

**LAPORAN REKOGNISI PRESTASI DAN KARYA  
INOVASI MAHASISWA (RPKIM) JALUR ARTIKEL  
ILMIAH PENGGANTI SKRIPSI**

**FENOMENA IMPOSTOR SYNDROME DAN  
KETANGGUHAN AKADEMIK, KOMBINASI  
PEMICU MUNCULNYA KECEMASAN AKADEMIK**



**Disusun Oleh :**

**Syajana Dita Oktaviani**

**NIM. 2102106003**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS MULAWARMAN**

**SAMARINDA**

**2024**

**LAPORAN REKOGNISI PRESTASI DAN KARYA  
INOVASI MAHASISWA (RPKIM) JALUR ARTIKEL  
ILMIAH PENGGANTI SKRIPSI**

**FENOMENA IMPOSTOR SYNDROME DAN  
KETANGGUHAN AKADEMIK, KOMBINASI  
PEMICU MUNCULNYA KECEMASAN AKADEMIK**



**Disusun Oleh :**

**Syajana Dita Oktaviani**

**NIM. 2102106003**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS MULARMAN**

**SAMARINDA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

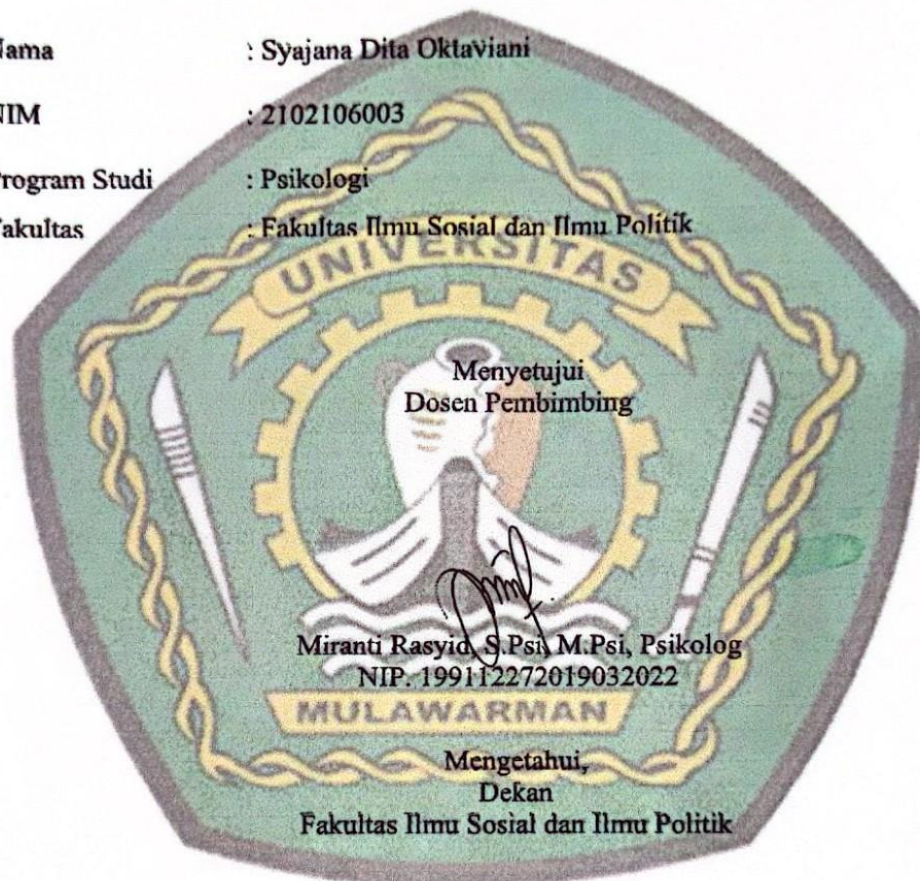
Judul : Fenomena *Impostor Syndrome* dan Ketangguhan Akademik,  
Kombinasi Pemicu Munculnya Kecemasan Akademik

Nama : Syajana Dita Oktaviani

NIM : 2102106003

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Finnah Fourqoniah. S. Sos., M. Si  
NIP. 19800709200604 2 001

## A. Latar Belakang

Latar belakang dari usulan rekognisi ini berakar pada pentingnya memahami fenomena kecemasan akademik di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik. *Impostor syndrome*, yaitu perasaan tidak layak atau ketidakmampuan seseorang untuk mengakui pencapaiannya, seringkali memicu kecemasan akademik yang dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan kesejahteraan mahasiswa. Di sisi lain, ketangguhan akademik, yang mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi tantangan akademik, juga berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan tersebut.

Pentingnya penelitian ini terletak pada identifikasi dan analisis dua variabel bebas—*impostor syndrome* dan ketangguhan akademik—untuk mengetahui bagaimana keduanya berkontribusi terhadap kecemasan akademik. Dengan memahami dinamika ini, intervensi yang efektif dapat dirancang untuk membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik akibat dua faktor tersebut. Hal ini penting untuk mendukung peningkatan kesehatan mental dan kinerja akademik mahasiswa, serta mendorong institusi pendidikan untuk merancang program pendampingan yang lebih komprehensif.

Penelitian ini semakin relevan dalam konteks meningkatnya tekanan akademik yang dialami mahasiswa di era modern. Tuntutan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, bersaing dalam lingkungan yang kompetitif, serta ekspektasi sosial yang semakin besar telah menambah beban psikologis mahasiswa. Di antara berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, kecemasan akademik menjadi salah satu masalah yang paling sering muncul. Kecemasan akademik dapat memicu beragam efek negatif, mulai dari penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, hingga masalah kesehatan fisik dan emosional.

Fenomena *impostor syndrome* semakin sering terdeteksi di kalangan mahasiswa, terutama mereka yang berada di lingkungan akademik dengan standar tinggi. Mahasiswa dengan *impostor syndrome* seringkali merasa bahwa mereka tidak pantas berada di posisi yang mereka capai dan merasa

cemas akan "terbongkarnya" ketidakmampuan mereka, meskipun memiliki bukti prestasi akademik yang jelas. Hal ini menyebabkan munculnya kecemasan berlebihan, perasaan rendah diri, dan pada akhirnya bisa menghambat perkembangan akademik maupun pribadi.

Di sisi lain, ketangguhan akademik atau kemampuan seseorang untuk tetap bertahan di tengah tekanan akademik yang tinggi merupakan karakter penting yang harus dikembangkan. Mahasiswa yang memiliki ketangguhan akademik yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, dan mereka mampu belajar dari kegagalan tanpa merasa cemas yang berlebihan. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat ketangguhan yang sama, sehingga penting untuk meneliti sejauh mana ketangguhan ini berperan dalam mengurangi kecemasan akademik.

Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis mengenai hubungan antara *impostor syndrome*, ketangguhan akademik, dan kecemasan akademik, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan. Melalui hasil penelitian ini, universitas dan lembaga pendidikan dapat lebih menyadari perlunya program dukungan psikologis yang dirancang untuk membantu mahasiswa mengembangkan ketangguhan akademik serta mengatasi perasaan tidak layak yang disebabkan oleh *impostor syndrome*. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan suportif.

Penelitian ini juga relevan dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Jika kecemasan akademik yang disebabkan oleh *impostor syndrome* dan rendahnya ketangguhan akademik dibiarkan tanpa intervensi, risiko masalah mental seperti depresi, kelelahan emosional, dan penurunan prestasi akademik akan semakin tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi pencegahan yang lebih baik dan program pengembangan diri yang lebih menyeluruh bagi mahasiswa.

## **B. Tujuan Usulan**

Tujuan dari usulan rekognisi ini adalah untuk memberikan pengakuan terhadap pentingnya memahami dan mengatasi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa, khususnya yang disebabkan oleh fenomena *impostor syndrome* dan tingkat ketangguhan akademik. Melalui kegiatan penelitian ini, diharapkan dapat dicapai beberapa tujuan utama, yaitu:

- a. Mengetahui sejauh mana *impostor syndrome* memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa, sehingga dapat diidentifikasi kelompok-kelompok yang lebih rentan terhadap perasaan tidak layak dan kecemasan berlebihan.
- b. Mengidentifikasi bagaimana ketangguhan akademik dapat berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan mengurangi tingkat kecemasan.
- c. Dengan memahami hubungan antara *impostor syndrome*, ketangguhan akademik, dan kecemasan akademik, penelitian ini bertujuan untuk memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan program intervensi, seperti konseling psikologis dan program pengembangan ketangguhan akademik, yang lebih tepat sasaran dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik mereka.

Secara keseluruhan, usulan rekognisi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika psikologis mahasiswa dan untuk meningkatkan kualitas program pendampingan yang dapat membantu mengatasi kecemasan akademik secara efektif.

### C. Deskripsi Kegiatan

Judul : Fenomena Impostor Syndrome dan Ketangguhan Akademik, Kombinasi Pemicu Munculnya Kecemasan Akademik

Deskripsi Kegiatan :

Kegiatan penelitian ini berfokus pada pengaruh *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Mulawarman angkatan 2021. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 55 responden, penelitian ini mengumpulkan data melalui skala Likert yang mencakup variabel kecemasan akademik, *impostor syndrome*, dan ketangguhan akademik. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik. Secara spesifik, *impostor syndrome* memiliki koefisien beta sebesar 0.590 dengan nilai  $p = 0.000$ , sedangkan ketangguhan akademik menunjukkan koefisien beta sebesar 0.275 dengan nilai  $p = 0.046$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* cenderung memiliki kecemasan akademik yang lebih tinggi, sementara ketangguhan akademik dapat berperan dalam mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa yang mengalami masalah terkait kecemasan akademik.

Dosen Pembimbing : Miranti Rasyid, S.Psi, M.Psi, Psikolog

#### **D. Rencana Implementasi**

Hasil penelitian mengenai pengaruh *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik memiliki implikasi yang signifikan untuk diimplementasikan dalam konteks program studi psikologi. Berikut adalah beberapa cara implementasinya:

1. **Pengembangan Kurikulum:** Program studi psikologi dapat mengintegrasikan materi tentang impostor syndrome dan kecemasan akademik ke dalam kurikulum. Ini bisa meliputi modul yang membahas teori dan praktik terkait pengenalan, diagnosis, dan intervensi untuk masalah-masalah tersebut.
2. **Program Bimbingan dan Konseling:** Hasil penelitian dapat digunakan untuk mendesain program bimbingan dan konseling yang lebih baik di lingkungan akademik. Konselor dapat dilatih untuk mengenali tanda-tanda *impostor syndrome* dan kecemasan akademik, serta memberikan strategi coping yang efektif kepada mahasiswa.
3. **Workshop dan Pelatihan:** Mengadakan workshop atau pelatihan tentang pengelolaan kecemasan akademik dan pengembangan ketangguhan bagi mahasiswa. Ini dapat membantu mahasiswa memahami dan mengatasi perasaan impostor serta memperkuat ketangguhan mereka dalam menghadapi tekanan akademik.
4. **Penyuluhan dan Edukasi:** Mengadakan seminar atau penyuluhan untuk meningkatkan kesadaran tentang *impostor syndrome* dan kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung, di mana mahasiswa merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan mencari bantuan.
5. **Program Dukungan Sebaya:** Membangun program dukungan sebaya di dalam program studi untuk menciptakan jaringan dukungan sosial yang positif, di mana mahasiswa dapat saling mendukung dalam mengatasi perasaan impostor dan kecemasan akademik.



## **E. Penutup**

Hasil dari kegiatan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *impostor syndrome* dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman angkatan 2021. Penemuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman dan penanganan isu psikologis yang dapat memengaruhi kinerja akademik. Dalam konteks program studi psikologi, integrasi materi terkait *impostor syndrome* dan kecemasan akademik, serta penerapan program bimbingan, workshop, dan dukungan sebaya dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan produktif.

Dengan menyampaikan usulan ini, diharapkan pada program studi psikologi dapat menerima dan mengimplementasikan langkah-langkah yang telah dijabarkan. Diharapkan bahwa dengan perhatian yang lebih besar terhadap masalah-masalah psikologis ini, mahasiswa akan dapat mengembangkan ketangguhan akademik yang lebih baik, mengurangi kecemasan akademik, dan meningkatkan pengalaman belajar mereka. Kami berharap kolaborasi antara fakultas, dosen, dan mahasiswa dapat terjalin untuk menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung, sehingga semua mahasiswa dapat mencapai potensi terbaik mereka.