

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *IMPOSTOR SYNDROME* PADA MAHASISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK

*Adelia Stefani Putri Kristanti*¹, *Nida Ul Hasanat*²

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

e-mail: adelia.stefani.p.k@mail.ugm.ac.id, nida@ugm.ac.id

Abstrak. Mahasiswa dalam mencapai prestasi dapat mengalami *impostor syndrome* yang merupakan fenomena ketika individu merasa tidak layak dan menipu orang lain dengan keberhasilan yang dicapai. Mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* cenderung dapat mengalami kecemasan, depresi, hingga pengembangan karir yang terhambat. Salah satu langkah yang diketahui dapat memengaruhi *impostor syndrome*, yaitu *self-compassion*. Penelitian ini ingin mengetahui peran *self-compassion* terhadap *impostor syndrome* secara lebih lanjut pada mahasiswa dengan prestasi akademik. Penelitian dilakukan secara kuantitatif menggunakan skala adaptasi *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) untuk mengukur *impostor syndrome*, dan Skala Welas Diri untuk mengukur *self-compassion*. Hasil analisis pada 287 partisipan mahasiswa aktif Universitas Gadjah Mada, dengan nilai Indeks Prestasi Kumulatif diatas 3,50, menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran signifikan terhadap penurunan *impostor syndrome*. Selain itu, analisis pendukung yang dilakukan tidak menemukan adanya perbedaan rata-rata skor *impostor syndrome* dan *self-compassion* antara perempuan dan laki-laki, serta salah satu komponen *self-compassion* yang dapat berperan paling signifikan terhadap *impostor syndrome* adalah *self-judgment*.

Kata Kunci: mahasiswa, prestasi akademik, *impostor syndrome*, *self-compassion*

Abstract. Students striving for success might face impostor syndrome, feeling undeserving and believing they have deceived others with their achievements. This syndrome often leads to anxiety, depression, and career hurdles. Self-compassion is seen as a way to manage impostor syndrome. This study investigates the role of self-compassion in addressing impostor syndrome among high-achieving students. Conducted quantitatively, the research utilized the adapted Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) to measure impostor syndrome and the adapted Self-Compassion Scale to measure self-compassion. The study of 287 active students at Universitas Gadjah Mada with a Cumulative Grade Point Average (CGPA) greater than 3.50 found that self-compassion has a significant role in reducing impostor syndrome. Furthermore, this study found no differences between males and females in terms of impostor syndrome and self-compassion, with self-judgment being one of the components of self-compassion that can play the most significant role in



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Self-Compassion terhadap Impostor Syndrome pada Mahasiswa dengan Prestasi Akademik
Adelia Stefani Putri Kristanti, Dr. Nida Ul Hasanat, M.Si., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2024 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

impostor syndrome.

Keywords: *college student, academic achievement, impostor syndrome, self-compassion*