



KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DITINJAU DARI IMPOSTOR SYNDROME DAN KETANGGUHAN AKADEMIK

Jefri Firnando¹, Aulia Suhesty²

^{1,2}Program studi psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman
Jl. Muara Muntai, Gn. Kelua, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda

¹e-mail: jefrifirnando11@gmail.com

Submitted
2024-06-11

Accepted
2024-08-30

Published
2024-12-31

OPEN ACCESS



Abstrak

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa sering memicu kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik. Pendekatan penelitian bersifat kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UINSI Samarinda angkatan 2021, dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kriteria kecemasan kategori sedang hingga tinggi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert yang mengukur kecemasan akademik, impostor syndrome, dan ketangguhan akademik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara impostor syndrome dan ketangguhan akademik secara simultan ($F = 2,165$, $R^2 = 0,077$, $p = 0,208$) maupun parsial terhadap kecemasan akademik ($\beta = 0,269$, $t = 2,120$, $p = 0,078$; $\beta = 0,004$, $t = 2,288$, $p = 0,979$). Penelitian merekomendasikan eksplorasi variabel lain, seperti self-efficacy dan dukungan sosial, untuk menurunkan kecemasan akademik.

Kata kunci: kecemasan akademik; *impostor syndrome*; ketangguhan akademik

Abstract

The academic pressure experienced by students often triggers academic anxiety. This study aimed to analyze the relationship between impostor syndrome and academic resilience on academic anxiety. The research employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 100 students from the Faculty of Ushuluddin Adab and Dakwah, UINSI Samarinda, class of 2021, selected through purposive sampling based on criteria of moderate to high anxiety levels. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring academic anxiety, impostor syndrome, and academic resilience. Data analysis was conducted using multiple linear regression. The results indicated no significant relationship between impostor syndrome and academic resilience, both simultaneously ($F = 2.165$, $R^2 = 0.077$, $p = 0.208$) and partially, on academic anxiety ($\beta = 0.269$, $t = 2.120$, $p = 0.078$; $\beta = 0.004$, $t = 2.288$, $p = 0.979$). The study recommended exploring other variables, such as self-efficacy and social support.

Keywords: academic anxiety; *impostor syndrome*; academic resilience

PENDAHULUAN

Mahasiswa menghadapi kecemasan akademik yang disebabkan oleh tuntutan untuk memenuhi target akademik selama masa studi sebagai persiapan memasuki

dunia kerja, ditambah dengan ekspektasi sosial yang menganggap tingkat pendidikan yang lebih tinggi secara otomatis memberikan akses lebih mudah ke dunia kerja (Lubis dkk., 2021). Tuntutan setelah menyelesaikan kuliah membuat mahasiswa perlu mempersiapkan berbagai keterampilan selama masa studi mahasiswa, yang dapat menimbulkan kecemasan karena adanya harapan untuk memenuhi target perkuliahan yang ditetapkan (Suharsono & Anwar, 2020). Terdapat anggapan umum bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah seseorang memasuki pekerjaan setelah lulus kuliah. (Hendriana, 2022).

Capaian akademik dapat menjadi indikator kesuksesan seorang mahasiswa dalam pendidikannya. Pandangan ini mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang berlaku, sehingga ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik kerap dikaitkan dengan kegagalan meraih peluang yang lebih baik setelah lulus. Mahasiswa diharapkan mampu mencapai berbagai pencapaian selama masa studi, namun ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan tugas akademik dapat memicu munculnya kecemasan akademik (Kusumastuti, 2020).

Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa perguruan tinggi muncul akibat tekanan untuk mencapai prestasi. Hal ini mendorong mahasiswa untuk berupaya semaksimal mungkin memanfaatkan kemampuan mereka demi meraih target yang telah ditetapkan. Namun, meskipun telah berupaya maksimal, banyak mahasiswa masih merasa ragu terhadap hasil yang mahasiswa capai. Hasil riset yang sama disampaikan oleh Berliani dan Hari (2022) bahwa rasa ragu akan Kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri sering dialami oleh mahasiswa, terutama di tahap awal perjalanan mereka menuju pencapaian tertentu.

Menurut Nurhikma dan Nuqul (2020) Sindrom penipuan memiliki hubungan dengan keuletan. Seseorang yang mengalami sindrom penipuan memiliki tingkat usaha yang lebih tinggi daripada orang lain untuk mencapai tujuannya. Ketangguhan akademik, atau keuletan akademik, adalah Karakteristik siswa yang memiliki ketahanan cenderung menunjukkan kemampuan untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan, disertai kemauan untuk bekerja lebih keras meskipun menghadapi stres (Trifiriani & Agung, 2018).



Seseorang yang mengalami sindrom penipuan meyakini bahwa hanya dengan bekerja sekeras mungkin ia akan mencapai kesuksesan di ranah akademik Ula et al. (2023). Dalam menghadapi orang lain yang lebih rajin, mahasiswa yang mengalami sindrom penipuan merasa didorong untuk melampaui pencapaian mahasiswa tanpa memperhitungkan batasan-batasan yang wajar bagi diri mahasiswa sendiri.

Menurut Nurhikma dan Nuqul (2020) Studi tentang ketangguhan akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara ketangguhan tersebut dan motivasi belajar mahasiswa. Individu dengan tingkat ketangguhan akademik yang tinggi cenderung lebih mampu berhasil dalam menyelesaikan program studi yang mahasiswa minati. Mahasiswa yang dapat lulus dengan cepat sering kali memiliki ketangguhan psikologis yang di atas rata-rata, sementara mahasiswa yang mengalami kegagalan atau keluar dari universitas cenderung memiliki tingkat ketangguhan akademik yang rendah (Perlindungan dkk., 2022).

Survey yang dilakukan terhadap subjek Z sebagai mahasiswa Bimbingan Konseling UINSI Samarinda bahwa subjek percaya dengan hasil yang diperoleh bahwa hasil kerja kerasnya dan dijawab bahwa keberhasilan tersebut hanyalah keberuntungan yang lagi berpihak serta subjek pernah merasakan kecemasan apabila orang-orang tau bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi seperti yang diekspektasikan oleh lingkungannya. Subjek juga mengatakan bahwa dirinya juga seorang yang pekerja keras dan seringkali memaksakan diri untuk memperoleh ekspektasi tinggi yang diperbuat.

Berdasarkan informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik berkontribusi terhadap aktivitas akademik, khususnya kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Muhammad Idris Samarinda. Penelitian ini diawali dengan hipotesis bahwa terdapat hubungan antara *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap tingkat kecemasan akademik, baik secara simultan maupun parsial, pada mahasiswa Fakultas tersebut.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa (Sugiyono, 2020). Penelitian kuantitatif ini berfokus pada menghasilkan hasil penelitian yang mencakup generalisasi, inferensi, dan prediksi. Penelitian ini menggunakan kecemasan akademik sebagai variabel terikat, sementara *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik berperan sebagai variabel bebas.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran. Tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala untuk mengukur *impostor syndrome*, ketangguhan akademik, dan kecemasan akademik yang diadaptasi dari *German-language Clance Impostor Phenomenon Scale* (GCIPS) dengan aspek keraguan diri, takut diekspos, ketergantungan validasi sebanyak 8 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,768 (Brauer & Wolf, 2016), skala ketangguhan akademik yang diadaptasi dari *academic hardiness scale* dengan aspek *commitment, control, challenge* sebanyak 13 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,834 (Benishek dkk., 2005), dan kecemasan akademik yang diadopsi dari *Anxiety Scale for Children as a generalized measure of academic anxiety* dengan aspek *cognitive, somatic, behavioral* sebanyak 12 item dengan nilai reliabilitas 0,753 (Ludlow & Guida, 1991). Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala sikap dengan skala *Likert*. *Skala Likert* digunakan untuk mengukur pandangan, opini, dan sikap individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2013). Skala pengukuran ini memiliki dua sifat utama, yaitu *unfavorable* dan *favorable*.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Muhammad Idris Samarinda. Penentuan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan desain penelitian. Kriteria sampel mencakup mahasiswa tahun kedua Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Sultan Muhammad Idris yang mengalami kecemasan akademik. Teknik *purposive sampling* ini dipilih agar sampel yang digunakan sesuai dengan tujuan penelitian tanpa bertujuan untuk mengeneralisasi hasil pada seluruh



populasi (Sugiyono, 2020). Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan memakai analisis *regresi linear berganda*. Sebelum melakukan analisis regresi linier berganda, dilakukan uji asumsi untuk memastikan normalitas, linearitas, homoskedastisitas, tidak adanya multikolinearitas, dan independensi residual.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi karakteristik subjek penelitian memberikan informasi tentang gambaran individu yang menjadi fokus penelitian, sesuai dengan keperluan dan tujuan penelitian yang ingin diamati oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris dari angkatan 2021. Jumlah sampel penelitian adalah 100 mahasiswa dari Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah UIN Sultan Aji Muhammad Idris. Karakteristik subjek penelitian terperinci dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Usia		
	F	Persen
15-17 tahun	20	20%
18-20 tahun	50	50%
21-23 tahun	27	27%
24-26 tahun	3	3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	66	66%
Perempuan	34	34%
Jumlah	100	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian ini menunjukkan jumlah terbanyak berasal dari kategori usia 18-20 tahun yaitu dengan persentase 50% dan sisanya berusia kurang dari 18 tahun dan lebih dari 20 tahun. Jenis kelamin subjek penelitian mayoritas berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 66% dan sisanya berjenis kelamin perempuan.

Data deskriptif digunakan untuk menggambarkan sebaran data dalam populasi penelitian. Mean empiris dan mean hipotetik dihasilkan dari tanggapan sampel

penelitian terhadap tiga skala penelitian, yakni kecemasan akademik, skala *impostor syndrome*, dan ketangguhan akademik.

Tabel 2 Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Kecemasan Akademik	46.24	37.5	Tinggi
<i>Impostor syndrome</i>	54.76	55	Rendah
Ketangguhan Akademik	65.02	60	Rendah

Melalui *Mean* empirik dan hipotetik, dapat dilihat gambaran sebaran data secara umum pada subjek penelitian mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Muhammad Idris Samarinda. Berdasarkan hasil pengukuran skala kecemasan akademik didapatkan, rata-rata empiris 46.24 lebih tinggi dari rata-rata hipotetik sebesar 37.5 dengan kategori Tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi dalam perilaku kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil pengukuran skala *impostor syndrome*, rata-rata empiris 54.76 lebih rendah dari rata-rata hipotetik 55 dengan kategori lebih Rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *impostor syndrome* yang rendah. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala ketangguhan akademik yang telah diisi oleh subjek, diperoleh *mean* empirik 65.02 lebih rendah dari *mean* hipotetik 60 dengan kategori rendah.

Tabel 3 Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq 49 + 1.5(8)$	≥ 49	Tinggi	23	23%
$41 + 0.5(8) < X < 49 + 1.5(8)$	41 – 49	Sedang	57	57%
$34 - 0.5(8) < X < 40 + 0.5(8)$	34 – 40	Rendah	30	30%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan kategorisasi pada Tabel 3, hasil skor dari skala kecemasan akademik secara keseluruhan menunjukkan bahwa 57% subjek penelitian berada dalam kategori sedang, yang berarti mereka memiliki tingkat kecemasan akademik



yang moderat dalam perkuliahan. Sementara itu, sisanya terbagi dalam kategori rendah dan tinggi.

Tabel 4 Kategorisasi Skor Skala Impostor Syndrome

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$61 + 0.5(11) < X < 72 + 1.5(11)$	61 – 72	Tinggi	38	28%
$50 - 0.5(11) < X < 60 + 0.5(11)$	50 – 60	Sedang	47	47%
$39 - 1.5(11) < X < 49 - 0.5(11)$	39 – 49	Rendah	25	15%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4, dapat dilihat hasil skor dari skala *impostor syndrome* secara keseluruhan. Diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki *impostor syndrome* sebanyak 47% mahasiswa berada dalam kategori sedang, sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi dan rendah.

Tabel 5 Kategorisasi Skor Skala Ketangguhan Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq 78 + 1.5(12)$	≥ 78	Tinggi	11	11%
$66 - 0.5(12) < X < 78 + 0.5(12)$	66 – 78	Sedang	23	23%
$54 - 1.5(12) < X < 65 - 0.5(12)$	54 – 65	Rendah	66	66%
Jumlah			100	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 5 dapat dilihat hasil skor dari skala Ketangguhan akademik secara keseluruhan. Diketahui bahwa ketangguhan akademik mahasiswa sebanyak 66% berada dalam kategori rendah, sedangkan sisanya berada pada kategoru sedang dan tinggi.

Hasil ini mengindikasikan bahwa subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat ketangguhan akademik yang rendah. Sebelum melanjutkan analisis data untuk menguji hipotesis, penting untuk melakukan uji asumsi terlebih dahulu, yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas. Berikut adalah hasil uji asumsi untuk data penelitian ini:

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana frekuensi observasi yang diamati sesuai dengan frekuensi yang diharapkan secara teoritis. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan membandingkan probabilitas nilai Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi sebesar 0.05 (5%). Aturan yang digunakan adalah jika nilai $p > 0.05$, maka distribusi data dianggap normal; sebaliknya, jika nilai $p < 0.05$, maka distribusi data dianggap tidak normal (Santoso & Madiistriyatno, 2021).

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	P	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.956	0.087	Normal
Impostor Syndrome	0.958	0.103	Normal
Ketangguhan Akademik	0.951	0.057	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada setiap variabel didapatkan hasil bahwa nilai p pada variabel kecemasan akademik, *impostor syndrome*, dan ketangguhan akademik $> 0,05$ yang artinya adalah ketiga variabel memiliki sebaran data yang normal.

Uji Linearitas

Uji asumsi linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linear. Linearitas mengacu pada keadaan di mana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen berbentuk garis lurus dalam rentang tertentu dari variabel independen (Santoso & Madiistriyatno, 2021). Kriteria yang digunakan dalam uji linearitas adalah jika nilai *deviant from linearity* $p > 0.05$ dan nilai F hitung $< F$ tabel pada tingkat signifikansi 5% atau 0.05, maka hubungan dianggap linear (Gunawan, 2013).

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Ket
Kecemasan Akademik– Impostor Syndrome	1.070	3.25	0.434	Linear
Kecemasan Akademik – Ketangguhan Akademik	0.911	3.25	0.562	Linear

Berdasarkan hasil yang terlihat pada Tabel 7, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel kecemasan akademik dengan impostor syndrome, serta antara kecemasan akademik dengan ketangguhan



akademik ($p < 0,05$). Setelah uji asumsi selesai dilakukan, peneliti melanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda.

Tabel 8 Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R ²	P
Kecemasan Akademik (Y) <i>Impostor syndrome</i> (X1) Ketangguhan akademik (X2)	2.165	2.017	0.072	0.208

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh hasil di mana nilai F hitung lebih besar dari nilai F tabel, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara impostor syndrome dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik. Hasil ini didukung dengan nilai $F = 2.165$, $R^2 = 0.077$, dan $p = 0.208$. hipotesis utama dalam penelitian ini terkonfirmasi, yaitu bahwa tidak terdapat hubungan *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, hasil dari analisis regresi secara bertahap adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	P
Impostor Syndrome (X1)-Kecemasan akademik (Y)	0.269	2.120	1.984	0.078
Ketangguhan Akademik (X2) Kecemasan akademik (Y)	0.004	2.288	1.984	0.979

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh hasil di mana nilai t hitung melebihi nilai t tabel, namun nilai $p > 0,05$, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara impostor syndrome dan kecemasan akademik. Nilai koefisien beta yang diperoleh adalah $(\beta) = 0.269$, t hitung = 2.120, dan $p = 0.078$ ($p > 0.05$), yang berarti hipotesis kedua dalam penelitian ini tidak dapat diterima, yang menyatakan tidak ada hubungan antara impostor syndrome dan kecemasan akademik. Selanjutnya, analisis terhadap ketangguhan akademik menunjukkan bahwa nilai t

hitung lebih besar dari t tabel, namun $p = 0.979$ ($p > 0.05$), yang juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara ketangguhan akademik dan kecemasan akademik, dengan nilai koefisien beta (β) = 0.004, t hitung = 2.288.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara impostor syndrome dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. *Impostor syndrome* sering dikaitkan dengan kecemasan akademik karena mahasiswa cenderung merasa takut bahwa prestasinya tidak seimbang dengan harapan orang lain Jaremka dkk. (2020). Meskipun demikian, dalam penelitian ini tidak ditemukan bukti yang signifikan bahwa impostor syndrome memiliki hubungan terhadap kecemasan akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya faktor mempengaruhi kecemasan akademik (Sugiarti, 2023).

Impostor syndrome sering kali dikaitkan dengan kecemasan akademik, terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang menderita *impostor syndrome* cenderung merasa bahwa prestasi akademis mahasiswa tidak sesuai dengan harapan orang lain dan menganggap kesuksesan mahasiswa sebagai hasil keberuntungan dan bukan karena kemampuan atau usaha mahasiswa sendiri (Suryaning dkk., 2015). Perasaan ini meningkatkan tingkat kecemasan akademik karena ketakutan akan kegagalan dan penilaian negatif dari orang lain menambah tekanan yang mahasiswa rasakan (Indira & Ayu, 2021).

Salah satu alasan mengapa tidak ditemukan hubungan signifikan antara *impostor syndrome* dan kecemasan akademik dikarenakan adanya variabel lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi kecemasan akademik. Tekanan dari keluarga, ekspektasi diri, dan tuntutan akademik yang tinggi bisa menjadi faktor-faktor yang lebih kuat dalam menentukan tingkat kecemasan akademik (Campos dkk., 2022).

Mahasiswa yang mendapatkan tekanan tinggi dari keluarga untuk berprestasi mungkin mengalami kecemasan akademik yang lebih besar (Arum, 2023). Penelitian Nugroho dan Kurniawan (2022) menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa sehingga *impostor syndrome* tidak selalu menjadi penyebab utama. Faktor-faktor seperti *self-efficacy*,



dukungan sosial, dan pengukuran yang akurat juga memainkan peran penting dalam pengalaman mahasiswa.

Self-efficacy atau keyakinan pada kemampuan diri sendiri adalah faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan merasa mampu mengatasi kesulitan yang mahasiswa hadapi (Dwi dkk., 2007). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah mungkin lebih rentan terhadap kecemasan akademik karena kurangnya keyakinan akan kemampuan mahasiswa untuk berhasil. Keyakinan diri ini dapat membantu mengurangi perasaan tidak layak yang sering dikaitkan dengan *impostor syndrome* (Prisca & Anggita, 2023).

Dukungan sosial dapat memberikan sumber kenyamanan emosional dan praktis, yang membantu mahasiswa mengatasi stres dan kecemasan yang mungkin mahasiswa alami (Anandita, 2021). Ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri juga dapat berkontribusi signifikan terhadap kecemasan akademik. Mahasiswa yang menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri mahasiswa sendiri mungkin merasa cemas ketika merasa tidak dapat mencapai standar tersebut tanpa perlu adanya *impostor syndrome* (Kusumastuti, 2020).

Tuntutan akademik yang banyak dan harapan untuk selalu berprestasi tinggi dapat menyebabkan kecemasan akademik. Faktor-faktor ini bisa lebih dominan dibandingkan dengan pengaruh *impostor syndrome* itu sendiri. Dalam konteks akademik, tekanan untuk berprestasi sering kali sangat tinggi, dan mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh institusi mahasiswa (Aziz dkk., 2020). Budaya juga dapat memainkan peran penting dalam bagaimana *impostor syndrome* dan kecemasan akademik dirasakan dan diekspresikan. Di beberapa budaya, tekanan akademik mungkin lebih tinggi, atau perasaan impostor mungkin lebih sering terjadi, sehingga pengaruhnya mungkin berbeda dibandingkan dengan budaya lain (Salsabila dkk., 2022).

Tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat mungkin lebih mampu mengatasi *impostor syndrome*

tanpa mengembangkan kecemasan akademik yang signifikan. Dukungan dari keluarga, teman, dan mentor dapat memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa (Mitra & Attiq, 2024).

Faktor-faktor individual seperti kepribadian dan resiliensi juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons *impostor syndrome*. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mungkin lebih mampu mengatasi perasaan tidak layak tanpa mengembangkan kecemasan akademik (Wahidah, 2019). Kepribadian yang lebih tahan banting atau optimis dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan (Dian, 2023).

Menurut Zhavira dkk. (2022) tidak adanya hubungan signifikan antara ketangguhan akademik dan kecemasan akademik mungkin terkait dengan variabel lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi kecemasan akademik. Mahasiswa yang mendapatkan tekanan tinggi dari keluarga untuk berprestasi mungkin mengalami kecemasan akademik yang lebih besar terlepas dari tingkat ketangguhan akademik mahasiswa (Muhammad Arsyad dan Sulistiyana, 2021).

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang banyak, ujian yang menantang, dan harapan untuk selalu berprestasi tinggi, juga dapat menyebabkan kecemasan akademik. Faktor-faktor ini bisa lebih dominan dibandingkan dengan pengaruh ketangguhan akademik itu sendiri. Dalam konteks akademik, tekanan untuk berprestasi sering kali sangat tinggi, dan mahasiswa mungkin merasa tertekan untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh institusi mahasiswa (Lubis, 2019).

Budaya juga dapat memainkan peran penting dalam bagaimana sindrom Impostor dan kecemasan akademik dirasakan dan diekspresikan. Di beberapa budaya, tekanan akademik mungkin lebih tinggi, atau perasaan impostor mungkin lebih sering terjadi, sehingga pengaruhnya mungkin berbeda dibandingkan dengan budaya lain (Edison dkk., 2023). Dukungan dari keluarga, teman, dan mentor dapat memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa (N. Sari, 2019).

Faktor-faktor individual seperti kepribadian dan resiliensi juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons *impostor syndrome*. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mungkin lebih mampu mengatasi perasaan tidak



layak tanpa mengembangkan kecemasan akademik (Sholihin, 2019). Kepribadian yang lebih tahan banting atau optimis dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan tanpa mengalami kecemasan yang berlebihan (Sari & Susanti, 2020).

SIMPULAN

Impostor Syndrome dan ketangguhan akademik tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pengamatan, kecemasan yang dialami mahasiswa lebih dipengaruhi oleh perasaan palsu dan pemahaman bahwa keberhasilan mereka bergantung pada faktor eksternal, bukan dari dalam diri mereka sendiri. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain seperti *self-efficacy* dan dukungan sosial, yang mungkin dapat membantu mengurangi kecemasan akademik, serta melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 38–45.
- Arum, P. (2023). Impostor Syndrome Terhadap Kecemasan Akademis Pada Mahasiswa Baru yang Disebabkan Oleh Variabel Kepribadian. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 1–6.
- Aziz, A., Shafie, A., Lee, U., & Ashaari, R. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16–30.
- Benishek, L., Feldman, J., Shipon, R., Mecham, S., & Lopez, F. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76.

- Berliani, S. S., & Hari, S. D. (2022). Efek gender, kesulitan akuntansi, peluang karir dan sindrom impostor terhadap keputusan mahasiswa memilih jurusan akuntansi. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 39–51.
- Brauer, K., & Wolf, A. (2016). Validation of the German-language Clance impostor phenomenon scale (GCIPS). *Personality and Individual Differences*, 102, 153–158. *Personality and Individual Differences*, 102(1), 153–158.
- Campos, I. F. de S., Camara, G. F., Carneiro, A. G., Kubrusly, M., Peixoto, R. A. C., & Peixoto Junior, A. A. (2022). Impostor Syndrome and its association with depression and burnout among medical students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 46(2).
- Dian, P. (2023). Resiliensi dan Growth Mindset sebagai Solusi Peningkatan Kematangan Karier Mahasiswa pada Era VUCA. *Resiliensi Dan Growth Mindset Sebagai Solusi Peningkatan Kematangan Karier Mahasiswa Pada Era VUCA*, 22–31.
- Dwi, A., Dan, W., & Tjundjing, S. (2007). Impostor Phenomenon, Self-Esteem, dan Self-Efficacy. In *Indonesian Psychological Journal* (Vol. 23, Issue 1).
- Edison, E., Anuar, A., Nesta, A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Hendriana, Y. (2022). Hubungan antara tingkat kecemasan uji kompetensi berbasis exit exam dengan kepercayaan diri melanjutkan pendidikan profesi ners pada mahasiswa semester vii stikes kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(02), 263–274.
- Indira, L., & Ayu, M. (2021). Hubungan authoritarian parenting dengan impostor syndrome pada mahasiswa salah jurusan. *INTENSI : Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–9.
- Jaremka, L. M., Ackerman, J. M., Gawronski, B., Rule, N. O., Sweeny, K., Tropp, L. R., Metz, M. A., Molina, L., Ryan, W. S., & Vick, S. B. (2020). Common Academic Experiences No One Talks About: Repeated Rejection, Impostor Syndrome, and Burnout. *Perspectives on Psychological Science*, 15(3), 519–543.



- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 2502–4590.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikosudia*, 10(1), 31–39.
- Lubis, R. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 2(2), 99–114.
- Ludlow, L., & Guida, F. (1991). The Test Anxiety Scale for Children as a generalized measure of academic anxiety. *Educational and Psychological Measurement*, 51(4), 1013–1021.
- Mitra, T., & Attiq, K. (2024). Membangun Kesiapan Kerja Mahasiswa Ditinjau Dari Pelatihan, Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri. *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 5(2), 4648–4665.
- Muhammad Arsyad dan Sulistiyana. (2021). Pelatihan hardiness sebagai upaya pembentukan karakter tangguh (hardiness) dalam menghadapi pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, Vol 7(C), 23–32.
- Nugroho, D. N. B., & Kurniawan, A. P. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi syndrome impostor pada karyawan pt.x factors affecting impostor syndrome on employees at company x. *Mecu Buana Yogyakarta*, 1, 1–10.
- Nurhikma, A., & Nuqul, F. L. (2020). Saat Prestasi Menipu Diri: Peran harga diri dan ketangguhan akademik terhadap impostor phenomenon. *Intuisi Jurnal Dan Psikologi Ilmiah*, 2. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Perlindungan, P. J., Septriani, S. I., & Delima, P. B. (2022). Hubungan motivasi belajar dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi osce pada mahasiswa tingkat 2 prodi ners. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1).
- Prisca, Y., & Anggita, D. (2023). Build Learning System to Increase Self-Efficacy: The Role of Self-Efficacy on Work Readiness of Vocational High School

- Graduates in DKI Jakarta. *ACM International Conference Proceeding Series*, 1(1), 361–364.
- Salsabila, F., Suganda, D., & Darmayanti, N. (2022). Tindak tutur representatif penderita impostor syndrome dalam novel a untuk amanda. *Metahumaniora*, 12(2), 145.
- Sari, D., & Susanti, A. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Tindak Kecurangan Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Melalui Kecemasan Akademik. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Akuntansi Dan Keuangan (JPPAK)*, 1(1), 1–17.
- Sari, N. (2019). Pengaruh persepsi dukungan organisasi dan keadilan organisasi terhadap kepuasan kerja. *Psikoborneo*, 7(1), 123–134.
- Sholihin, M. (2019). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh Self Esteem dan Impostor Syndrome terhadap Kecemasan Akademis Mahasiswa* (1st ed., Vol. 1). Gramedia.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeda.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53.
- Suryaning, A., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015). *Peran impostor syndrome dalam menjelaskan kecemasan akademis pada mahasiswa baru*. 1(1), 1–9.
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143.
- Ula, Z., Mawarpury, M., Sari, K., & Khairani, M. (2023). Menyoal kaitan impostor phenomenon dan resiliensi pada mahasiswa. *Seurune*, 1(1), 1–16.
- Wahidah, E. (2019). Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 11–140.
- Zhavira, R., Listyati, &, & Palupi, S. (2022). Academic Hardiness and Psychological Well-Being among University Students (Ketangguhan



Akademis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa). *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 145–155.