



JURNAL PENELITIAN DAN PENGUKURAN PSIKOLOGI

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
Kampus A: Gd Dewi Sartika Lt.7, Jl.Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D: Jl.Halimun No.2, Kel.Guntur, Kec.Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +628297829; Email: jppp@unj.ac.id

SURAT PENERIMAAN ARTIKEL

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Herdiyan Maulana, Ph.D
NIP : 198212302009121003
Jabatan : Wakil Dekan III Bidang Riset, Inovasi, Sistem Informasi, dan Kerja Sama

Dengan ini menerangkan bahwa naskah:

Judul : Hubungan Self-Compassion Dengan Impostor Syndrome pada Mahasiswa
Penerima Beasiswa Bank Indonesia Universitas Syiah Kuala
Penulis : 1) Husnul Latifah
2) Harri Santoso
3) Siti Hajar Sri Hidayati

Asal Instansi : Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

Telah diterima dan dalam proses revisi untuk dimuat di Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP Vol.15 No.2 Oktober 2026. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan semesitnya.

Jakarta, 20 April 2026

Wakil Dekan III,



Herdiyan Maulana, Ph.D

NIP. 198212302009121003

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Impostor Syndrome* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Bank Indonesia Universitas Syiah Kuala

Husnul Latifah¹, Harri Santoso², Siti Hajar Sri Hidayati³, Julianto⁴, Iklima Ritmiani⁵

^{1,2,3} Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia

Email: husnullatifah5@gmail.com

Abstract

Impostor syndrome refers to a psychological condition in which individuals doubt their abilities and feel undeserving of their achievements despite objective evidence of success. This phenomenon is commonly experienced by high-achieving individuals, including scholarship recipients. One factor that is assumed to reduce impostor syndrome is self-compassion. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and impostor syndrome among Bank Indonesia Scholarship recipients at Universitas Syiah Kuala. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 100 active students who received the Bank Indonesia Scholarship and were members of the Generasi Baru Indonesia (GenBI) community. Data were collected using the impostor syndrome scale and the self-compassion scale and analyzed using multiple regression analysis. The results indicated that self-compassion had a significant relationship with impostor syndrome, contributing 31.8% to its variance. Specifically, the self-kindness and mindfulness dimensions showed significant effects in reducing impostor syndrome, while the common humanity dimension demonstrated a negative. These findings suggest that not all dimensions of self-compassion equally contribute to reducing impostor syndrome.

Keywords: *BI scholarship recipients, impostor syndrome, self-compassion, students*

Abstrak

Impostor syndrome merupakan kondisi psikologis ketika individu meragukan kompetensi dirinya dan merasa tidak pantas atas pencapaian yang diraih, meskipun terdapat bukti objektif mengenai keberhasilannya. Fenomena ini banyak dialami oleh individu berprestasi, termasuk mahasiswa penerima beasiswa. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan *impostor syndrome* adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia di Universitas Syiah Kuala. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia tahun 2025 yang tergabung dalam komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Instrumen yang digunakan adalah skala *impostor syndrome* dan skala *self-compassion*. Data dianalisis menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan signifikan dengan *impostor syndrome* dan memberikan kontribusi sebesar 31,8%. Secara spesifik, dimensi *self-kindness* dan *mindfulness* berpengaruh signifikan dalam menurunkan *impostor syndrome*, sedangkan dimensi *common humanity* menunjukkan hubungan negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua dimensi *self-compassion* berperan secara optimal dalam menurunkan *impostor syndrome*.

Kata kunci: *beasiswa BI, impostor syndrome, self-compassion, mahasiswa*

1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seseorang yang memasuki masa dewasa yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap perkembangannya yang harus dipenuhi sehingga tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul karena adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang harus dilaksanakan (Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa mempunyai tanggung jawab dalam dirinya untuk meraih prestasi baik dalam akademik maupun non-akademik (Muslimah *et al.*, 2022). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, prestasi berarti hasil yang telah dicapai. Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai oleh mahasiswa setelah mendapat pengajaran pada kurun waktu tertentu. Prestasi belajar merupakan cerminan dari usaha belajar. Apabila mahasiswa giat berusaha dalam belajar, maka akan memperoleh prestasi belajar yang baik (Putra & Purwasih, 2016).

Ketika mahasiswa mendapatkan prestasi, sudah seharusnya mereka merasa bangga terhadap diri mereka sendiri. Namun terkadang prestasi yang mereka hasilkan dari proses mereka belajar membuat beberapa mahasiswa itu bahkan merasa tidak pantas dalam mendapatkan penghargaan atau apresiasi tersebut (Maryam, 2025). Fenomena ini dikenal sebagai *impostor syndrome*. Istilah *impostor syndrome* ini pertama kali ditemukan oleh Suzanne Imes, PhD, dan Pauline Rose Clance, PhD pada tahun 1970-an.

Clance dan Imes mendefinisikan *impostor syndrome* ini sebagai pengalaman internal individu yang merasa dirinya tidak berharga, mereka beranggapan tidak memiliki potensi meskipun sebenarnya memiliki potensi dan berprestasi. Individu yang mengalami fenomena ini merasa dirinya telah menipu orang lain dan menganggap dirinya sendiri tidak seperti apa yang dilihat oleh orang lain (Clance & Imes, 1978). Konsep *impostor syndrome* juga mengacu pada individu yang sukses menurut standar eksternal namun memiliki ketidakmampuan pribadi. Mereka mengaitkan kesuksesan mereka di suatu bidang dengan keberuntungan dan keterampilan interpersonal, bukan kecerdasan dan kemampuan mereka (Chrisman *et al.*, 1995).

Secara global, *impostor syndrome* telah menjadi isu yang cukup umum terjadi di berbagai kalangan. Berdasarkan survey insight (2025), sebanyak 63% pekerja eropa mengalami fenomena *impostor syndrome* ini, di mana 56% di antaranya mengaku menolak bahkan kehilangan kesempatan akibat keraguan diri yang mereka rasakan. Dampak dari fenomena ini tidak hanya terlihat pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap perkembangan karir, di mana 73% pekerja meyakini bahwa fenomena ini memperlambat laju karir mereka. Selaras dengan temuan tersebut, di Indonesia berdasarkan data dari kompas.com pada tahun 2025 mengungkapkan bahwa sekitar 52% pekerja muda di Indonesia mengalami *impostor syndrome*. Fenomena ini ditandai dengan perasaan tidak layak atas pencapaian dan kesuksesan yang mereka raih, meskipun terdapat bukti yang menunjukkan kompetensi mereka.

Fenomena *impostor syndrome* ini juga ditemukan di kalangan mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia (BI) Universitas Syiah Kuala. Beasiswa BI merupakan suatu program pengembangan sumber daya manusia yang dijalankan oleh Bank Indonesia sebagai wujud tanggung jawab sosial serta investasi jangka panjang bagi generasi muda. Program ini tidak hanya menyediakan dukungan dana, tetapi juga memberikan pembinaan melalui pelatihan kepemimpinan, penguatan *soft skill* dan keterlibatan penerima dalam komunitas Generasi Baru

Indonesia (GenBI). Mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia merupakan kelompok mahasiswa yang memperoleh dukungan pendidikan berdasarkan kemampuan akademik, potensi diri, serta kualitas pengembangan kepemimpinan dan sosial yang dimiliki. Sebagai penerima beasiswa, mahasiswa tidak hanya dituntut mempertahankan prestasi akademik, tetapi juga aktif dalam kegiatan organisasi, pengembangan diri, serta berbagai program pembinaan yang diselenggarakan melalui komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia berada pada situasi dengan tuntutan dan ekspektasi yang tinggi, baik dari lingkungan kampus, keluarga, maupun diri sendiri (Rajagukguk, 2025).

Hasil wawancara awal dan mini survey yang dilakukan dengan beberapa mahasiswa penerima beasiswa menunjukkan bahwa meskipun mereka memiliki prestasi akademik yang baik, tetapi juga merasa tidak pantas mendapatkan beasiswa tersebut karena membandingkan dirinya dengan teman-teman lain yang dianggap lebih kompeten. Mereka mengatakan bahwa prestasi yang mereka raih hanyalah keberuntungan yang disebabkan oleh *stereotype* dari lingkungan semata dan mereka cenderung untuk mengecilkan arti dari keberhasilan yang diraih serta menolak untuk dapat dipuji oleh orang lain. Kondisi psikologis seperti ini tentunya menjadi hambatan perkembangan potensi diri dan menurunkan kesejahteraan mahasiswa.

Individu beranggapan bahwa keberhasilan yang di raih bukan karena kemampuan mereka akan tetapi karena keadaan eksternal yang bahkan tidak ada hubungannya dengan bakat mereka yang sebenarnya. Mereka secara langsung merasa takut tidak akan dapat mempertahankan keberhasilan mereka. Dalam penelitian maupun pengalaman klinis mengungkapkan bahwa perasaan *impostor* ini sering sekali disertai dengan kekhawatiran, depresi dan kecemasan yang berasal dari tekanan untuk memenuhi keberhasilan mereka dan ketakutan bahwa individu tersebut akan kelihatan tidak layak dan tidak kompeten (Langford & Clance, 1993). Menurut Ali dan Kurniawati (2015), individu dengan *impostor syndrome* memiliki kecenderungan untuk meragukan kemampuan diri dan menganggap keberhasilan yang dicapai berasal dari faktor eksternal. Perasaan tersebut dapat memunculkan kecemasan akademik serta ketakutan akan dianggap tidak kompeten (Ati *et al.*, 2015).

Dalam hal ini, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *impostor syndrome*, salah satunya adalah *self-compassion*. Patzak (2017) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap baik pada diri saat gagal, individu memandang ketidakmampuan sebagai bagian dari kondisi manusia dan sadar akan aspek negatif diri. Hal ini mengurangi rasa takut gagal, penolakan terhadap kemampuan dan keraguan diri yang merupakan komponen utama dari *impostor syndrome* (Patzak *et al.*, 2017). Neff (2003) juga mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap positif secara emosional yang berfungsi melindungi individu dari konsekuensi negatif penilaian diri, perasaan terisolasi dan perenungan secara berlebihan seperti depresi (Neff, 2003).

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti keterkaitan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome*. Misalnya, Patzak (2017) dan Khurana dan Sinha (2023) menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki *impostor syndrome* yang lebih rendah, karena mereka mampu menerima kekurangan diri secara baik, dan tidak terjebak dalam perasaan yang buruk secara berlebihan (Khurana, 2023; Patzak *et al.*, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan Adelia (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan *impostor syndrome* pada mahasiswa berprestasi akademik, mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kekurangan diri dan tidak mudah merasa dirinya “penipu” atas pencapaiannya (Kristanti, 2024).

Penelitian lainnya dari Pramadhani dan Widyasari (2025) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif secara signifikan dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa tahun pertama. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *impostor syndrome*. *Self-compassion* juga berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi kritik terhadap diri sendiri dan meningkatkan penerimaan diri dalam menghadapi tekanan akademik (Widyasari, 2025). Namun demikian, sebagian besar peneliti sebelumnya dilakukan pada konteks mahasiswa umum dan profesional muda di luar negeri. Penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome* dalam konteks penerima beasiswa di Indonesia masih sangat terbatas. Jadi peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome* pada penerima beasiswa BI USK.

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah jika *self-compassion* yang dimiliki semakin tinggi, maka *impostor syndrome* akan semakin rendah, dan sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian psikologi. Selain itu, secara praktis, dapat membantu lembaga penyelenggara beasiswa dan pihak kampus untuk merancang program yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa.

2. Metode Penelitian

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima Beasiswa Bank Indonesia (BI) di Universitas Syiah Kuala yang tergabung dalam komunitas Generasi Baru Indonesia (GenBI). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai penerima Beasiswa Bank Indonesia pada tahun 2025.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda serta instrumen pengumpulan data yang terdiri atas dua skala, yaitu skala *impostor syndrome* dan skala *self-compassion*. Skala *impostor syndrome* terdiri dari 32 aitem yang disusun oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada aspek *fake*, *luck* dan *discount* sebagaimana dikemukakan oleh Chrisman (1995). Skala *self-compassion* terdiri dari 42 aitem yang dimodifikasi dengan mengacu pada dimensi *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* sebagaimana dikemukakan oleh Neff (2003).

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode korelasi. Desain ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen, yaitu *self-compassion*, dengan variabel dependen, yaitu *impostor syndrome*.

Teknik Analisis

Data dianalisis menggunakan analisis regresi berganda untuk menguji hubungan antara variabel independen (*self-compassion*) dan variabel dependen (*impostor syndrome*). Model regresi diuji untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* dan masing-masing dimensinya terhadap *impostor syndrome*. Data tersebut diolah dan dianalisis melalui program SPSS 16.0 for windows.

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil sebaran *google form* dalam penelitian menunjukkan sebanyak 100 mahasiswa dengan persentase 73% itu merupakan subjek perempuan dan 27% dari subjek laki-laki. Pada tabel 1 menjelaskan data penelitian berdasarkan data skor hipotesis dan skor empiris. Skor hipotesis ditentukan berdasarkan karakteristik skala yang

dikembangkan, sedangkan skor empiris merupakan hasil pengukuran pada subjek penelitian. Perbandingan antara skor hipotesis dan empirik digunakan untuk menilai kecenderungan subjek penelitian pada setiap variabel.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian.

Variabel	Data Hipotesis				Data Empiris			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Impostor Syndrome</i>	30	120	75	15	31	96	63,02	13,08
<i>Self-Compassion</i>	39	156	97,5	19,5	86	152	115,96	15,43

Pada tabel diatas terlihat bahwa skor rata-rata variabel *impostor syndrome* berbasis empiris (63,02) lebih rendah daripada skor hipotesis (75). Skor rata-rata *self-compassion* berbasis empiris (115,96) lebih tinggi daripada skor hipotesis (97,5).

Selanjutnya, peneliti mengelompokkan sampel ke dalam tiga kategorisasi untuk memudahkan analisis, yaitu tinggi, sedang dan rendah pada variabel *impostor syndrome* dan *self-compassion*.

Tabel 2. Data Kategorisasi Skala *Impostor Syndrome*.

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen%
Rendah	$X < 49,93$	16	16 %
Sedang	$49,93 \leq X < 76,11$	69	69 %
Tinggi	$76,11 \leq X$	15	15 %
Total		100	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala *impostor syndrome* pada tabel 2, menunjukkan bahwa sebesar 16 persen mahasiswa (16 orang) memiliki tingkat *impostor syndrome* rendah, 69 persen mahasiswa (69 orang) memiliki tingkat *impostor syndrome* sedang, 15 persen mahasiswa (15 orang) memiliki tingkat *impostor syndrome* tinggi. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *impostor syndrome* sedang.

Tabel 3. Data Kategorisasi Skala *Self-Compassion*.

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persen%
Rendah	$X < 100,53$	17	17 %
Sedang	$100,53 \leq X < 131,39$	67	67 %
Tinggi	$131,39 \leq X$	16	16 %
Total		100	100 %

Sementara itu, skor skala *self-compassion* pada tabel 3, menunjukkan bahwa sebesar 17 persen mahasiswa (17 orang) memiliki tingkat *self-compassion* rendah, 67 persen mahasiswa (67 orang) memiliki tingkat *self-compassion* sedang, 16 persen mahasiswa (16 orang) memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self-compassion* sedang.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Uji asumsi regresi berganda terdapat 4 yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas. Uji normalitas menggunakan analisis uji *Kolmogorov-Smirnov*. Didapatkan nilai signifikan residualnya sebesar $0,411 > 0,05$ sehingga bisa disimpulkan bahwa data tersebut bersifat normal. Kemudian dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara *impostor syndrome* dan dimensi *self-compassion* bersifat linear atau tidak. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa

pada dimensi *self-kindness*, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar $0,83 > 0,05$, sehingga data dinyatakan linear. Selanjutnya, pada dimensi *common humanity*, nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,433 > 0,05$, sehingga hubungan kedua variabel juga dinyatakan linear. Sementara itu, pada dimensi *mindfulness*, nilai signifikansi pada *deviation from linearity* menunjukkan bahwa data tidak linear. Oleh karena itu, peneliti melihat nilai pada *F linearity*, yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel pada dimensi *mindfulness* tetap dapat dinyatakan linear.

Peneliti menggunakan nilai *F* pada uji *Deviation from Linearity* karena hasil pengujian menunjukkan adanya penyimpangan hubungan antar variabel dari bentuk linear. Penggunaan nilai *F* dalam tabel bertujuan untuk membandingkan variasi hubungan linear dengan variasi penyimpangannya sehingga dapat diketahui apakah hubungan antar variabel masih memenuhi asumsi linearitas. Berdasarkan hasil uji, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih kecil dari $0,05$, sehingga hubungan antar variabel dinyatakan tidak linear. Oleh karena itu, nilai *F* digunakan sebagai dasar dalam menentukan adanya penyimpangan hubungan linear pada data penelitian (Aslam & Saleem, 2023; Lim *et al.*, 2024)

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diketahui bahwa seluruh variabel memiliki nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *VIF* < 10 . Dimensi *self-kindness* memiliki nilai *Tolerance* sebesar $0,377$ dan *VIF* sebesar $2,654$, dimensi *common humanity* memiliki nilai *Tolerance* sebesar $0,262$ dan *VIF* sebesar $3,820$, serta dimensi *mindfulness* memiliki nilai *Tolerance* sebesar $0,338$ dan *VIF* sebesar $2,955$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada model regresi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap *impostor syndrome* ($F= 14.945$, $p = 0,000$), sehingga *self compassion* memberikan kontribusi secara signifikan sebesar $31,8\%$, sedangkan sisanya $68,2\%$ dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini. Kemudian untuk mengetahui hubungan antara *impostor syndrome* dan *self-compassion* dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda

Dimensi	B	Beta (β)	Standar Error	Sig (p)
<i>Self-Kindness</i>	-0.841	-0.407	- 0.407	0.004
<i>Common Humanity</i>	0.077	0.024	0.024	0.883
<i>Mindfulness</i>	-0.474	-0.222	- 0.222	0.129

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diperoleh bahwa variabel *self-compassion* yang terdiri dari dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap *impostor syndrome*. Hasil analisis menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness* memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar $-0,841$ dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-kindness* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *impostor syndrome*. Artinya, semakin tinggi *self-kindness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *impostor syndrome*. Pada dimensi *common humanity*, diperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar $0,077$ dengan nilai signifikansi $0,883 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *common humanity* tidak berpengaruh signifikan terhadap *impostor syndrome*. Sementara itu, dimensi *mindfulness* memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar $-0,474$ dengan nilai signifikansi $0,129 > 0,05$.

Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* juga tidak berpengaruh signifikan terhadap *impostor syndrome*. Selain itu, berdasarkan nilai *standardized coefficients beta*, dimensi yang memiliki pengaruh paling besar terhadap *impostor syndrome* adalah *self-kindness* ($\beta = -0,407$),

dibandingkan dengan *common humanity* ($\beta = 0,024$) dan *mindfulness* ($\beta = -0,222$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hanya dimensi *self-kindness* yang secara signifikan memengaruhi *impostor syndrome*, sedangkan dimensi *common humanity* dan *mindfulness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Selain melakukan analisis regresi berganda, peneliti juga melakukan uji korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara variabel *self-compassion* dengan *impostor syndrome*, serta hubungan antar dimensi *self-compassion* dan hubungan masing-masing dimensi dengan *impostor syndrome*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antar dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* memiliki hubungan positif yang kuat dengan *common humanity* ($r = 0,779$; $p < 0,01$) dan *mindfulness* ($r = 0,702$; $p < 0,01$). Selanjutnya, *common humanity* juga memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan *mindfulness* ($r = 0,805$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga dimensi *self-compassion* saling berkaitan dan mendukung satu sama lain dalam membentuk *self-compassion* pada mahasiswa penerima beasiswa.

Di sisi lain, hasil uji korelasi juga menunjukkan bahwa seluruh dimensi *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *impostor syndrome*. *Self-kindness* memiliki korelasi negatif sebesar $-0,544$ ($p < 0,01$), *common humanity* sebesar $-0,472$ ($p < 0,01$), dan *mindfulness* sebesar $-0,488$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa penerima beasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *impostor syndrome* yang dialami. Berdasarkan nilai korelasi tersebut, *self-kindness* merupakan dimensi yang memiliki hubungan negatif paling kuat dengan *impostor syndrome* dibandingkan dimensi lainnya.

Secara umum, hubungan antara variabel *self-compassion* sebagai variabel X dengan *impostor syndrome* sebagai variabel Y juga menunjukkan hasil yang signifikan. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai korelasi sebesar $-0,547$ dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000$ dan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Nilai korelasi sebesar $-0,547$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan tingkat kekuatan sedang antara *self-compassion* dan *impostor syndrome*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *impostor syndrome* yang dialami. Sebaliknya, apabila *self-compassion* rendah, maka kecenderungan *impostor syndrome* cenderung meningkat.

Diskusi

Common humanity mengindikasikan bahwa pemahaman bahwa kegagalan merupakan pengalaman universal belum tentu secara langsung menurunkan perasaan *impostor* pada mahasiswa penerima beasiswa. Secara teoritis, dimensi *common humanity* merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk memahami bahwa ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup merupakan pengalaman yang universal dan dialami oleh semua orang. Mahasiswa tidak melihat kelemahan atau kegagalannya sebagai sesuatu yang unik dan memalukan, melainkan sebagai bagian alami dari kondisi manusia. Hal ini selaras dengan pandangan Neff (2013) bahwa rasa *common humanity* melibatkan pengakuan bahwa manusia tidak sempurna, setiap orang pernah mengalami kegagalan, pernah melakukan kesalahan dan menghadapi tantangan hidup yang serius. Namun ketika individu merasakan perasaan tidak layak ini, mereka sering beranggapan bahwa hal tersebut tidak seharusnya terjadi. Mereka memandang perasaan tidak layak ini sebagai sesuatu yang hanya dialami oleh mereka sendiri, sehingga individu akan merasa terasing dan meningkatkan *impostor syndrome* (Neff, 2013).

Mindfulness melibatkan kesadaran terhadap pengalaman-pengalaman menyakitkan secara seimbang, yaitu tidak mengabaikannya dan juga tidak dalam perenungan secara berlebihan terhadap diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak berhubungan secara signifikan dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima beasiswa. Tekanan prestasi, ekspektasi sosial dan identitas mahasiswa yang terpilih dalam mendapatkan beasiswa dapat memperkuat dinamika *impostor syndrome*. Dalam kondisi seperti ini, *mindfulness* justru dapat meningkatkan keraguan diri apabila tidak diiringi oleh sikap *self-kindness* atau *common humanity* sehingga dapat menyebabkan *mindfulness* bekerja secara terisolasi dan tidak cukup kuat dalam menurunkan *impostor syndrome*. Hal ini sejalan dengan penelitian Patzak (2017) yang menyatakan bahwa *mindfulness* lebih berperan sebagai faktor pendukung, bukan prediktor utama dalam menurunkan *impostor syndrome* (Patzak et al., 2017).

Berbeda dari sebelumnya, dimensi *self-kindness* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan *impostor syndrome*. *Self-kindness* memiliki dua sisi dalam kaitannya dengan *impostor syndrome*. Di satu sisi, *self-kindness* membantu mahasiswa merespons perasaan ragu terhadap kemampuan diri dan ketakutan dianggap tidak kompeten dengan sikap yang lebih baik. *Self-kindness* membuat mahasiswa tidak terlalu menyalahkan diri, mampu untuk tetap percaya diri meskipun berada di bawah tekanan akademik dan tidak langsung menganggap dirinya sebagai “penipu”. Hal ini bertentangan dengan Allen dan Leary (2010) yang mengungkapkan *self-compassion* yang sehat justru meningkatkan motivasi untuk memperbaiki diri bukan membuat individu menjadi pasrah (Allen & Leary, 2010).

Namun di sisi lain, *self-kindness* dapat menjadi kurang efektif jika hanya dipahami sebagai memaklumi diri tanpa mau belajar untuk mengatasi keraguan tersebut. Dalam kondisi ini, mahasiswa memang merasa lebih tenang secara emosional, tetapi tidak berusaha meningkatkan kompetensi diri. Akibatnya, tuntutan akademik tetap terasa berat dan perasaan *impostor* dapat terus bertahan, sehingga *impostor syndrome* tidak benar-benar berkurang. Hal ini sejalan dengan Gilbert (2010) menjelaskan bahwa *self-compassion* perlu disertai keberanian untuk menghadapi tantangan dan berkembang. Tanpa keseimbangan tersebut, individu hanya merasa nyaman secara emosional tanpa mengalami peningkatan kemampuan, yang pada akhirnya dapat mempertahankan *impostor syndrome* (Gilbert, 2009).

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* bersifat multidimensional, di mana tidak semua dimensi bekerja secara langsung dalam menurunkan *impostor syndrome*. Novelty utama penelitian ini terletak pada temuan bahwa *common humanity* dan *mindfulness* tidak berperan signifikan dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa, berbeda dengan asumsi umum bahwa seluruh dimensi *self-compassion* bersifat protektif. Hasil ini memperkaya penelitian dengan menunjukkan bahwa efektifitas dimensi *self-compassion* sangat bergantung pada konteks sosial dan karakteristik individu. Pada kelompok mahasiswa penerima beasiswa dengan tekanan evaluatif tinggi, *self-kindness* muncul sebagai dimensi paling adaptif dalam menurunkan *impostor syndrome*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima beasiswa. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,547 dengan tingkat signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *impostor syndrome* yang dialami. Sebaliknya, rendahnya *self-compassion*

dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk merasakan keraguan terhadap kemampuan diri, takut dianggap tidak kompeten, serta merasa tidak pantas atas pencapaian yang dimiliki.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 31,8% terhadap *impostor syndrome*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, *self-compassion* dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis penting yang membantu mahasiswa penerima beasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, tuntutan prestasi, dan evaluasi sosial yang tinggi. Mahasiswa yang mampu bersikap lebih baik kepada diri sendiri, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menyadari emosi secara seimbang cenderung memiliki tingkat *impostor syndrome* yang lebih rendah.

Sementara itu, dimensi *common humanity* dan *mindfulness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam analisis regresi berganda, meskipun keduanya tetap memiliki hubungan negatif secara korelasional dengan *impostor syndrome*. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks mahasiswa penerima beasiswa, pemahaman bahwa kegagalan merupakan pengalaman universal dan kemampuan menyadari emosi secara seimbang belum tentu secara langsung mampu menurunkan *impostor syndrome*. Tingginya tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan tuntutan untuk mempertahankan prestasi kemungkinan membuat kedua dimensi tersebut bekerja secara kurang optimal apabila tidak disertai *self-kindness*.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* bersifat multidimensional karena terdiri dari beberapa dimensi yang saling berkaitan tetapi memiliki fungsi dan kontribusi yang berbeda. Tidak semua dimensi bekerja dengan kekuatan yang sama dalam memengaruhi *impostor syndrome*. Temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan terhadap *self-compassion* tidak dapat dipahami secara umum saja, melainkan perlu melihat dimensi mana yang paling dominan dan paling efektif dalam membantu individu menghadapi masalah psikologis tertentu. Dalam hal ini *self-kindness* menjadi dimensi yang paling adaptif dan paling berpengaruh dalam membantu mahasiswa mengurangi perasaan *impostor syndrome* dibandingkan dimensi lainnya.

Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *impostor syndrome* pada mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis individu, khususnya *self-compassion*. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan *impostor syndrome*, sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecenderungan *impostor syndrome* yang dialami. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pengembangan mahasiswa penerima beasiswa tidak cukup hanya berfokus pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek kesehatan mental dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* bersifat multidimensional, di mana tidak semua dimensi memiliki pengaruh yang sama terhadap *impostor syndrome*. Dimensi *self-kindness* menjadi dimensi yang paling berpengaruh dalam menurunkan *impostor syndrome* dibandingkan *common humanity* dan *mindfulness*. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bersikap baik kepada diri sendiri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, serta mampu menerima kegagalan secara sehat menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik dan ekspektasi sebagai penerima beasiswa. Oleh karena itu, program pembinaan mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia dapat diarahkan tidak hanya pada pengembangan akademik dan kepemimpinan, tetapi juga pada penguatan *self-kindness*

melalui pendampingan psikologis, pelatihan pengelolaan emosi, maupun pengembangan *self-acceptance*.

Penelitian ini juga memberikan implikasi teoritis bahwa *self-compassion* tidak selalu bekerja secara umum sebagai satu kesatuan, melainkan setiap dimensinya dapat memiliki efektivitas yang berbeda tergantung konteks individu dan lingkungan. Pada mahasiswa penerima beasiswa Bank Indonesia yang berada dalam situasi penuh tuntutan dan evaluasi prestasi, *self-kindness* terbukti menjadi dimensi yang paling adaptif dalam membantu menurunkan *impostor syndrome*. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan kajian dalam pengembangan penelitian psikologi, khususnya terkait *self-compassion* dan *impostor syndrome* pada kelompok mahasiswa berprestasi atau penerima beasiswa.



Referensi

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. 2, 107–118.
- Aslam, M., & Saleem, M. (2023). *Neutrosophic test of linearity with application*. 8(January), 7981–7989. <https://doi.org/10.3934/math.2023402>
- Ati, E. S., Kurniawati, Y., Nurwanti, R., & Brawijaya, U. (2015). *PERAN IMPOSTOR SYNDROME DALAM MENJELASKAN KECEMASAN AKADEMIS PADA MAHASISWA BARU*. 1, 1–9.
- Chrisman, S. M., Pieper, W. A., Clance, P. R., Holland, C. L., & Glickauf-hughes, C. (1995). *Validasi Skala Fenomena Clance Impostor*. 65(3), 456–467.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). *The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention pauline rose clance*. 15, 241–247.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Khurana, S. (2023). *Impostor Phenomenon, Self-Compassion and Perceived Stress among Young Adults*. 11(2). <https://doi.org/10.25215/1102.072>
- Kristanti, A. S. P. (2024). *PERAN SELF-COMPASSION TERHADAP IMPOSTOR SYNDROME PADA MAHASISWA DENGAN PRESTASI AKADEMIK*. 2023.
- Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The impostor phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy*, 30(3), 495–501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
- Lim, C. Y., Lee, X., Thi, M., Tran, C., Markus, C., Loh, T. P., Ho, C. S., Theodorsson, E., Greaves, R. F., Cooke, B. R., & Zakaria, R. (2024). Linearity assessment : deviation from linearity and residual of linear regression approaches. *Clinical Chemistry and Laboratory Medicine (CCLM)*, 62(10), 1918–1927. <https://doi.org/10.1515/cclm-2023-1354>
- Maryam, A. A. (2025). Gambaran Impostor Phenomenon Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2018. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 10–20. <https://doi.org/10.31289/jsa.v4i1.5278>
- Muslimah, A. I., Amalia, S. C., Jauharah, A. N., Kurniawati, Y., & Fadhiilah, A. Q. (2022). Fenomena Impostor Syndrome Pada Mahasiswa Berprestasi (Mawapres) Universitas Islam “45” Bekasi. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 10–22. <https://doi.org/10.33558/soul.v14i1.5952>
- Neff, kristin D. Germer, christopher K. (2013). *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*. 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. (2003). *Self and Identity Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. September 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Patzak, A., Kollmayer, M., Schober, B., & Lundy, T. J. (2017). *Buffering Impostor Feelings with Kindness : The Mediating Role of Self-compassion between Gender-Role Orientation and the Impostor Phenomenon*. 8(July), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01289>
- Putra, H., & Purwasih, R. (2016). Meningkatkan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah UPT P2M STKIP Siliwangi*, 3(1), 128–136. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/p2m/article/view/170>
- Rajagukguk, W. L. G. J. P. J. (2025). *ANALISIS PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP*

PROGRAM BEASISWA BANK INDONESIA (Studi Kasus: Mahasiswa Generasi Baru Indonesia di Universitas HKBP Nommensen Medan). 5, 151–161.

Widyasari, G. D. P. P. (2025). *The Role of Self-Compassion as A Moderating Variable : Percepting of Competitiveness on The Impostor Phenomenom Among First-Year College Student. 11(1), 51–62.*

