,30. Berdasarkan hasil pengujian terhadap 42 aitem pada skala *Self-Compassion*, terdapat empat aitem yang tidak memenuhi kriteria tersebut, yaitu aitem nomor 21 dengan nilai 0,175, nomor 22 sebesar 0,131, nomor 30 sebesar −0,252, dan nomor 41 sebesar 0,235. Oleh karena itu, keempat aitem tersebut dieliminasi, sedangkan 38 aitem lainnya dipertahankan untuk analisis selanjutnya.

Validitas isi instrumen juga ditinjau melalui penilaian ahli (*expert judgment*) untuk menilai kesesuaian aitem dengan aspek yang diukur. Reliabilitas kedua skala diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala *impostor syndrome* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,928 sebelum seleksi aitem dan 0,933 setelah seleksi aitem. Sementara itu, skala *self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,918 sebelum seleksi aitem dan 0,925 setelah seleksi aitem. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua skala memiliki konsistensi internal yang tinggi. Adapun hasil penilaian ahli dan kriteria yang digunakan dalam seleksi aitem perlu dijelaskan sesuai dengan dokumentasi penelitian dan hasil analisis yang diperoleh.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh statistik *self-compassion* sebagai variabel independen terhadap *impostor syndrome* sebagai variabel dependen melalui analisis regresi linear sederhana.

Teknik Analisis

Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji kemampuan *self-compassion* dalam memprediksi *impostor syndrome*. Dalam analisis ini, *self-compassion* direpresentasikan oleh skor total skala yang telah melalui seleksi aitem, sedangkan *impostor syndrome* direpresentasikan oleh skor total skalanya. Analisis dilakukan untuk mengetahui arah hubungan prediktif, koefisien regresi, serta proporsi variasi *impostor syndrome* yang dijelaskan oleh *self-compassion*. Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS versi 16.0 for Windows.

3. Hasil dan Diskusi

Data Kategorisasi

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui *Google Form,* diketahui bahwa dari 100 mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian, sebanyak 73 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 27 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Pada tabel 1 menjelaskan data penelitian berdasarkan data skor hipotesis dan skor empiris. Skor hipotesis ditentukan berdasarkan karakteristik skala yang dikembangkan, sedangkan skor empiris merupakan hasil pengukuran pada subjek penelitian. Perbandingan antara skor hipotesis dan empirik digunakan untuk menilai kecenderungan subjek penelitian pada setiap variabel.

Tabel 1. Deskripsi data penelitian.

Variabel	Data Hipotesis				Data Empiris			
	Xmin	**Xmax**	**Mean**	**SD**	**Xmin**	**Xmax**	**Mean**	**SD**
Impostor Syndrome	30	120	75	15	31	96	63,02	13,08
Self-Compassion	39	156	97,5	19,5	86	152	115,96	15,43

Kategorisasi skor *impostor syndrome* dan *self-compassion* dilakukan ke dalam tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini menggunakan pedoman kategorisasi jenjang dari Azwar (2021) untuk mendeskripsikan tingkat atribut psikologis partisipan berdasarkan skor yang diperoleh. Pedoman ini digunakan karena penelitian bertujuan menggambarkan distribusi tingkat kedua variabel pada partisipan, bukan menetapkan diagnosis klinis. Kategori rendah ditentukan apabila skor berada di bawah mean dikurangi satu standar deviasi, kategori sedang apabila skor berada di antara mean dikurangi satu standar deviasi dan mean ditambah satu standar deviasi, sedangkan kategori tinggi apabila skor sama dengan atau lebih besar dari mean ditambah satu standar deviasi. Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, kategori rendah menunjukkan kecenderungan yang relatif rendah dalam bersikap baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari pengalaman manusia, dan menyikapi pikiran serta emosi negatif secara seimbang. Kategori sedang menunjukkan kecenderungan *self-compassion* pada tingkat menengah, sedangkan kategori tinggi menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat dalam menerapkan sikap welas asih terhadap diri sendiri. Interpretasi tersebut digunakan untuk menjelaskan hasil kategorisasi secara deskriptif dan tidak dimaksudkan sebagai penilaian klinis terhadap partisipan.

Tabel 2. Data Kategorisasi Skala *Impostor Syndrome* dan Skala *Self-Compassion*.

Impostor syndrome	**Rendah**	**X < 49,93**	**16**	**16**
	Sedang	49,93 ≤ X < 76,11	69	69
	Tinggi	X ≥ 76,11	15	15
	Total		100	100
Self-compassion	**Rendah**	**X < 100,53**	**17**	**17**
	Sedang	100,53 ≤ X < 131,39	67	67

Tinggi	X ≥ 131,39	16	16
Total		100	100

Berdasarkan hasil kategorisasi skor pada Tabel 2, diketahui bahwa pada variabel *impostor syndrome*, sebanyak 16 mahasiswa berada dalam kategori rendah, 69 mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan 15 mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, sebanyak 17 mahasiswa berada dalam kategori rendah, 67 mahasiswa berada dalam kategori sedang, dan 16 mahasiswa berada dalam kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala memiliki tingkat *impostor syndrome* dan *self-compassion* dalam kategori sedang.

Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov–Smirnov*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi residual sebesar 0,411 (p > 0,05), sehingga residual dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor total *self-compassion* sebagai variabel independen dan skor total *impostor syndrome* sebagai variabel dependen bersifat linear. Pengujian ini dilakukan sebagai salah satu prasyarat sebelum analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome*

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Self-Compassion* dan *Impostor Syndrome*

Variabel	N	Koefisien korelasi (r)	Sig.
Self-compassion dan *impostor syndrome*	100	-0,547**	p < 0,001

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Pearson pada 100 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome*, dengan koefisien korelasi sebesar (r = -0,547) dan nilai signifikansi (p < 0,001). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah skor *impostor syndrome*. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi skor *impostor syndrome*.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Hasil analisis regresi digunakan untuk mengetahui arah pengaruh, signifikansi hubungan prediktif, serta kontribusi *self-compassion* dalam menjelaskan variasi *impostor syndrome*. Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Beta (β)	t	Sig. (p)
Konstanta	116,531	—	13,948	< 0,001
Self-compassion	-0,475	-0,547	-6,461	< 0,001

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* secara signifikan memprediksi *impostor syndrome*, dengan koefisien regresi sebesar B = −0,475, koefisien beta terstandarisasi sebesar β = −0,547, nilai t = −6,461, dan p < 0,001. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit skor *self-compassion* berkaitan dengan penurunan skor *impostor syndrome* sebesar 0,475 unit. Dengan demikian, hasil analisis mendukung hipotesis bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh statistik negatif dan signifikan terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Artinya, semakin tinggi skor *self-compassion*, semakin rendah skor *impostor syndrome* yang diprediksi oleh model penelitian.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan koefisien regresi sebesar (B = -0,475), dengan nilai (t = -6,461) dan (p < 0,001). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan skor *self-compassion* diikuti oleh penurunan skor *impostor syndrome*. Dengan demikian, *self-compassion* merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap *impostor*

syndrome dalam model penelitian ini. Nilai koefisien determinasi ((R^2 = 0,299)) menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 29,9% variasi skor *impostor syndrome*, sedangkan 70,1% sisanya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model. Secara konseptual, temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menerima kekurangan diri, menyikapi kegagalan secara lebih seimbang, dan tidak menghakimi diri secara berlebihan dapat berkaitan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk meragukan kemampuan diri serta kesulitan mengakui keberhasilan. Meskipun demikian, hasil regresi ini perlu ditafsirkan sebagai pengaruh statistik dalam model penelitian dan tidak dengan sendirinya membuktikan hubungan sebab-akibat.

Temuan penelitian ini dapat dipahami melalui konsep *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu sikap individu dalam memperlakukan dirinya ketika menghadapi kegagalan, kesulitan, atau pengalaman negatif. Dalam model Neff, *self-compassion* mencakup enam komponen, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Sementara itu, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga dimensi tersebut menjadi dasar penyusunan aitem untuk mengukur *self-compassion*, sedangkan analisis statistik dilakukan menggunakan skor total. Dengan demikian, hasil penelitian menggambarkan pengaruh statistik *self-compassion* secara keseluruhan terhadap *impostor syndrome*, bukan pengaruh masing-masing dimensi secara terpisah (Neff, 2003).

Mindfulness merupakan kemampuan untuk menyadari pengalaman dan perasaan negatif secara seimbang tanpa mengabaikan atau terlalu larut di dalamnya (Neff, 2003). Dalam konteks mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala, tekanan akademik dan ekspektasi sosial dapat menjadi tantangan ketika mahasiswa menghadapi keraguan terhadap kemampuan dirinya. Kesadaran terhadap pikiran dan perasaan secara seimbang secara teoretis dapat membantu individu merespons pengalaman tersebut dengan lebih adaptif. Patzak et al. (2017) membahas keterkaitan *self-compassion* dengan *impostor phenomenon*, sehingga penelitian tersebut dapat menjadi landasan untuk memahami relevansi *self-compassion* dalam pengalaman impostor. Namun, karena penelitian ini menggunakan skor total *self-compassion*, kontribusi *mindfulness* terhadap *impostor syndrome* tidak dapat disimpulkan secara terpisah.

Selain *mindfulness*, *self-kindness* merupakan komponen *self-compassion* yang merujuk pada sikap memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, alih-alih terus-menerus mengkritik diri sendiri (Neff, 2003). Sikap tersebut secara teoretis dapat membantu mahasiswa menghadapi kesalahan tanpa terus-menerus menyalahkan diri sendiri. Assar et al. (2026) menjelaskan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan cara individu menghadapi stres dan menggunakan strategi koping. Sejalan dengan itu, Stefana et al. (2025) menekankan pentingnya pengembangan dan validasi instrumen pengukuran psikologis melalui prosedur yang sistematis untuk memastikan kualitas alat ukur. Dalam konteks penelitian ini, pandangan tersebut relevan dengan pengukuran *self-compassion* dan *impostor syndrome*, terutama dalam memastikan bahwa setiap aspek yang digunakan telah direpresentasikan secara tepat dalam instrumen penelitian. Meskipun demikian, pedoman tersebut tidak secara khusus menjelaskan hubungan antara *self-kindness* dan *impostor syndrome*.

Keterkaitan *self-compassion* dengan pengalaman impostor juga dapat dipahami melalui penelitian Patzak et al. (2017), yang mengkaji hubungan orientasi peran gender, *self-compassion*, dan *impostor phenomenon*. Penelitian tersebut memberikan landasan untuk memahami relevansi *self-compassion* dalam pengalaman impostor. Individu yang mengalami *impostor phenomenon* dapat meragukan kemampuan diri atau kesulitan menginternalisasi keberhasilan yang telah dicapai. Dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa, sikap yang lebih welas asih terhadap diri sendiri dapat menjadi salah satu perspektif untuk memahami cara mahasiswa menyikapi tuntutan prestasi, kekurangan, dan pencapaiannya. Namun, penjelasan ini merupakan interpretasi berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, bukan bukti bahwa *self-compassion* secara langsung menyebabkan perubahan pada *impostor syndrome* (Patzak et al., 2017).

Penelitian ini menganalisis *self-compassion* dan *impostor syndrome* berdasarkan skor total masing-masing skala. Oleh karena itu, hasil analisis tidak menjelaskan kontribusi setiap dimensi *self-compassion* maupun setiap aspek *impostor syndrome* secara terpisah. Penelitian selanjutnya dapat menguji dimensi *self-compassion* dan aspek *impostor syndrome* secara lebih terperinci untuk mengetahui pola hubungan masing-masing komponen. Pendekatan tersebut dapat memperluas pemahaman mengenai keterkaitan kedua konstruk sekaligus memberikan gambaran yang lebih spesifik tentang komponen yang mungkin relevan dalam pengalaman impostor (Neff, 2003).

4. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor negatif dan signifikan secara statistik terhadap *impostor syndrome* (B = -0,475; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,299 menunjukkan bahwa model menjelaskan 29,9% variasi skor *impostor syndrome*, sedangkan 70,1% sisanya belum dapat dijelaskan oleh

model penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh negatif terhadap *impostor syndrome* didukung oleh hasil analisis.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak kampus dan penyelenggara Beasiswa Bank Indonesia dalam memahami pentingnya *self-compassion* pada mahasiswa penerima beasiswa yang mengalami *impostor syndrome*. Temuan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa yang mendorong penerimaan terhadap kekurangan diri, pemahaman bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta kemampuan menyikapi pikiran dan perasaan negatif secara seimbang. Upaya tersebut relevan dengan dimensi *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini dan dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam membantu mahasiswa menghadapi keraguan terhadap kemampuan serta pencapaian dirinya. Program tersebut dapat mencakup edukasi mengenai penerimaan diri, pengelolaan kritik terhadap diri sendiri, dan cara menyikapi kegagalan secara lebih sehat. Hal ini relevan karena mahasiswa penerima beasiswa dapat menghadapi tuntutan untuk mempertahankan prestasi serta ekspektasi terhadap kemampuan dirinya. Kemampuan memperlakukan diri dengan lebih baik ketika menghadapi kekurangan atau kegagalan diharapkan dapat membantu mahasiswa menilai pencapaiannya secara lebih realistis dan menghadapi keraguan terhadap kemampuan diri secara lebih adaptif.

Meskipun demikian, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk mengkaji hubungan sebab-akibat antara *self-compassion* dan *impostor syndrome*, serta mengevaluasi efektivitas program pengembangan *self-compassion* dalam membantu mahasiswa menghadapi pengalaman impostor. Penelitian berikutnya juga dapat melibatkan mahasiswa penerima berbagai jenis beasiswa dari perguruan tinggi yang berbeda agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas dan dapat dibandingkan pada konteks mahasiswa yang beragam.

Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (*Use Of Artificial Intelligence*)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan ChatGPT sebagai alat bantu untuk memperbaiki tata bahasa dan menyunting naskah. Seluruh isi dan hasil penelitian telah diperiksa serta menjadi tanggung jawab penulis.

Kontribusi Penulis (*Authors' Contributions*)

Penulis pertama bertanggung jawab atas seluruh tahapan penelitian, mulai dari penyusunan konsep penelitian, pengumpulan data, analisis data, interpretasi hasil, hingga penulisan dan revisi artikel. Penulis kedua dan penulis ketiga bertanggung jawaba tas proses telaah literatur, penetapan konsep penelitian, penulisan artikel dan penjaminan mutu artikel.

Pendanaan (*Funding*)

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pendanaan publik, komersial, maupun organisasi nirlaba.

Konflik Kepentingan (*Conflict Of Interest*)

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian maupun penyusunan artikel ini.

5. Daftar Pustaka

Assar, A., Lueke, N. A., Lueke, A., & Vargas, I. (2026). Self-compassion's impact on perceived stress and perseverative thinking as it relates to sleep quality among college students. Journal of Health Psychology, 31(10), 3977–3991. https://doi.org/10.1177/13591053251403612

Azwar, S. (2021). Metode Penelitian Psikologi (Edisi Revisi). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_6

Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 15(3), 241–247. https://doi.org/10.1037/h0086006

He, C., & Ye, L. (2026). Associations among impostor phenomenon, self-compassion, shame, and social anxiety in college students. Frontiers in Psychology, 17, Article 1777854. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1777854

Khurana, J., & Sinha, A. (2023). Impostor phenomenon, self-compassion and perceived stress among young adults. International Journal of Indian Psychology, 11(2). DOI: 10.25215/1102.072

Krejcova, K., Kvasnickova Stanislavska, L., & Ibrahim, F. (2026). Self-compassion and the impostor phenomenon: Associations and implications. *PLOS ONE, 21*(5), Article e0348905. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0348905

Liu, S., Wei, M., & Russell, D. W. (2023). Effects of a brief self-compassion intervention for college students with impostor phenomenon. Journal of Counseling Psychology, 70(6), 711–724. https://doi.org/10.1037/cou0000703

Maryam, A. A., & Istiana. (2025). Gambaran impostor phenomenon pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2018. Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1), 10–20. https://doi.org/10.31289/jsa.v4i1.5278

Menard, A. D., & Chittle, L. (2023). The impostor phenomenon in post-secondary students: A review of the literature. Review of Education, 11(2), Article e3399. https://doi.org/10.1002/rev3.3399

Milhan, C. G. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta Darul Ulum Banda Aceh.

Muslimah, A. I., Amalia, S. C., Jauharah, A. N., Kurniawati, Y., & Fadhiilah, A. Q. (2022). Fenomena impostor syndrome pada mahasiswa berprestasi (Mawapres) Universitas Islam "45" Bekasi. SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 14(1), 10–22. https://doi.org/10.33558/soul.v14i1.5952

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223–250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual Review of Psychology, 74, 193–218. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

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. Frontiers in Psychology, 8, Article 1289. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289

Stefana, A., Damiani, S., Granziol, U., Provenzani, U., Solmi, M., Youngstrom, E. A., & Fusar-Poli, P. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1494261. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261