

Memahami *Impostor Syndrome* pada Mahasiswa

Nurul Jasmin Wildan¹, Tri Hayuning Tyas²

^{1,2}*Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*

Email: ¹nuruljasmin00@mail.ugm.ac.id

²t.h.tyas@ugm.ac.id

Abstrak

Impostor syndrome merupakan fenomena pada individu yang mengalami kegagalan dalam menginternalisasikan pencapaiannya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengeksplorasi pengalaman mahasiswa yang memiliki kecenderungan mengalami *impostor syndrome*. Pendekatan kualitatif fenomenologi digunakan pada penelitian ini. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara yang melibatkan delapan partisipan yang telah memenuhi kriteria pada proses skrining menggunakan kuesioner. Penelitian ini menemukan 6 tema utama yang menjelaskan seperti apa dan bagaimana pengalaman mahasiswa dengan kecenderungan *impostor syndrome*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan memiliki anggapan bahwa faktor eksternal lebih berperan dalam kesuksesan mereka dibandingkan dengan kemampuan dan usaha yang mereka miliki dan lakukan untuk mencapainya. Partisipan merasa tidak layak menerima kesuksesan dan khawatir jika orang lain mengetahui kemampuan mereka sebenarnya yang kurang, sehingga berupaya untuk mempertahankan prestasi. Keluarga juga menjadi motivator utama bagi partisipan untuk berprestasi dalam bidang akademik. Pengalaman ini secara berulang dialami ketika menghadapi situasi yang berkaitan dengan pencapaian. Temuan pada penelitian ini memberikan wawasan mengenai persepsi mahasiswa dengan kecenderungan *impostor syndrome* terkait kesuksesan, dinamika khas yang dialami, dan dampak yang dirasakan terhadap kesehatan mental serta aktivitas yang dilakukan.

Kata Kunci: *impostor syndrome*, mahasiswa, prestasi akademik

Abstract

Impostor syndrome is a phenomenon in individuals who fail to internalize their achievements. This study aims to understand and explore the experiences of students who have *impostor syndrome* tendencies. Phenomenological qualitative approach is used in this study. The data collection process using the interview method involving eight participants that matched the criteria during the screening process used a questionnaire. This research found out 6 main theme explained on how student experience affect the tendency of *impostor syndrome*. The results show that participants perceive that external factors take more effect in their success than the abilities and effort they have and have done to achieve it. Participants feel they do not deserve success and worry that others will find out their lack of ability, thus they try to maintain their achievements. Family is also the main motivator for participants to achieve their success in academics. This experience repeatedly occurs when they are faced with situations related to achievement. The findings from this study gaining insight and knowledge about the perceptions of students with *impostor syndrome* tendencies which is related to success, the typical dynamics, and the impact on mental health and activities they do.

Keywords: *impostor syndrome*, students, academic achievement