



Efek *Impostor Syndrome* terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang

Ahmad Abrar¹, Devi Rusli²

Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: ahmad04.sa.abrar@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 25-06-2025
Disetujui 01-07-2025
Diterbitkan 03-07-2025

ABSTRACT

The transition from secondary to higher education is often a psychologically challenging period for new university students, one of which is academic anxiety—defined as feelings of worry related to academic demands and expectations. One internal factor influencing this condition is impostor syndrome, a psychological state where individuals feel undeserving of their achievements and believe that their success is merely due to luck or external factors. This study aims to examine the effect of impostor syndrome on academic anxiety among first-year students at Universitas Negeri Padang, class of 2024. A quantitative approach was applied using a survey method. The population consisted of undergraduate students (S1), with a sample of 385 participants selected through purposive sampling. The instruments used were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) modified from Batubara (2022) to measure academic anxiety, and the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) from Pikoli (2023) to assess impostor syndrome. Data were collected via Google Forms and direct distribution to respondents. Data analysis was conducted using simple regression with the aid of IBM SPSS version 25. The results showed a significance value of $0.000 < 0.05$, with a coefficient of 0.854 and an R Square of 0.295. These findings indicate that impostor syndrome has a positive effect on academic anxiety by 29.5%. Therefore, the higher the impostor syndrome experienced by students, the higher their level of academic anxiety.

Keywords: *impostor syndrome, academic anxiety, first-year students, universitas negeri padang*

ABSTRAK

Masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi sering menjadi tantangan psikologis bagi mahasiswa baru, salah satunya adalah kecemasan akademik yakni perasaan khawatir terhadap tuntutan dan harapan akademik. Salah satu faktor internal yang memengaruhi kondisi ini adalah *impostor syndrome*, yaitu keyakinan bahwa pencapaian diri bukan berasal dari kemampuan, melainkan dari keberuntungan atau faktor eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2024. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana (S1) dengan

jumlah sampel sebanyak 385 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala State-Trait Anxiety Inventory (STAI) yang telah dimodifikasi dari Batubara (2022) untuk mengukur kecemasan akademik dan Clance *Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) dari Pikoli (2023) untuk mengukur *impostor syndrome*. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form dan penyebaran langsung kepada responden. Teknik analisis data menggunakan regresi sederhana dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan koefisien sebesar 0,854 dan R Square 0,295. Hal ini menunjukkan bahwa *impostor syndrome* berpengaruh secara positif terhadap kecemasan akademik sebesar 29,5%. Dengan demikian, semakin tinggi *impostor syndrome*, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

Katakunci: impostor syndrome, kecemasan akademik, mahasiswa baru

PENDAHULUAN

Peralihan dari SMA ke perguruan tinggi merupakan fase transisi yang penuh dengan tantangan, terutama karena terjadi pada masa remaja akhir (Bertens, 2005). Mahasiswa baru dihadapkan pada penyesuaian terhadap lingkungan belajar, sosial, serta sistem evaluasi yang berbeda, yang kerap memicu stres dan kecemasan (Irfan & Suprapti, 2014; Permata & Widiasavitri, 2019). Perubahan ini dapat berdampak pada kondisi psikologis, seperti stres dan kecemasan akademik akibat tuntutan tugas dan adaptasi (Fahrianti & Nurmina, 2021; Jalal et al., 2022). Mahasiswa tahun pertama termasuk kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan akademik karena perubahan sistem pembelajaran dan sosial yang signifikan (Ramadhan et al., 2019). Survei ACHA (2014) menunjukkan bahwa 35% mahasiswa usia 18-29 tahun mengalami kecemasan sedang hingga parah. Hal serupa juga ditemukan oleh Setiyani (2018), Zaffa et al. (2020), dan Batubara (2022). Survei yang dilakukan di Universitas Negeri Padang pada 23 Februari hingga 5 Maret 2025 mengungkapkan bahwa mahasiswa baru mengalami kecemasan akademik akibat proses adaptasi terhadap gaya belajar dan lingkungan sosial.

Kecemasan akademik merupakan reaksi emosional terhadap tekanan akademik dan dapat mempengaruhi aspek kognitif, emosional serta fisik individu (Ottens, 1991; Pekrun & Stephens, 2011; Singh & Jha, 2013). Menurut Ottens (1991) karakteristik utama yang menggambarkan kecemasan akademik yaitu *pattern of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, dan inappropriate behaviors*. Dalam tahap tertentu kecemasan akademik dapat meningkatkan motivasi individu, namun kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap performa belajar yang dialami individu tersebut. Faktor penyebabnya meliputi faktor internal yaitu, biologis dan kepribadian serta faktor eksternal lingkungan akademik maupun sosial (Alim et al., 2023; Novitria & Khoirunnisa, 2020). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah *impostor syndrome*. Survei peneliti di Universitas Negeri Padang menemukan bahwa mahasiswa baru menunjukkan gejala *impostor syndrome* yang berdampak pada kecemasan menjelang ujian. Hal ini sejalan dengan temuan Muslimah et al. (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan *impostor syndrome* kerap meragukan pencapaiannya dan merasa takut gagal.

Impostor syndrome merupakan suatu kondisi psikologis ketika individu meyakini bahwa keberhasilan yang diperoleh bukan dilihat sebagai buah dari kemampuannya sendiri, melainkan dianggap sebagai hasil dari keberuntungan, upaya yang berlebihan dibandingkan orang lain, atau karena telah menampilkan citra diri yang tidak sepenuhnya sesuai dengan kenyataan (Clance & Imes, 1978). (Chrisman et al., (1995) dalam penelitiannya mengelompokkan aspek-aspek dari *impostor syndrome* ke dalam tiga kategori utama, yakni *fake, discount, dan luck*, berdasarkan hasil analisis faktor dari Clance Impostor Phenomenon Scale. *Impostor syndrome* pertama kali di kemukaan oleh Clance & Imes, (1978) yang menemukan fenomena ini pada perempuan sukses yang merasa tidak layak atas pencapaiannya (Dewi Nabila & Nur, 2022; Sakulku & Alexander, 2011). Individu dengan sindrom ini menyumbang 17,5% terhadap kecemasan akademik. Windradi (2023) mengungkap bahwa dinamika sosial dapat memicu *impostor syndrome* yang kemudian memunculkan kecemasan. Penelitian Nurfadhilah & Archianti, (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa berprestasi yang mengalami *impostor syndrome* juga mengalami kecemasan akademik. Oktaviani & Rasyid (2024) menemukan bahwa *impostor syndrome* dan rendahnya ketangguhan akademik memicu kecemasan pada mahasiswa FKIP Universitas Mulwarman.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, peneliti bertujuan untuk menelusuri pengaruh *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian penelitian ini yaitu kuantitatif dengan metode analisis regresi berganda. Penelitian ini berjudul

Efek *Impostor syndrome* terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian berjumlah 394 mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Adapun karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa baru Universitas Negeri Padang yang menempuh program sarjana (S1). Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala *state trait anxiety inventory* (STAI) untuk variabel kecemasan akademik yang diambil berdasarkan teori Ottens (1991) dan dikembangkan oleh Batubara (2022) dan skala *clance impostor phenomenon scale* (CIPS) untuk variabel *impostor syndrome* dari teori Clance yang disusun oleh Pikoli (2023) dari hasil analisis faktor yang dilakukan oleh Chrisman et al., (1995). Penelitian ini menggunakan skala likert 1 sampai 4 pilihan jawaban yang sudah memodifikasi oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linieritas, dan uji regresi linier sederhana yang dibantu oleh aplikasi statistik IBM SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek dari *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Adapun gambaran subjek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian (n=394)

Sampel Penelitian	Frekuensi i	%	SD
Jenis kelamin			
a. Laki-laki	114	28,9%	0,454
b. Perempuan	280	71,1%	
Usia			
a. 18-19 tahun (remaja akhir)	290	73,6%	0,441
b. 20-22 tahun (dewasa awal)	104	26,4%	
Bidang Ilmu			
a. Saintek	111	28,2%	0,450
b. Soshum	283	71,8%	
Asal			
a. Dalam Sumatera Barat	269	68,3%	0,466
b. Luar Sumatera Barat	125	31,7%	

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 114 responden (28,9%) adalah laki-laki dan 280 (71,1%) perempuan, menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan. Sebagian besar berusia 18–19 tahun (73,6%), sedangkan sisanya berusia 20–22 tahun (26,4%). Berdasarkan bidang ilmu, 28,2% berasal dari saintek dan 71,8% dari soshum. Adapun 68,3% responden berdomisili di Sumatera Barat, sementara 31,7% berasal dari luar provinsi tersebut.

Pada penelitian ini, data dideskripsikan menggunakan skor rata-rata hipotetik dan skor rata-rata empiris dari skala *impostor syndrome*. Berikut deskripsi data pada penelitian ini, yaitu:

Tabel 2. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Kecemasan Akademik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan Akademik	31	124	77,5	15,5	44	115	84,93	13,166

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan data pada tabel 2. Dapat dilihat bahwa nilai rata-rata empirik variabel kecemasan akademik sebesar 84,93 lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata hipotetiknya, yaitu 77,5. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik yang terdapat pada responden dalam riset ini ternyata lebih tinggi daripada yang diperkirakan sebelumnya berdasarkan alat ukur yang dipakai.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Gambaran Kecemasan Akademik
Ditinjau dari Jenis Kelamin (n=394)**

Variabel	Jenis kelamin	N	Mean	SD	P Value
Kecemasan Akademik	Laki-laki	114	86,63	14,112	0,103
	Perempuan	280	84,24	12,622	
Total		394	84,93	3,61	

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan tabel 3. Diatas dapat dilihat bahwa dari 394 responden, 114 laki-laki dan 280 perempuan. Rata-rata kecemasan akademik laki-laki (86,63) lebih tinggi dari perempuan (84,24), namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,103$; $p > 0,05$). Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara keduanya.

**Tabel 4. Statistik Deskriptif Gambaran Kecemasan Akademik
Ditinjau dari Bidang Ilmu (n=394)**

Variabel	Bidang Ilmu	N	Mean	SD	P Value
Kecemasan Akademik	Saintek	111	85,88	13,706	0,371
	Soshum	283	84,56	12,954	
Total		394	84,93	3,61	

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan tabel 4. Rata-rata kecemasan akademik mahasiswa saintek (85,88) lebih tinggi dibandingkan soshum (84,56). Namun, hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara keduanya ($p = 0,371$; $p > 0,05$).

Berdasarkan data pada tabel 5. Rata-rata empirik untuk variabel *impostor syndrome* sebesar 39,96, sedangkan rata-rata hipotetiknya adalah 37,5. Perbedaan ini menunjukkan bahwa skor aktual yang diperoleh responden setelah dilakukan pengukuran lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata yang

diprediksi oleh alat ukur. Dengan kata lain, tingkat *impostor syndrome* yang dialami oleh para responden dalam penelitian ini cenderung lebih tinggi dari nilai rata-rata teoritis yang telah ditetapkan berdasarkan pedoman interpretasi skala, sehingga menggambarkan kecenderungan yang cukup kuat terhadap gejala *impostor syndrome* di kalangan responden.

Tabel 5. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala Impostor Syndrome

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Impostor syndrome</i>	15	60	37,5	7,5	19	57	39,96	8,374

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Tabel 6. Statistik Deskriptif Gambaran *Impostor syndrome* Ditinjau dari Jenis Kelamin (n=394)

Variabel	Jenis kelamin	N	Mean	SD	P Value
<i>Impostor syndrome</i>	Laki-laki	114	40,70	9,055	0,264
	Perempuan	280	39,66	8,078	
Total		394	39,81	2,88	

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.10, dari 394 responden, terdapat 114 laki-laki dan 280 perempuan. Rata-rata skor *impostor syndrome* pada responden laki-laki tercatat lebih tinggi (40,70) dibandingkan perempuan (39,66). Meskipun demikian, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,264 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang berarti antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat kecenderungan mengalami *impostor syndrome*.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Gambaran Kecemasan Akademik Ditinjau dari Bidang Ilmu (n=394)

Variabel	Bidang Ilmu	N	Mean	SD	P Value
<i>Impostor syndrome</i>	Saintek	111	40,14	8,616	0,787
	Soshum	283	39,89	8,292	
Total		394	39,96	2,88	

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan Tabel 4.11, diketahui bahwa mahasiswa dari bidang ilmu saintek memiliki rata-rata skor *impostor syndrome* yang sedikit lebih tinggi (40,14) dibandingkan mahasiswa dari bidang soshum (39,89). Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, dengan nilai p sebesar 0,787 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang berarti dalam tingkat *impostor syndrome* antara mahasiswa saintek dan soshum.

Tabel 8. Uji Normalitas

N	Asym. Sig. (2-tailed)	Keterangan
394	0,050	Normal

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel 8. Diketahui bahwa nilai Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,050, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Mengacu pada kriteria pengujian yang digunakan, hal ini mengindikasikan bahwa data dari kedua variabel dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 9. Anova

Model	Sum of squares	Df	Mean square	F	Sig.
Regression	20119,744	1	20119,744	164,296	0,000
Residual	48004,540	392	122,461		
Total	68124,284	393			

(Sumber: hasil kuisioner penelitian, mahasiswa baru UNP, 2025)

Berdasarkan tabel 9. Diketahui bahwa nilai signifikansi berada di bawah angka 0,05 yakni 0,00 oleh karena itu dapat diketahui bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *impostor syndrome* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang.

Merujuk pada hasil analisis data, didapatkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa *impostor syndrome* berpengaruh positif terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin tinggi *impostor syndrome*, semakin tinggi pula kecemasan akademik, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima. Temuan ini sejalan dengan Ali et al., (2015) yang menunjukkan hubungan positif antara *impostor syndrome* dan kecemasan akademik pada mahasiswa baru, serta Oriel et al., (2004) yang menemukan keterkaitan korelatif positif antara *impostor syndrome* dan tingkat kecemasan individu. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan akademik dari Batubara, (2022) yang mencakup empat aspek, pola aktivitas mental pemicu kecemasan (*pattern of anxiety egendering mental activity*), perhatian yang tidak terarah (*misdirected attention*), tekanan psikologis (*psychological distress*), dan perilaku yang tidak sesuai (*inappropriate behaviors*). Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. Menurut Hurlock (dalam (Aristawati et al., 2020)), kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, pengalaman, dan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Novitria & Khoirunnisa (2020) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik juga dapat disebabkan oleh faktor keluarga, pribadi, sosial, serta pengalaman individu. Salah satu faktor internal yang berkontribusi adalah *impostor syndrome*, yang termasuk ke dalam faktor internal individu.

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *impostor syndrome* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan akademik yang tinggi pula. Gejala kecemasan akademik meliputi kesulitan konsentrasi, rasa gugup, kekhawatiran akan keterlambatan, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik, yang dapat berdampak pada pencapaian akademik. Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang berada pada kategori

sedang, yang berarti mereka cukup sering mengalami tekanan terkait tuntutan akademik, namun masih dalam batas yang dapat dikelola. Temuan ini sejalan dengan studi Firnando & Suhesty (2024), yang juga menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang selama menempuh perkuliahan.

Ditinjau dari aspek jenis kelamin, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Temuan ini bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dijelaskan oleh Novitria & Khoirunnisa, (2020) serta Fazila Farrasia et al. (2023), yang menyatakan bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan akademik lebih tinggi daripada laki-laki. Meskipun mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, data justru menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru laki-laki di Universitas Negeri Padang cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan mahasiswa perempuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *impostor syndrome* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah *impostor syndrome*, yaitu kondisi saat individu meragukan kemampuan dan keberhasilan dirinya (Hawley, 2019; Novitria & Khoirunnisa, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *impostor syndrome* pada mahasiswa baru berada dalam kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan studi Irene (2024), Firnando & Suhesty (2024), serta Ali et al. (2015), yang sama-sama menemukan bahwa mahasiswa baru umumnya mengalami *impostor syndrome* tingkat sedang, ditandai dengan keraguan terhadap kompetensi dan anggapan bahwa keberhasilan diperoleh karena keberuntungan, namun belum menjadi hambatan besar dalam aktivitas akademik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki mengalami *impostor syndrome* lebih tinggi dibandingkan perempuan, yang bertolak belakang dengan temuan irene (2024) dan Price et al. (2024), di mana perempuan cenderung lebih rentan mengalami *impostor syndrome*. Price et al. menggunakan Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang mengukur tiga aspek utama: *fake*, *luck*, dan *discount*. Dalam penelitian ini, *impostor syndrome* pada mahasiswa berada pada kategori sedang di semua aspek. Pada aspek *fake*, mahasiswa meragukan kelayakan atas pencapaian mereka. Pada aspek *luck*, mereka merasa keberhasilan hanya karena keberuntungan, dan pada aspek *discount*, mereka cenderung meremehkan pujian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maryam & Istiana, (2024), yang juga menunjukkan bahwa ketiga aspek *impostor syndrome* berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang menunjukkan gejala *impostor syndrome* tingkat sedang yang masih dapat dikendalikan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data dapat menimbulkan bias respons, sehingga hasil perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Fokus penelitian hanya pada mahasiswa tahun pertama di satu universitas juga membatasi generalisasi temuan. Selain itu, faktor-faktor kontekstual seperti latar belakang keluarga, pengalaman akademik, dan dukungan sosial belum dieksplorasi, sehingga pemahaman terhadap *impostor syndrome* dan kecemasan akademik masih terbatas. Oleh karena itu, disarankan adanya penelitian lanjutan dengan pendekatan lebih menyeluruh dan partisipan yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru Universitas Negeri

Paadang Mengalami kecemasan akademik dan *impostor syndrome* pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mereka cukup sering merasakan tekanan dalam menjalani tuntutan akademik serta meragukan kemampuan diri sendiri, namun kondisi tersebut masih berada dalam batas yang relatif dapat dikendalikan dan belum sepenuhnya mengganggu aktivitas perkuliahan secara signifikan. Selain itu, ditemukan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik dan *impostor syndrome* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, meskipun temuan ini berbeda dari sejumlah penelitian sebelumnya. Lebih lanjut, penelitian ini mengungkap adanya pengaruh positif yang signifikan antara *impostor syndrome* dan kecemasan akademik, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *impostor syndrome* yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik yang mereka rasakan.

Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memperkaya literatur mengenai kondisi psikologis mahasiswa baru dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya terkait dengan hubungan antara *impostor syndrome* dan kecemasan akademik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran guna mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyarankan agar mahasiswa baru, khususnya yang menjadi responden dalam penelitian ini, meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi psikologis yang dialami, memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, mengelola kecemasan secara adaptif, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional apabila diperlukan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan pendekatan kualitatif, melibatkan partisipan yang lebih beragam, serta mengeksplorasi faktor-faktor kontekstual lain yang dapat memengaruhi hubungan antara *impostor syndrome* dan kecemasan akademik, sehingga pemahaman mengenai fenomena ini dapat diperoleh secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Acha. (2014). *Reference group executive summary*. 6–9.
- Ali, e. S., kurniawati, y., & nurwanti, r. (2015). Peran impostor syndrome dalam menjelaskan kecemasan akademis pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 01(01), 1–9. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.1>
- Alim, n. F. R., razak, a., & jalal, n. M. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik siswa sman 5 makassar. *Metapsikologi: jurnal ilmiah kajian psikologi*, 1(2), 81–88.
- Aristawati, a. R., pratitis, n., & ananta, a. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal penelitian psikologi*, 1(01), 73–80.
- Batubara. (2022). *Gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa baru di fakultas psikologi universitas sumatera utara selama masa pandemic covid19*. Universitas sumatera utara.
- Bertens. (2005). *Metode belajar untuk mahasiswa*. Gramedia pustaka utama.
- Chrisman, s. M., pieper, w. A., clance, p. R., holland, c. L., & glickauf-hughes, c. (1995). Validation of the clance impostor phenomenon scale. In *journal of personality assessment* (vol. 65, issue 3, pp. 456–467). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_6
- Clance, p. R., & imes, s. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: theory, research & practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Dewi nabila, e. M. P., & nur, h. (2022). Impostor phenomenon pada individu yang berprestasi. *Jurnal*

- psikologi talenta mahasiswa*, 1(4), 15–31.
- Fahrianti, f., & nurmina. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19. *Jurnal pendidikan tambusai*, 5(1), 1297–1302. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101/984>
- Fazila farrasia, dela safira, susmita hairul, sigi pegi ramadhani, & zakiyya asroh yulandari. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: journal of education and learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Firlando, j., & suhesty, a. (2024). *Dari impostor syndrome dan ketanguhan akademik*. 22, 177–193. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v2i11.7509>
- Hawley, k. (2019). Conspiracy theories, impostor syndrome, and distrust. *Philosophical studies*, 176(4), 969–980. <https://doi.org/10.1007/s11098-018-1222-4>
- Irene, zamralita, f. (2024). *Hubungan antara self-esteem dengan impostor syndrome pada mahasiswa*. 4(1), 478–492.
- Irfan, m., & suprpti, v. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru fakultas. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, 3(3), 172–178. <http://journal.unair.ac.id/jppp@hubungan-self-efficacy-dengan-penyesuaian-diri-terhadap-perguruan-tinggi-pada-mahasiswa-baru-fakultas-psikologi-universitas-airlangga-article-8136-media-53-category-10.html>
- Jalal, n. M., piara, m., hadjar, n., & ansar, w. (2022). Upaya peningkatan coping stress terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. *E-jurnal iain sorong*, 14(1), 146–163.
- Maryam, a. A., & istiana, i. (2024). Gambaran impostor phenomenon pada mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area stambuk 2018. *Jouska: jurnal ilmiah psikologi*, 3(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/jsa.v3i1.3725>
- Muslimah, a. I., amalia, s. C., jauharah, n. A., kurniawati, y., & fadhilah, q. A. (2022). Fenomena impostor syndrome pada mahasiswa berprestasi (mawapres) universitas islam “45” bekasi. *Soul: jurnal ilmiah psikologi*, 14(1), 10–22.
- Novitria, f., & khoirunnisa, r. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal penelitian psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurfadhilah, a., & archianti, p. (2024). Dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa berprestasi yang mengalami impostor syndrome. *Jurnal psikologi*, 17(1), 43–55. <https://doi.org/10.35760/psi.2024.v17i1.8769>
- Oktaviani, s. D., & rasyid, m. (2024). *Fenomena impostor syndrome dan ketanguhan akademik , kombinasi pemicu munculnya kecemasan akademik*. 5(6), 2375–2382.
- Oriel, k., plane, m. B., & mundt, m. (2004). Family medicine residents and the impostor phenomenon. *Family medicine*, 36(4), 248–252.
- Ottens. (1991). *Coping with academic anxiety*. The rosen publishing group.
- Pekrun, r., & stephens, e. J. (2011). Academic emotions. *Apa educational psychology handbook, vol 2: individual differences and cultural and contextual factors.*, 2, 3–31. <https://doi.org/10.1037/13274-001>
- Permata, k. A., & widiasavitri, p. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana tahun pertama. *Jurnal psikologi udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Pikoli. (2023). *Pengaruh self efficacy dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademik mahasiswa*. Universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.

- Price, p. C., holcomb, b., & payne, m. B. (2024). Gender differences in impostor phenomenon: a meta-analytic review. *Current research in behavioral sciences*, 7(december 2023). <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2024.100155>
- Ramadhan, a. F., sukohar, a., & saftarina, f. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung. *Medula*, 9(1), 78–82. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/medula/article/view/2355/pdf>
- Sakulku, & alexander. (2011). The impostor phenomenon. *International journal of behavioural science*, 6(1), 73–92.
- Setiyani, r. Y. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di fakultas ilmu kesehatan dan non fakultas ilmu kesehatan, universitas 'aisyiyah yogyakarta. *Jurnal psikologi integratif*, 6(1), 16. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1469>
- Singh, i., & jha, a. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of educational and developmental psychology*, 3(1), 222–233. <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p222>
- Windradi. (2023). Impostor syndrome terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru yang disebabkan oleh variabel kepribadian. *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental*, 1(1), 1–6. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/brpkm>
- Zaffa, m. D., dwiani, g., tinovella, t., & effendi, r. (2020). *Gambaran kesehatan mental pada mahasiswa angkatan 2020 program studi kedokteran fakultas kedokteran dan kesehatan universitas muhammadiyah jakarta*.