



Exploring Impostor Syndrome, Coping Strategies, and Help-Seeking Behavior among Final-Year Students

Lunetta Naila Putri¹, Tri Hayuning Tyas²

Universitas Gadjah Mada / +62274550435 / Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

e-mail: [1lunetta.naila1803@mail.ugm.ac.id](mailto:lunetta.naila1803@mail.ugm.ac.id), [2t.h.tyas@ugm.ac.id](mailto:t.h.tyas@ugm.ac.id)

Abstract

Impostor syndrome is described as the inability to internalize one's achievement to their skills and attributing it to luck, coincidence, and other external factors. This issue affects many, including university students. Using the qualitative approach, this research explores the impostor syndrome experienced by final-year university students, their coping mechanisms, and help-seeking behavior. Thematic analysis was used to analyze the data. This study yielded four themes: final year pressure, impostor syndrome tendencies, coping mechanisms, and help-seeking behavior. Impostor syndrome tendencies found are feelings of inadequacy, feeling undeserving of compliments, impactful negative feelings, and patterns of perfectionism and procrastination. The study also finds that students employed both internal and external coping mechanisms, which are found to be helpful but limited in strength and efficacy. Lastly, students have a preference for informal help-seeking, with various barriers towards help-seeking still present. Findings suggest that help-givers and educational institutions look for effective coping strategies and encourage help-seeking, especially for students struggling with impostor syndrome.

Keywords: *Impostor Syndrome, Final-year Students, Coping, Help-seeking*

Abstrak

Sindrom impostor digambarkan sebagai ketidakmampuan untuk menginternalisasi pencapaian seseorang pada keterampilan mereka dan mengaitkannya dengan keberuntungan, kebetulan, dan faktor eksternal lainnya. Permasalahan ini memengaruhi banyak orang, termasuk mahasiswa. Penelitian ini mengeksplorasi sindrom impostor yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, mekanisme koping mereka, dan perilaku mencari bantuan, menggunakan pendekatan kualitatif. Analisis data penelitian menggunakan analisis tematik. Studi ini menghasilkan empat tema: tekanan di tahun akhir, kecenderungan sindrom impostor, mekanisme koping, dan perilaku mencari bantuan. Kecenderungan sindrom impostor yang ditemukan adalah perasaan tidak mampu, merasa tidak pantas dipuji, perasaan negatif yang berdampak, dan pola perfeksionisme dan penundaan. Studi ini juga menemukan bahwa siswa menggunakan mekanisme koping internal dan eksternal, yang ditemukan membantu namun terbatas dalam kekuatan dan efektivitasnya. Terakhir, mahasiswa memiliki preferensi untuk mencari bantuan informal, dengan berbagai hambatan terhadap pencarian bantuan masih ada. Temuan menyarankan pemberi bantuan dan lembaga pendidikan untuk mencari strategi koping yang efektif dan mendorong pencarian bantuan, terutama bagi mahasiswa yang berjuang dengan sindrom impostor

Kata Kunci: *Sindrom Impostor, Mahasiswa Tingkat Akhir, Koping, Mencari Bantuan*