

MENYOAL KAITAN IMPOSTOR PHENOMENON DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA

Zakiratul Ula¹, Marty Mawarpury², Kartika Sari³, Maya Khairani⁴

¹zakiratul11@gmail.com; ²marty@usk.ac.id;

³kartikasari@usk.ac.id; ⁴khairani.maya@usk.ac.id

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Indonesia

ABSTRAK

Pencapaian prestasi dalam bidang akademik tidak hanya memberikan kepuasan dan meningkatnya rasa percaya diri bagi mahasiswa, namun pencapaian tersebut juga dapat memunculkan perasaan tidak layak akan keberhasilan, kondisi ini disebut dengan *impostor phenomenon*. Fenomena impostor dapat menimbulkan kecemasan, stress dan bahkan depresi jika terus menerus terjadi. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyelesaikan masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 297 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan *convenience sampling*, data penelitian dikumpulkan menggunakan Clance Impostor Phenomenon Scale dan Brief Resilience Scale. Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi $r=-0.249$ dengan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *impostor phenomenon* pada mahasiswa, artinya semakin tinggi kemampuan resiliensi maka semakin rendah *impostor phenomenon* dan sebaliknya.

Kata Kunci: Impostor Phenomenon, Resiliensi, Mahasiswa

ABSTRACT

Achievement in the academic field not only gives satisfaction and increased self-confidence for students, but this achievement can also create the feeling of not being worthy of success, this condition is called the impostor phenomenon. Impostor phenomenon can cause anxiety, stress and even depression if it continues. Therefore, students need resilience in order to be able to solve this problem. This study aimed to determine the relationship between resilience and impostor phenomenon in students. This study used a quantitative approach involving 297 students. Data collection techniques used in this study was convenience sampling and research data were collected using the Clance Impostor Phenomenon Scale and Brief Resilience Scale.

Data analysis used the Pearson correlation technique which showed the correlation coefficient (r) = -0.249 with a significance value (p) = 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that there was a negative relationship between resilience and the impostor phenomenon in students, meaning that the higher the resilience ability, the lower the impostor phenomenon and vice versa.

Keyword: Impostor Phenomenon, Resilience, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa, yang berada pada masa dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun, lazim menghadapi berbagai masalah dan ketegangan emosional, berada pada periode isolasi sosial, komitmen dan masa ketergantungan, mengalami perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2019). Untuk itu mahasiswa perlu memenuhi berbagai tuntutan akademik seperti mengejar prestasi, mengerjakan tugas, dan berkompetisi dengan teman untuk memperoleh nilai yang baik (Castillo, 2014). Memiliki pencapaian prestasi di bidang akademik memberikan respon psikologis yang positif, seperti kepuasan akademis dan meningkatnya rasa kepercayaan diri (Marsh & Craven, 1996). Namun, keberhasilan mahasiswa dalam pencapaian tersebut juga akan memunculkan respon psikologis yang negatif, seperti merasa bahwa pencapaian yang diraih tidak sebanding dengan kemampuan yang dimiliki hingga merasa telah memberikan kesan berlebihan terhadap dirinya pada orang lain mengenai kemampuannya.

Para akademisi yang sukses juga sering kali mengungkapkan perasaan keraguan diri, kurangnya rasa memiliki, dan ketidakmampuan serta kurangnya motivasi. Kondisi itu disebut sebagai *impostor phenomenon* (Clance & Imes, 1978; Cowman & Ferrari, 2002; Hutchins, 2015; Parkman, 2016; Sakulku, 2011; Vaughn, Taasobshirazi, & Johnson, 2020). *Impostor phenomenon* merupakan keadaan psikologis ketika individu menganggap dirinya tidak layak atas keberhasilan, prestasi, dan penghargaan yang dimiliki. Individu merasa bahwa seolah-olah dirinya telah

menipu orang lain yang percaya bahwa dirinya lebih cerdas daripada yang sebenarnya dan memiliki ketakutan bawaan bahwa dirinya akan dianggap sebagai penipu (Chrousos & Mentis, 2020). Fenomena ini dapat dilihat dari cara individu menilai dirinya tidak layak menerima pujian karena tidak percaya bahwa dirinya telah mendapatkan pengakuan tersebut berdasarkan kemampuannya, sehingga menyebabkan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi.

Menurut Cowman dan Ferrari (2002) individu dengan *impostor phenomenon* dapat diketahui melalui karakteristik seperti saat mereka memperoleh keberhasilan dalam pekerjaannya yang kemudian menganggap bahwa keberhasilan tersebut merupakan suatu yang bukan berasal dari kemampuannya melainkan hanya suatu keberuntungan. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya tekanan pikiran yang irasional, kecemasan, ragu pada diri sendiri dan menghindari kegagalan karena ekspektasi tinggi (Chandra, Huebert, Crowley, & Das, 2019). Mahasiswa dengan *impostor phenomenon* merasa bahwa mereka perlu bekerja lebih keras untuk mencegah orang lain mengetahui bahwa mereka adalah seorang penipu. Selain itu *impostor phenomenon* juga sering dihubungkan dengan adanya kecenderungan perfeksionis bagi sebagian orang.

Sakulku dan Alexander (2011) menyatakan bahwa *impostor phenomenon* dapat memengaruhi banyak orang dan dapat terjadi pada tiap kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin maupun ras, yang dapat menimbulkan kecemasan, stres bahkan depresi (Ika, 2020). Raisi dan Salehi (dalam Safaryazdi, 2015) mengemukakan individu dengan kecenderungan impostor biasanya akan terindikasi dengan kecemasan permanen, rendahnya harga diri, konflik antara superioritas dan inferioritas, konsep diri negatif dan takut teridentifikasi. Mahasiswa dengan *impostor phenomenon* akan mengganggu kinerja akademik, dan menimbulkan masalah lebih besar bagi mereka.

Untuk menyikapi permasalahan yang dihadapi, mahasiswa memerlukan kemampuan menanggulangi masalahnya secara positif. Amelia, Asni dan Chairilisyah

(2014) menyatakan bahwa tiap individu memiliki perbedaan terkait menghadapi masalah maupun tantangan dalam hidupnya. Perbedaan ini muncul karena tiap individu memiliki cara pandang tersendiri dalam menyikapi permasalahan yang muncul dalam hidup mereka. Perbedaan cara pandang tersebut dapat dipengaruhi oleh resiliensi, yaitu kekuatan yang diperoleh dari dalam diri individu sehingga mampu untuk beradaptasi pada kesulitan hidup (Wagnild & Young, 1993).

Resiliensi pada setiap individu tidak sama, kualitas resiliensi dapat tergantung dari tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan baginya, dan dukungan sosial dari lingkungannya terhadap pembentukan resiliensi (Desmita, 2011). Setiap individu memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda. Namun, pada dasarnya individu memiliki dorongan untuk terus bertahan dari situasi sulit dan tekanan yang dihadapi. Dorongan ini terjadi secara alami dan ada dalam diri tiap individu sehingga individu akan berusaha meminimalisir atau menghilangkan dampak yang akan diterimanya, baik secara internal maupun eksternal (Kazemi dalam Safaryazdi, 2015).

Safaryazdi (2015) dalam penelitiannya memaparkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan *impostor phenomenon*. Ia menjelaskan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi biasanya humoris, tabah, dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sejalan dengan individu yang memiliki resiliensi yang tinggi, individu dengan *impostor* yang rendah dapat menerima kritik dari orang lain, mampu untuk tetap tenang dalam menyelesaikan masalah, mampu membuat alur yang efektif untuk mencapai targetnya dan cenderung menerima kekurangan yang dimiliki.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *impostor phenomenon* dan resiliensi pada mahasiswa, yakni semakin tinggi kemampuan resiliensi maka semakin rendah *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat resiliensi pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan *impostor phenomenon*.

TINJAUAN TEORI

Impostor Phenomenon

Clance dan O'Toole (1988) mendefinisikan *impostor phenomenon* sebagai fenomena yang terjadi ketika seseorang merasa takut diketahui orang lain bahwa dirinya tidak kompeten seperti yang terlihat dan menghubungkan keberhasilan mereka karena kerja keras, keberuntungan, dan bukan berasal dari kemampuan atau kompetensi dirinya. Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan oleh Chrisman, Clance, Holland, dan Hughes (1995) *Impostor phenomenon* memiliki tiga aspek diantaranya:

a. Palsu (*fake*)

Fake merupakan aspek yang menunjukkan pada keraguan individu akan dirinya sendiri. *Fake* merujuk pada perasaan khawatir jika orang lain mengetahui kebenaran dari kemampuan dan prestasi yang dimiliki.

b. Keberuntungan (*luck*)

Luck merupakan aspek yang menunjukkan pada kesalahan atribusi keberhasilan. Individu dengan *impostor phenomenon* menganggap bahwa keberhasilan atau prestasi yang diraih selama ini didapatkan hanyalah sebuah keberuntungan dan bukan dari kemampuan yang dimilikinya.

c. Diskon (*discount*)

Discount merupakan aspek yang menggambarkan individu dengan *impostor phenomenon* cenderung mengecilkan arti keberhasilan yang diperoleh dan mengabaikan pujian yang diberikan padanya.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* akan cenderung merasa bahwa dirinya kurang kompeten dan kurang cerdas (Hoang, 2013). Hal ini menyebabkan individu tersebut akan terus bekerja keras dibandingkan orang lain. Selain itu, individu yang mengalami *impostor phenomenon* cenderung ingin menjadi yang terbaik dalam hal pencapaian namun akan sangat malu jika gagal dalam pencapaian tersebut (Patzak, Kollmayer & Schober, 2017).

Resiliensi

Resiliensi dijelaskan sebagai kapasitas individu dalam pemulihan atau peningkatan kesehatan mental serta kemampuan individu untuk beradaptasi, melakukan transformasi dan perubahan dari tekanan hidup yang sulit (Neill & Dias, 2001). Smith, Dalen, Wiggins, dkk (2008) menyebutkan resiliensi sebagai ketahanan terhadap penyakit, adaptasi dan kemampuan berkembang mereka untuk bangkit kembali atau pulih dari stres. Masten (2011) memandang resiliensi sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi dan berkembang pada situasi yang menyulitkan. Selanjutnya Windle (2011) mengartikan resiliensi sebagai proses individu dalam bernegosiasi, dan beradaptasi dalam mengelola sumber stres atau trauma yang signifikan. Menurut Setyowati, Hartati dan Sawitri (2010), resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dalam kehidupannya serta kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan kehidupan secara sehat.

Individu yang mengalami *impostor phenomenon* cenderung sulit bahkan tidak mampu mengendalikan rasa cemas mereka, yang berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, kurang percaya diri, menghindari tanggung jawab, dan tidak puas dengan kinerjanya (Handayani, 2020). Hal tersebut dapat memengaruhi performa maupun kinerja individu terutama dalam bidang akademik. Oleh sebab itu, individu perlu memiliki resiliensi yang tinggi untuk mampu menghadapi permasalahan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Karakteristik sampel melibatkan mahasiswa di Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling* dengan karakteristik sampel yaitu tercatat sebagai mahasiswa aktif pada semester genap 2021/2022 di Perguruan Tinggi di Kota Banda Aceh. Jumlah sampel yang diperoleh yaitu 297 yang terdiri dari 97 laki-laki dan 200 perempuan. Pengambilan data dilakukan secara langsung oleh peneliti yang bertemu dengan responden yang sesuai karakteristik.

Penelitian ini menggunakan Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang dikembangkan oleh Clance (1985), terdiri dari 20 pernyataan, untuk mengukur *impostor phenomenon*. Kemudian untuk mengukur resiliensi menggunakan Brief Resilience Scale (BRS) yang dikembangkan oleh Smith, Dalen, Wiggins, dkk. (2008), terdiri dari 6 pernyataan. Kedua skala ini menggunakan penskalaan likert dengan 5 pilihan jawaban. Analisis dilakukan dengan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas, kemudian uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi pearson.

Uji reliabilitas pada skala Clance Impostor phenomenon Scale (CIPS) dilakukan oleh Chrisman, Pieper, Clance, dan Glickauf-Hughes (1995) menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,92. Clance Impostor phenomenon Scale sudah pernah digunakan sebelumnya oleh Nurhikma (2019) dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach alpha 0,828. Sementara itu, uji reliabilitas Brief Resilience Scale (BRS) yang dilakukan oleh Smith, dkk (2008) menunjukkan nilai Cronbach alpha sebesar 0,80-0,91. Pada penelitian ini, nilai reliabilitas pada skala CIPS yaitu 0.870 dan pada skala BRS yaitu 0.737. Sedangkan nilai daya beda item pada skala CIPS berkisar dari 0.362-0.712 dan pada skala BRS berkisar 0.306-0.601.

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 297 mahasiswa yang terdiri dari 32.7% laki-laki dan 67.3% perempuan, berkisar antara 18-26 tahun, dengan mayoritas usia 21-23 tahun sebanyak 61.2%. Berdasarkan Perguruan tinggi Universitas Syiah Kuala sebanyak 58 (19.5%) sampel, UIN Ar Raniry 58 (19.5%) sampel, Universitas Muhammadiyah 58 (19.5%) sampel, Universitas Serambi Mekkah 50 (16.8%) sampel, LP3I College Banda Aceh 17 (5.7%) sampel, dan Akper Kesdam IM Banda Aceh 56 (18.9%) sampel.

Untuk memenuhi uji hipotesis, dilakukan uji normalitas terhadap kedua variabel yang menunjukkan nilai signifikansi 0.422 ($p > 0.05$) yang berarti data terdistribusi normal,

sedangkan uji linieritas menunjukkan nilai *linearity* 0.000 ($p < 0.05$). Sehingga dua variabel secara signifikan memiliki hubungan yang dapat ditarik garis lurus (linear).

Uji hipotesis menggunakan metode analisis statistik *Correlation Pearson Product Moment* untuk menguji korelasi *impostor phenomenon* dan resiliensi. Uji korelasi menunjukkan signifikansi (p) = 0.000 ($p < 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Berdasarkan uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0.249$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi pada mahasiswa. Koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah, artinya apabila salah satu variabel menunjukkan skor rendah maka variabel lainnya menunjukkan skor tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, apabila salah satu variabel menunjukkan skor rendah, maka variabel lainnya akan menunjukkan skor tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor *impostor phenomenon* maka semakin rendah resiliensi, sebaliknya semakin rendah skor *impostor phenomenon* maka semakin tinggi resiliensi.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi pada mahasiswa. Selain itu dari hasil analisis juga ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Hubungan negatif antar variabel artinya terdapat hubungan yang tidak searah, yaitu apabila *impostor phenomenon* tinggi, maka tingkat resiliensi akan rendah.

Sebaliknya, hal tersebut juga berlaku apabila *impostor phenomenon* rendah, maka resiliensi akan tinggi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Safaryazdi (2015) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi yaitu *impostor phenomenon* akan rendah jika tingkat resiliensi pada individu meningkat begitu pula sebaliknya. Hasil serupa juga diperoleh oleh Camara, Campos, dan Carneiro, dkk (2022) bahwa terdapat korelasi yang terbalik antara resiliensi dan *impostor phenomenon*, yaitu hubungan dua variabel bergerak kearah yang berlawanan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, akan memiliki perasaan *impostor phenomenon* yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 5,4% mahasiswa memiliki tingkat *impostor phenomenon* yang rendah, kemudian sebanyak 34% memiliki tingkat *impostor phenomenon* sedang, 51,5% mahasiswa memiliki *impostor phenomenon* yang tinggi, dan sebanyak 9,1% mahasiswa memiliki tingkat *impostor phenomenon* yang sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di kota Banda Aceh memiliki tingkat *impostor phenomenon* yang tinggi dan sering mengalami fenomena tersebut dalam kehidupannya. Clance dan O'Toole (1988) mengemukakan bahwa individu yang mengalami *impostor phenomenon* cenderung memandang tinggi kemampuan orang lain dan meremehkan kemampuannya sendiri. Individu dengan *impostor phenomenon* yang tinggi akan sering mengalami perasaan impostor dalam kesehariannya yang menyebabkan munculnya perasaan cemas.

Impostor phenomenon rentan terjadi pada kelompok mahasiswa (Young, 2004). Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, minat, motivasi, maupun konsep diri (Patzak, Kollmayer, & Schober, 2017). Tingginya *impostor phenomenon* pada mahasiswa dapat terjadi karena lingkungan dan peran baru. Zorn (dalam Ati, Kurniawati, & Nurwanti, 2015) menjelaskan bahwa *impostor phenomenon* dapat terjadi pada individu yang memasuki peran baru dan belum terbiasa akan peran tersebut, adanya persaingan, isolasi dalam pendidikan yang lebih tinggi hingga adanya tekanan-tekanan lain yang sering ditemui dalam budaya akademik. Kemudian Ati,

Kurniawan dan Nurwanti (2015) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa *impostor phenomenon* berperan dalam memunculkan kecemasan akademis pada mahasiswa baru yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan menghadapi suatu kegagalan.

Banyaknya mahasiswa yang memiliki tingkat *impostor phenomenon* tinggi dapat disebabkan oleh faktor lingkungan keluarga yang menekan mahasiswa untuk dapat berprestasi dan memberikan kritikan serta membandingkan diri mereka dengan orang lain. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nabila, Dewi, dan Nur (2022) pada individu yang berprestasi menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan munculnya *impostor phenomenon* yaitu faktor yang berasal dari kekuatan eksternal dan internal. Kekuatan eksternal berasal dari lingkungan luar individu yakni guru, teman serta orangtua, dan kekuatan internal yaitu berasal dari dalam diri individu yaitu persepsi terhadap kemampuan dan motivasi berprestasi.

Penelitian ini juga mendapatkan gambaran bahwa sebanyak 8,4% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi tinggi, kemudian 66,3% mahasiswa memiliki tingkat resiliensi normal, dan 25,3% mahasiswa berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut tingkat resiliensi pada mahasiswa di kota Banda Aceh berada pada kategori normal. Artinya, mahasiswa cukup mampu bertahan di bawah tekanan, cukup mampu mengatasi masalah-masalah yang dialami, cukup mampu untuk beradaptasi, cukup mampu bangkit kembali atau pulih dari stres, dan cukup mampu untuk meningkatkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Aprilia (2013) menyatakan bahwa individu yang resilien akan mampu untuk bertahan di bawah tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus. Individu yang resilien cenderung memiliki kompetensi personal dan kegigihan, kekuatan menghadapi tekanan, penerimaan positif terhadap diri dan perubahan, hubungan sosial yang hangat dengan orang lain, pengendalian diri, serta kemampuan untuk menemukan kebermanaknaan hidup saat mengalami situasi sulit (Connor & Davidson, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa tidak selamanya mahasiswa yang mengalami *impostor*

phenomenon dalam hidupnya memiliki tingkat resiliensi yang rendah dikarenakan munculnya perasaan meremehkan kemampuan diri, memandang tinggi kemampuan orang lain dan perasaan takut dianggap sebagai penipu atas pencapaian yang diraih.

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara resiliensi dengan *impostor phenomenon* pada mahasiswa ditemukan nilai koefisien korelasi $r=-0,249$ yang artinya korelasi antar dua variabel ini tergolong rendah. Hal ini seperti yang diuraikan oleh Sugiyono (2015), interpretasi nilai koefisien korelasi yang dimulai dari 0,20 hingga 0,399 memiliki makna bahwa tingkat hubungan yang terjadi antar dua variabel tersebut rendah. Artinya kedua variabel memiliki hubungan keterikatan yang kurang. Jika dipersentasekan yaitu 6% resiliensi dapat memengaruhi tingkat *impostor phenomenon* pada mahasiswa, artinya resiliensi tidak memengaruhi *impostor phenomenon* secara signifikan.

Penelitian ini telah dilakukan sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, namun demikian penelitian ini memiliki beberapa kekurangan dan kendala/hambatan selama proses penelitian. Adapun kekurangan penelitian ini data penelitian memiliki keterbatasan di dalam pelaksanaannya, dikarenakan kondisi ujian dan libur semester. Kemudian peneliti kesulitan dalam memperoleh data mahasiswa yang sedang berada di Banda Aceh dikarenakan proses pengambilan data dilakukan secara langsung, sehingga peneliti harus menjumpai responden satu persatu setelah sebelumnya dihubungi oleh peneliti untuk membuat janji temu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *impostor phenomenon* dengan resiliensi pada mahasiswa. Hubungan tersebut menyatakan bahwa semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa maka akan semakin rendah *impostor phenomenon* pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah resiliensi pada mahasiswa maka semakin tinggi *impostor phenomenon*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa

impostor phenomenon yang ada pada mahasiswa di Banda Aceh cenderung berada pada kategori tinggi, dan resiliensi berada pada kategori normal.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengenali gejala atau hal-hal yang dapat menimbulkan *impostor phenomenon* dalam lingkungan akademik yang berdampak dalam kehidupan sehari-hari seperti rasa tidak percaya diri, menganggap diri tidak mampu, dan kekhawatiran mendalam terkait keberhasilan. Apabila mahasiswa mengalami *impostor phenomenon* hal yang dapat dilakukan yaitu dapat lebih mengenali dan menghargai kemampuan diri, memberikan apresiasi pada diri sendiri atas pencapaian yang telah diperoleh dan juga dapat membicarakan mengenai perasaan cemas, khawatir akan keberhasilan pada orang terdekat yang dipercaya atau pada psikolog apabila perasaan tersebut terus mengganggu aktivitas sehari-hari.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama dengan salah satu variabel penelitian ini dapat memperdalam aspek teori yang digunakan. Selain itu disarankan peneliti dapat meneliti faktor lain yang memengaruhi *impostor phenomenon* yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecemasan. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan sampel penelitian pada pekerja atau mahasiswa dengan kriteria yang lebih spesifik seperti mahasiswa kesehatan, mahasiswa tahun terakhir dan mahasiswa yang berprestasi di bidang akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Jom FK*, 1(2), 1-9.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. Washington : American Psychiatric Publishing.

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 1(3).
- Ati, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2016). Peran *Impostor phenomenon* dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *MEDIAPSI*, 1(1), 1-9.
- Camara, G. F., de Santiago Campos, I. F., Carneiro, A. G., de Sena Silva, I. N., de Barros Silva, P. G., Peixoto, R. A. C., Augusto, K. L., & PeixotoJunior, A. A. (2022). Relationship between Resilience and the Impostor Phenomenon among Undergraduate Medical Students. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 9, 23821205221096105.
- Chandra, S., Huebert, C. A., Crowley, E., & Das, A. M. (2019). *Impostor phenomenon: Could it be Holding You or Your Mentees Back?* *Chest*, 156(1), 26–32. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2019.02.325>
- 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.
- Chrousos, G. P., & Mentis, A. F. A. (2020). Imposter syndrome threatens diversity. *Science*, 367(6479), 749-750.
- Clance, P.R., & Imes, s. (1978). The *Impostor phenomenon* in High Achieving Women Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy Theory. Research and Practice*, 15(3). 1-8
- Clance, P. R. (1985). *The Impostor Phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Georgia: Peachtree Publishers.
- Clance, P. R. (2013, 18 Oktober). Impostor Phenomenon. Diakses dari https://paulinerooseclance.com/impostor_phenomenon.html
- Clance, P. R., & O'Toole, M.A. (1988). The *Impostor phenomenon*: an Internal Barrier to Empowerment and Achievement. *Women and Therapy*. 6 (3). 51-64
- Clance, P. R., Dingman, D., Reviere, S. L., & Stober, D. R. (1995). Impostor phenomenon in an interpersonal/social context: Origins and treatment. *Women & therapy*, 16(4), 79-96.

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cowman, S. E., & Ferrari, J. R. (2002). "Am I for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 30(2), 119-125.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Harvey, J. C. (1981). The imposter phenomenon and achievement: A failure to internalize success. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, Philadelphia.
- Hutchins, H. M. (2015). Outing the imposter: A study exploring imposter phenomenon among higher education faculty. *New Horizons in Adult Education & Human Resource Development*, 27(2), 3- 12.
- Ika (2020, 18 Oktober). Psikolog UGM Paparkan Fakta Impostor Syndrome. *Universitas Gadjah Mada*. Diakses dari <https://www.ugm.ac.id/id/berita/20226-psikolog-ugm-paparkan-fakta-impostor-syndrome>
- Marsh, H. W., & Craven, R. (1996). Academic self-concept: Beyond the dustbowl. In *Handbook of classroom assessment* (pp. 131-198). Academic Press.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and psychopathology*, 23(2), 493-506.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132.
- Nabila, N., Dewi, E. M. P., & Nur, H. Impostor Phenomenon Pada Individu yang Berprestasi. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(4).
- Nurhikma, A. (2019). Pengaruh self-esteem dan academic hardiness terhadap impostor phenomenon mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

- Parkman, A. (2016). The imposter phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory & Practice*, 16(1).
- 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, 1289.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Safaryazdi, N. (2014). Surveying the relationship between resilience and imposter syndrome. *Int J Rev Life Sci*, 4, 38-42.
- Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The imposter syndrome. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75-97.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta:Erlangga.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1).
- Sightler, K. W., & Wilson, M. G. (2001). Correlates of the *impostor phenomenon* among undergraduate entrepreneurs. *Psychological Reports*, 88(3), 679– 689.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Vaughn, A. R., Taasobshirazi, G., & Johnson, M. L. (2020). Impostor phenomenon and motivation: Women in higher education. *Studies in Higher Education*, 45(4), 780-795.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.