



## PENGARUH COLLEGE ADJUSTMENT PADA FENOMENA IMPOSTER SYNDROME DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

THE INFLUENCE OF COLLEGE ADJUSTMENT ON THE IMPOSTER SYNDROME  
PHENOMENON AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF EDUCATION AND  
PSYCHOLOGY, MANADO STATE UNIVERSITY

Cherren Aurika Suak<sup>1\*</sup>, Jofie Hilda Mandang<sup>2</sup>, Mike Angelina Kelly Lovihan<sup>3</sup>,  
Tiersa Reinie Undap<sup>4</sup>

Universitas Negeri Manado, Indonesia

\*Email Correspondence: cherrensuk03@gmail.com

### Abstract

*Imposter syndrome is a mental state marked by self-doubt and feelings of inadequacy about one's accomplishments, commonly encountered by students when navigating the academic, social, emotional, and institutional challenges of college life. The ability to adjust to college, known as college adjustment, is deemed a crucial element that can influence the occurrence of this condition. This research seeks to investigate how college adjustment impacts the experience of imposter syndrome among students in the Faculty of Education and Psychology at Manado State University. Employing a quantitative approach, this study uses simple linear regression analysis. The study involves 245 active students from the Faculty of Education and Psychology, selected through incidental sampling which means respondents were chosen based on their availability and willingness during data collection. The research tools include a college adjustment scale assessing academic, social, personal emotional, and institutional adaptation, alongside an imposter syndrome scale evaluating self-doubt, attributing success to luck, and the tendency to minimize achievements. The data analysis methods consist of prerequisite tests and hypothesis testing via simple linear regression analysis. Findings indicate that hypothesis H1 is supported, revealing a significant impact of college adjustment on imposter syndrome with a significance level of 0.001 ( $p = 0.001$ ) and a regression coefficient of -0.224 ( $\beta = -0.224$ ), signifying a negative and significant influence of college adjustment on imposter syndrome. The determination coefficient is 0.052, suggesting that the college adjustment variable accounts for 5.2% of the variations in imposter syndrome. Consequently, these outcomes demonstrate that the better students are able to adjust to college, the less likely they are to experience imposter syndrome, and vice versa.*

**Keywords:** College Adjustment, Imposter Syndrome, Students.

### Abstrak

*Imposter syndrome adalah kondisi psikologis yang sering ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri dan merasa tidak pantas atas pencapaian yang diperoleh. Keadaan ini sering dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan di aspek akademik, sosial, emosional, serta dari institusi perguruan tinggi. College adjustment atau kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dianggap sebagai faktor penting yang dapat mempengaruhi munculnya kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh college adjustment pada imposter syndrome di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjeknya adalah 245 mahasiswa aktif dari Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, dipilih dengan teknik sampling insidental yang berdasarkan ketersediaan dan kesediaan mereka saat pengambilan data. Alat ukur penelitian ini melibatkan skala college adjustment yang menilai penyesuaian di bidang akademik, sosial, emosional pribadi, dan institusional, serta skala imposter syndrome yang mengukur keraguan diri, kecenderungan atribusi keberhasilan pada keberuntungan, dan*

kecenderungan mengecilkan prestasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup uji prasyarat dan uji hipotesis dengan memakai analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menyatakan bahwa hipotesis H1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan dari *college adjustment* terhadap *impostor syndrome* dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p = 0,001$ ) dan koefisien regresi -0,224 ( $\beta = -0,224$ ), menandakan adanya pengaruh negatif dan signifikan dari *college adjustment* terhadap *impostor syndrome*. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,052 menunjukkan bahwa *college adjustment* memiliki kontribusi sebesar 5,2% terhadap variasi *impostor syndrome*. Dengan begitu, temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi di perguruan tinggi, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *impostor syndrome*, dan begitu juga sebaliknya.

**Kata kunci:** *College adjustment, Imposter syndrome, Mahasiswa.*

## PENDAHULUAN

Di tengah peningkatan tuntutan akademik dan kompetisi di pendidikan tinggi menuntut mahasiswa pada seluruh jenjang studi untuk mampu menyesuaikan diri secara optimal terhadap dinamika kampus, tekanan akademik, relasi sosial, serta ekspektasi lingkungan. Secara logis, ketidakmampuan dalam melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan kampus tersebut kerap berkaitan dengan munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya *impostor syndrome*, yaitu kondisi psikologis dimana individu merasa ragu akan kemampuan diri dan merasa tidak layak atas prestasi yang sudah dicapai, meskipun memiliki bukti nyata atas prestasinya. Kondisi ini penting dikaji karena berpotensi menghambat perkembangan akademik maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Beragam data menunjukkan bahwa *impostor syndrome* menjadi isu yang semakin menonjol dalam konteks pendidikan tinggi. Kementerian Kesehatan RI (2022) melaporkan bahwa sekitar 35% mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan dan ketidakyakinan diri yang signifikan. Temuan lain juga menegaskan tingginya prevalensi *impostor syndrome* pada mahasiswa, seperti hasil penelitian Nanda Anyelir dan Riana Sharani (2023) pada mahasiswa ber-IPK tinggi di Universitas Tarumanegara, Wulandari dan Tjundjing (2021) pada mahasiswa Psikologi Universitas Surabaya, serta Nafisaturissa (2023) pada mahasiswa Kampus Merdeka yang menunjukkan pola perasaan tidak layak dan atribusi prestasi pada faktor eksternal. Secara global, tinjauan Bravata dkk. (2020) menyebutkan prevalensi yang bervariasi antara 9–82%, dan Parkman (2016) melaporkan sekitar 70% mahasiswa S1 dan pascasarjana di Amerika Serikat mengalami gejala serupa.

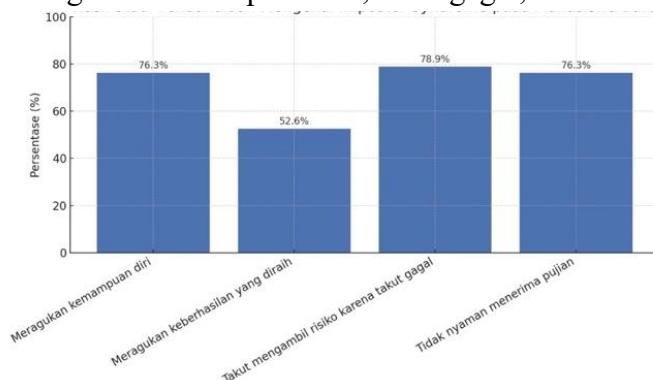
Sindrom *impostor* tidak hanya mempengaruhi aspek kognitif dan emosional saja, namun juga dapat berdampak pada perilaku akademik, proses pengambilan keputusan, serta partisipasi mahasiswa dalam mencari peluang untuk pengembangan diri (Gadsby dkk., 2022). Dampak negatif tersebut mencakup kecemasan tinggi, stres kronis, burnout, hingga penurunan motivasi belajar (Chandra dkk., 2019; El Ashry Mohamed dkk., 2024). Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa kerap mengalami gejala seperti meragukan kemampuan sendiri, menghindari tugas yang berpotensi meningkatkan pencapaian, dan kesulitan menerima pujian atas prestasi (Arya & Tetteng, 2023; Nurwanti dkk., 2015).

Gejala *impostor syndrome* pada mahasiswa memiliki kaitan erat dengan proses adaptasi di perguruan tinggi. Lingkungan yang bersaing secara akademik, pergantian peran, serta tuntutan akademik yang lebih rumit dapat memperparah keraguan diri, terutama bagi mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan diri baik secara akademik, sosial, emosional, maupun institusional. Hal ini menjadi lebih penting karena mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa muda (18–25 tahun), yang secara psikologis adalah fase transisi dengan banyak perubahan dan ketidakstabilan (Hulukati & Djibrin, 2018; Arnett, 2000), sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *stres* dan kesulitan dalam proses penyesuaian diri (Valdo & Chris, 2022).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hambatan penyesuaian diri dapat memperkuat munculnya *impostor syndrome*. Zorn (2005) menyatakan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan peran baru, tekanan kompetitif, dan isolasi sosial meningkatkan risiko *impostor syndrome*. Nurjaman (2021) juga menegaskan bahwa kegagalan melakukan penyesuaian diri dapat memunculkan perasaan tidak mampu, terutama pada mahasiswa tahun pertama, sejalan dengan temuan Clark, Valderman, dan Barba (2014). Walaupun demikian, kajian yang secara khusus meneliti hubungan langsung antara *college adjustment* dan *impostor syndrome* masih terbatas, baik secara global maupun di Indonesia.

Sementara itu, konsep *college adjustment* yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984, 1989) melalui *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) menekankan empat dimensi utama, yakni penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional. Penyesuaian yang baik pada keempat aspek tersebut merupakan fondasi penting bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Crede & Niehorster, 2012). Beberapa penelitian menunjukkan hubungan implisit antara penyesuaian diri dan *impostor syndrome*, seperti temuan Hutchins dan Rainbolt (2019) serta Rahayu & Arianti (2020), yang menggambarkan bahwa mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah cenderung menunjukkan gejala *impostor syndrome* yang lebih tinggi.

Dalam konteks Indonesia, khususnya wilayah Indonesia Timur, kajian empiris mengenai pengaruh *college adjustment* terhadap *impostor syndrome* masih sangat terbatas. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mengalami indikasi gejala *impostor syndrome*, seperti meragukan kemampuan diri, takut gagal, dan kesulitan menerima pujian.



Gambar 1. Hasil Studi Pendahuluan

Temuan ini menegaskan perlunya penelitian yang lebih sistematis untuk memahami peran penyesuaian diri dalam memprediksi kemunculan *impostor syndrome* di lingkungan mahasiswa. Secara keseluruhan, kajian ini memiliki urgensi empiris dan teoretis untuk memperluas pemahaman mengenai dinamika *impostor syndrome* dan faktor penyesuaian diri mahasiswa dalam dunia perkuliahan. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi upaya pencegahan, intervensi psikologis, serta pengembangan program pendampingan adaptif di perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *college adjustment* pada fenomena *impostor syndrome* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Imposter Syndrome*

*Imposter syndrome* pertama kali diperkenalkan oleh Clance dan Imes (1978) melalui studi pada perempuan berprestasi tinggi, yang menunjukkan bahwa individu dapat merasakan diri sebagai “penipu” meskipun memiliki bukti kemampuan nyata. Fenomena ini kemudian dipahami tidak hanya dialami perempuan, tetapi juga laki-laki (Langford & Clance, 1993). *Imposter syndrome* ditandai oleh kecenderungan mengatribusi keberhasilan pada faktor eksternal seperti keberuntungan atau bantuan orang lain, disertai keraguan kronis terhadap kompetensi diri dan ketakutan akan terbongkarnya ketidakmampuan (Clance & Imes, 1978; Chrisman et al., 1995). Temuan serupa dikemukakan Egwuugwu et al. (2018) dan Mann (2019), yang menegaskan bahwa individu dengan gejala ini sulit menginternalisasi prestasi dan lebih mudah merasa tidak layak atas keberhasilan yang dicapai.

Secara konseptual, munculnya *impostor syndrome* dipengaruhi oleh faktor kepribadian, pola asuh, lingkungan sosial, dan peran gender (Langford & Clance, 1993). Individu dengan neurotisme tinggi atau kecenderungan mengalami kecemasan dan keraguan diri lebih rentan mengalami sindrom ini. Selain itu, transisi peran dan lingkungan baru turut memperkuat kemunculannya, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan sosial baru (Clance & Imes, 1978; Ula et al., 2023; Ati et al., 2015). Lingkungan akademik yang kompetitif, tekanan untuk berprestasi, dan perasaan terisolasi juga menjadi pemicu signifikan (Zorn, 2005). Kondisi tersebut diperburuk oleh perbedaan tingkat kemampuan antar mahasiswa serta persepsi kurangnya pengalaman atau pelatihan (Clark, Vardeman & Barba, 2014).

Chrisman et al. (1995) mengidentifikasi tiga aspek utama *impostor syndrome*, yaitu: (1) *fake*, yaitu keraguan terhadap kompetensi diri dan kekhawatiran orang lain akan menyadari kelemahan individu; (2) *luck*, yaitu atribusi keberhasilan pada keberuntungan atau faktor eksternal; dan (3) *discount*, yaitu kecenderungan mengecilkan atau menolak pengakuan atas prestasi. Ketiga aspek tersebut menggambarkan pola pikir yang konsisten dengan ciri-ciri utama *impostor syndrome*, yaitu keraguan diri, atribusi eksternal, dan ketidakmampuan menginternalisasi pencapaian.

### ***College Adjustment***

*College adjustment* merujuk pada kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri dengan berbagai kebutuhan akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional ketika memasuki lingkungan perkuliahan. Baker dan Siryk (1989) mendefinisikan *college adjustment* sebagai respons adaptif individu dalam mencapai keselarasan dengan lingkungan kampus, sedangkan Turkpour dan Medinezhad (2020) menekankan interaksi mahasiswa dengan lingkungan sekitar sebagai indikator keberhasilan akademik dan perkembangan pribadi. Penyesuaian diri yang baik terbukti meningkatkan keterlibatan sosial, kepuasan akademik, serta menurunkan stres, sedangkan penyesuaian diri yang buruk berkaitan dengan masalah psikologis, kesulitan akademik, dan risiko putus studi (Credé & Niehorster, 2012; Beyers & Goossens, 2002).

Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri mencakup karakteristik demografis, strategi coping, dukungan sosial, hubungan dengan orang tua, serta trait kepribadian dan *core self-evaluation* (Crede & Niehorster, 2012). Selain itu, Baker dan Siryk (1984) menambahkan bahwa kesehatan mental dan fisik, penilaian diri, karakteristik kognitif, kemampuan menghadapi stres, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, keberfungsian keluarga, serta karakteristik institusi turut menentukan keberhasilan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan.

*College adjustment* terdiri atas empat dimensi utama, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan penyesuaian terhadap institusi (Baker & Siryk, 1984). Keempat dimensi ini mencerminkan aspek kognitif, perilaku, emosional, dan afektif yang diperlukan untuk memfasilitasi keberhasilan mahasiswa menjalankan kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, bertujuan menguji pengaruh berdasarkan data numerik. Pendekatan kuantitatif berlandaskan paradigma positivistik, sehingga seluruh data dikumpulkan dalam bentuk angka dan dianalisis melalui prosedur statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif dan terukur. Metode ini bersifat terencana, terstruktur, dan sistematis sesuai dengan karakteristik penelitian kuantitatif.

Subjek penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang jumlah keseluruhannya adalah 2.554 orang. Dari populasi tersebut, sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik sampling kebetulan, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan peneliti bertemu dengan responden yang dianggap sesuai sebagai sumber data. Penentuan jumlah sampel merujuk pada tabel Isaac dan Michael dengan toleransi kesalahan 10%, sehingga diperoleh sebanyak 245 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen psikologis yang telah diadaptasi. Variabel *college adjustment* diukur menggunakan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1989). Instrumen ini terdiri atas 40 aitem, termasuk 14 aitem yang mendukung dan 26 aitem yang tidak

mendukung, menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Sementara itu, variabel *impostor syndrome* diukur menggunakan *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) yang berisi 21 aitem favorable, dengan skala Likert lima kategori.

Sebelum melanjutkan analisis, semua data diuji validitas serta reliabilitasnya guna memastikan bahwa instrumen tersebut layak digunakan sebagai alat ukur penelitian. Pengujian ini diteruskan dengan uji asumsi klasik, mencakup uji normalitas dan uji linearitas yang harus dipenuhi sebelum analisis regresi dijalankan. Uji normalitas memanfaatkan metode Kolmogorov–Smirnov untuk menentukan apakah data berdistribusi normal, dengan data dianggap normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,05. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel *college adjustment* dan *impostor syndrome* bersifat linear, dengan hubungan dianggap linear jika nilai probabilitasnya kurang dari 0,05.

Tahap akhir analisis adalah pengujian hipotesis melalui regresi linear sederhana. Uji t digunakan untuk melihat signifikansi pengaruh *college adjustment* pada *impostor syndrome*, dengan kriteria signifikansi  $p < 0,05$  sebagai indikator adanya pengaruh yang signifikan. Selain itu, koefisien determinasi dihitung untuk mengetahui seberapa besar persentase varians *impostor syndrome* yang bisa dijelaskan oleh *college adjustment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 25 Juni–14 Juli 2025 dengan menggunakan dua instrumen, yaitu Skala *College Adjustment* dan Skala *Imposter Syndrome*. Pengumpulan data diambil dengan dua metode: daring dengan *Google Form* yang disebarluaskan melalui *WhatsApp*, serta luring menggunakan angket cetak yang dibagikan langsung kepada mahasiswa sesuai kriteria penelitian. Melalui kedua metode tersebut diperoleh 245 responden yang mengisi instrumen secara lengkap, terdiri atas 93 responden dari penyebaran daring dan 152 responden dari penyebaran luring. Seluruh data telah melalui proses pengecekan kelayakan dan dinyatakan memenuhi syarat analisis.

### Deskripsi Subjek Penelitian

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri atas 245 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado dengan rentang usia 18–25 tahun. Rentang usia ini menggambarkan karakteristik umum mahasiswa yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal. Seluruh responden memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan, sehingga keseluruhan data dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Deskripsi rinci mengenai karakteristik subjek disajikan pada tabel berikutnya sebagai dasar interpretasi hasil analisis statistik.

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Usia dan Jenis Kelamin

	Keterangan	Jumlah	Persentase
Usia	18 tahun	9	4%
	19 tahun	22	9%
	20 tahun	41	17%

Keterangan	Jumlah	Presentase
21 tahun	104	42%
22 tahun	49	20%
23 tahun	11	4%
24 tahun	7	3%
25 tahun	2	1%
<b>Jumlah</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	9%
Perempuan	222	91%
<b>Jumlah</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Menurut Tabel 1, diketahui mayoritas subjek berumur 21 tahun dengan jumlah 104 responden (42%). Pada penelitian ini, terungkap bahwa mayoritas subjek adalah perempuan dengan jumlah 222 orang (91%), sementara subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 23 orang (9%).

**Tabel 2.** Deskripsi Subjek Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Jumlah	Presentase
Psikologi	95	39%
PGSD	94	38%
PG-PAUD	22	9%
Bimbingan Konseling	21	9%
PKH	11	4%
PLS	2	1%
<b>Jumlah</b>	<b>245</b>	<b>100%</b>

Menurut Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas partisipan berasal dari Program Studi Psikologi, yaitu sebanyak 95 orang (39%). Sementara itu partisipan yang paling sedikit berasal dari Program Studi Pendidikan Luar Sekolah (PLS) yaitu 2 orang (1%).

## Pengujian Prasyarat Analisis Data

### Uji Normalitas

Berdasarkan Santoso (2010), data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Sebaliknya, jika nilai signifikansi di bawah 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data tersebut tidak mengikuti distribusi normal.

		Unstandardized Residual
<b>N</b>		245
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>		.0000000
	Mean	
	Std. Deviation	11.19883402
<b>Most Extreme Differences</b>		
	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.045
<b>Test Statistic</b>		.052
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)<sup>c</sup></b>		.200 <sup>d</sup>
<b>Monte Carlo Sig. (2-tailed)<sup>e</sup></b>		.108
	99% Confidence Interval	
	Lower Bound	.100
	Upper Bound	.116

a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. This is a lower bound of the true significance.  
 e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

**Gambar 2.** Hasil Uji Normalitas

Menurut Gambar 2 diatas, nilai signifikansi yang tercatat adalah 0,200, yang memiliki arti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov yang dilakukan menggunakan SPSS versi 29 menunjukkan bahwa data penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

### Uji Linearitas

Sebuah data dianggap linear apabila nilai *Deviation From Linearity* > 0,05, sedangkan data dapat dikatakan tidak linear jika nilai *Deviation From Linearity* < 0,05. Berikut merupakan hasil perhitungan uji linearitas dengan menggunakan SPSS versi 29:

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between Groups	(Combined)	8802.992	51	172.608	1.418	.048
		Linearity	1694.212	1	1694.212	13.919	<.001
	Within Groups	Deviation from Linearity	7108.780	50	142.176	1.168	.228
		Total	23492.208	193	121.721		
			32295.200	244			

**Gambar 3.** Hasil Uji Linearitas

Menurut Gambar 3 diatas, diketahui nilai *Deviation From Linearity* diperoleh sebesar  $0,288 > 0,05$ . Dengan demikian, variabel *college adjustment* dan *impostor syndrome* memiliki hubungan yang linear.

## Pengujian Hipotesis

### Uji T

Uji T dilaksanakan guna menentukan apakah variabel *college adjustment* (X) berpengaruh signifikan pada variabel *impostor syndrome* (Y). Berdasarkan aturan, nilai signifikansi kurang dari 0,05 menandakan terdapat pengaruh signifikan variabel *college adjustment* pada variabel *impostor syndrome*. Sebaliknya, jika nilai signifikansi melebihi 0,05, tidak terdapat pengaruh signifikan dari variabel *college adjustment* terhadap variabel *impostor syndrome*.

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	72.975	6.250		11.675	<.001
	COLLEGE	-.224	.061	-.229	-3.668	<.001
	ADJUSTMENT					

a. Dependent Variable: IMPOSTER SYNDROME

**Gambar 4.** Hasil Uji Hipotesis

Dari Gambar 4 diatas, diketahui nilai signifikansi variabel independen t sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan, variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan pada variabel dependen. Model regresi yang diperoleh ditunjukkan melalui persamaan:

$$Y = 72,975 - 0,224X$$

Konstanta sebesar 72,975 mengindikasikan bahwa ketika *college adjustment* berada pada nilai nol, skor *impostor syndrome* diprediksi sebesar 72,975. Sementara itu, koefisien regresi  $-0,224$  menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *college adjustment* akan menurunkan skor *impostor syndrome* sebesar 0,224. Arah koefisien yang negatif menegaskan bahwa peningkatan *college adjustment* berkaitan dengan penurunan tingkat *impostor syndrome*.

## Uji Koefisien Determinasi

Uji ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh *college adjustment* (X) terhadap *impostor syndrome* (Y).

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.229 <sup>a</sup>	.052	.049	11.222
<b>a. Predictors: (Constant), COLLEGE ADJUSTMENT</b>				
<b>b. Dependent Variable: IMPOSTER SYNDROME</b>				

**Gambar 5.** Hasil Output Koefisien Determinasi

Dari Gambar 5 diatas, diketahui nilai koefisian determinasi 0,052. Artinya bahwa, pengaruh *college adjustment* terhadap *impostor syndrome* adalah sebesar 5,2%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *college adjustment* memiliki pengaruh negatif dan signifikan pada *impostor syndrome*, hal ini tercermin dalam koefisien regresi  $\beta = -0,224$  dengan tingkat signifikansi 0,001. Hal ini menunjukkan, semakin baik penyesuaian mahasiswa terhadap kehidupan kampus, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami gejala *impostor syndrome*. Hasil tersebut sejalan dengan konsep *Student Adaptation to College* dari Baker dan Siryk (1989), yang menegaskan bahwa penyesuaian akademik, sosial, personal emosional, serta penyesuaian institusional merupakan aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketika penyesuaian ini berjalan optimal, mahasiswa cenderung memiliki persepsi diri akademik yang lebih realistik dan stabil.

Temuan ini sejalan dengan teori *impostor syndrome* yang dikembangkan Clance dan Imes (1978), bahwa individu yang kurang mampu menyesuaikan diri pada tuntutan lingkungan akademik lebih rentan merasa tidak layak, meragukan kompetensi diri, dan mengatribusikan keberhasilan pada faktor eksternal. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan teoretis bahwa penyesuaian diri dalam konteks akademik memiliki peran protektif terhadap munculnya gejala *impostor syndrome*.

Berdasarkan data empiris, penelitian ini memperkuat hasil dari temuan sebelumnya, seperti penelitian Nurhikmah dan Nuqul (2020) yang menyatakan bahwa *impostor syndrome* berkorelasi negatif dengan harga diri dan ketangguhan akademik. Penelitian Wulandari dan Tjundjing (2007) juga menunjukkan bahwa efikasi diri dan harga diri berperan dalam menurunkan kecenderungan *impostor syndrome*, selaras dengan temuan bahwa penyesuaian diri dapat meningkatkan keyakinan terhadap kompetensi diri. Demikian pula, temuan Pratama (2021) mengenai peran *academic self-concept* dalam menurunkan *impostor syndrome* mengonfirmasi bahwa kemampuan beradaptasi dengan lingkungan kampus mendukung terbentuknya persepsi akademik positif yang berfungsi sebagai pelindung psikologis.

Selain itu, penelitian Rohmadani (2017) serta Winarsih dan Zahro (2019) menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan kecemasan akademik menjadi pemicu munculnya *impostor syndrome*. Dalam konteks ini, *college adjustment* yang baik dapat menurunkan kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri secara maladaptif serta membantu mereka menghadapi tuntutan akademik dengan cara yang lebih sehat.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,052 menunjukkan bahwa *college adjustment* hanya menjelaskan 5,2% variasi *impostor syndrome*, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain seperti perfeksionisme, dukungan sosial, maupun pola asuh keluarga sebagaimana dijelaskan oleh Medeline dkk. (2022) dan Nabila dkk. (2022). Meskipun pengaruhnya tergolong kecil, menurut Hair, Ringle, dan Sarstedt (2011), nilai koefisien determinasi rendah merupakan hal yang umum dalam penelitian perilaku manusia karena variabel psikologis cenderung kompleks dan dipengaruhi banyak faktor. Oleh sebab itu, kontribusi 5,2% tetap dipandang relevan dalam kajian psikologi.

Konteks pengambilan data yang dilakukan pada masa libur semester juga dapat memengaruhi rendahnya nilai pengaruh, karena mahasiswa tidak sedang berada dalam aktivitas akademik yang intens. Mengacu pada Creswell dan Creswell (2018), kondisi situasional saat pengisian instrumen dapat memengaruhi persepsi responden, sehingga interpretasi tingkat penyesuaian diri bisa berbeda dibandingkan dengan kondisi pada masa aktif kuliah.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya mendukung teori dan temuan empiris sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi baru dalam konteks mahasiswa Indonesia, terutama di wilayah Indonesia Timur, yang masih jarang diteliti. Temuan ini menegaskan bahwa *college adjustment* berfungsi sebagai faktor penting yang dapat membantu mencegah dan menurunkan kecenderungan *impostor syndrome* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan *college adjustment* terhadap fenomena *impostor syndrome* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional di perguruan tinggi, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami perasaan tidak layak, keraguan terhadap kompetensi diri, serta atribusi keberhasilan pada faktor eksternal seperti keberuntungan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat penyesuaian yang rendah lebih berisiko menunjukkan gejala *impostor syndrome*.

Pengaruh tersebut dibuktikan melalui hasil pengujian hipotesis dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien regresi negatif  $\beta = -0,224$  yang menegaskan arah pengaruhnya. Adapun kontribusi *college adjustment* terhadap variasi *impostor syndrome* sebesar 5,2%, sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis  $H_1$  yang menyatakan adanya pengaruh signifikan *college adjustment* pada *impostor syndrome* dinyatakan diterima. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa *college adjustment* adalah faktor yang berperan dalam mencegah dan menurunkan kecenderungan munculnya *impostor syndrome* di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado.

## Saran

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya kemampuan penyesuaian diri mahasiswa untuk mengurangi gejala *impostor syndrome*. Bagi perguruan tinggi, hal ini dapat diwujudkan melalui program pelatihan penyesuaian diri pada mahasiswa yang mencakup aspek akademik, sosial, personal emosional, dan institusional perguruan tinggi, manajemen stres, serta layanan konseling dan skrining dini yang terarah. Bagi mahasiswa, disarankan untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan perkuliahan, seperti proaktif mencari dukungan akademik maupun sosial, aktif dalam kegiatan kampus, dan mengaitkan keberhasilan pada usaha serta kemampuan diri sendiri untuk mencegah dan mengurangi perasaan tidak layak yang berkaitan dengan *impostor syndrome*. Untuk peneliti selanjutnya dianjurkan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpeluang memengaruhi *impostor syndrome*, seperti perfeksionisme, dukungan sosial, *self-efficacy*, kecemasan sosial, atau pola asuh orang tua dengan menggunakan metode campuran dan memperluas sampel lintas fakultas atau universitas, serta disarankan mengambil data penelitian pada masa aktif perkuliahan untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam dan meningkatkan generalisasi temuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. 1997. "Kontroversi Pendekatan Kuantitatif vs Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi." *Buletin Psikologi* 1: 36–49.
- Aini, Q., Cahyaningrum, –, Apriliska, M., and A. A. Siswoyo. 2024. "Tantangan Mahasiswa Baru dalam Menyesuaikan Diri di Lingkungan Pertemuan Program Studi PGSD Universitas Trunojoyo Madura." *Jurnal Media Akademik (JMA)* 2 (12): 1–16.
- AS, A. N. A., A. T. Padad, and M. Jauhar. 2024. "Manajemen Depresi Berbasis Kelompok Dukungan Sebaya pada Mahasiswa Kesehatan." *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 4 (1): 91–102. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i1.287>.
- Baker, R. W., and B. Siryk. 1984. "Measuring Adjustment to College." *Journal of Counseling Psychology* 31 (2): 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>.
- Baker, R. W., & Siryk, B 2017. *Student Adaptation to College Questionnaire Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Bravata, D. M., et al. 2020. "Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: A Systematic Review." *Journal of General Internal Medicine* 35 (4): 1252–1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>.
- Chrousos, G. P., and A. F. A. Mentis. 2020. "Imposter Syndrome Threatens Diversity." *Science* 367 (6479): 749–750.
- Clark, M., K. Vardeman, and S. Barba. 2014. "Perceived Inadequacy: A Study of the Impostor Phenomenon Among College and Research Librarians." *College and Research Libraries* 75 (3): 255–271. <https://doi.org/10.5860/crl12-423>.
- Clance, P. R., and S. A. Imes. 1978. "The Imposter Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention." *Psychotherapy: Theory, Research & Practice* 15 (3): 241–247.

- Creswell, J. W., and J. D. Creswell. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks: SAGE.
- Hair, J. F., Ringle, C. M., and Sarstedt, M. 2011. "PLS-SEM: Indeed a Silver Bullet." *Journal of Marketing Theory and Practice* 19 (2): 139–51.
- Hulukati, W., and M. R. Djibrin. 2018. "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo." *Jurnal Bikotetik* 2 (1): 73–114.
- Herdiansyah, R., F. Rahmi, and L. Sari. 2021. "Gambaran College Adjustment pada Mahasiswa Angkatan 2020." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 1 (3): 164–170.
- Hutchins, H. M., and H. Rainbolt. 2017. "What Triggers Imposter Phenomenon Among Academic Faculty? A Critical Incident Study Exploring Antecedents, Coping, and Development Opportunities." *Human Resource Development International* 20 (3): 194–214.
- Kumar, S., and C. M. Jagacinski. 2006. "Impostors Have Goals Too: The Impostor Phenomenon and Its Relationship to Achievement Goal Theory." *Personality and Individual Differences* 40 (1): 147–157.
- Lantaeda, A. B., F. D. J. Lengkong, and J. M. Ruru. 2017. "Peran Badan Perencanaan Pembangunan Daerah dalam Penyusunan RPJMD Kota Tomohon." *Jurnal Administrasi Publik* 4 (48): 1–9.
- Machali, I. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: FITK UIN Sunan Kalijaga.
- Mamahit, E. A. Ch., D. A. Katuuk, and D. A. N. Narosaputra. 2024. "Pengaruh Sense of Humor terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado." *Jurnal Baku Beking Pande (B2P)* 5 (4): 375–386.
- Medeline, A., H. Grissom, N. Giusse, V. Kravets, S. Hobson, J. Samora, and M. Schenker. 2022. "From Self-efficacy to Imposter Syndrome: The Intrapersonal Traits of Surgeons." *Journal of the AAOS Global Research & Reviews* 6 (4): 1–6.
- Nabila, -, E. Dewi, and H. Nur. 2022. "Impostor Phenomenon pada Individu yang Berprestasi." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1 (4): 16–30.
- Nyimas, H. A. S., and R. Rulanggi. 2022. "Analisis Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) sebagai Instrumen Pengukuran Penyesuaian di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru." *Buletin Poltanesa* 23 (1): 112–117.
- Pákozdy, C., J. Askew, J. Dyer, P. Gately, L. Martin, K. I. Mavor, and G. R. Brown. 2024. "The Imposter Phenomenon and Its Relationship with Self-Efficacy, Perfectionism and Happiness in University Students." *Current Psychology* 4 (3): 5153–5162. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04672-4>.
- Pratama, M. 2021. "Impostor Phenomenon pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peranan Konsep Diri Akademis dan Achievement Goals?" *Repository Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. <http://repository.untag-sby.ac.id/10291/>.

- Rahmadani, A., and Y. M. Rahmawati. 2020. "Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional: Studi College Adjustment terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8 (3): 158–166. <https://doi.org/10.29210/145700>.
- Rohmadani, Z. V., and T. Winarsih. 2019. "Imposter Syndrome sebagai Mediator Hubungan antara Religiusitas dengan Kecemasan yang Dialami oleh Mahasiswa Baru." *Jurnal Psikologi Interaktif* 7 (2): 122–130.
- Sarwono, J. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santoso, S. 2014. Statistik Multivariat Edisi Revisi. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Sinambela, P. L., and S. Sinambela. 2021. Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teori dan Praktik. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, and A. Susanto. 2015. Cara Mudah Belajar SPSS & LISREL. Bandung: Alfabeta.
- Suparno, P. 2016. Pengantar Statistika untuk Pendidikan dan Psikologi. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Supraktiknya, A. 2015. Metodologi Penelitian Kuantitatif & Kualitatif dalam Psikologi. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Syam, R. S. E., N. Linnaja, and S. I. Fuadi. 2023. "Mengurai Problem Penderitaan Tiada Tara Mahasiswa Abadi." *Journal of Creative Student Research (JCSR)* 1 (1): 402–414.
- Tamodia. 2013. "Evaluasi Penerapan Sistem Pengendalian Intern untuk Persediaan Barang Dagangan pada PT Laris Manis Utama Cabang Manado." *Jurnal EMBA* 1 (3): 20–29.
- Universitas Gadjah Mada. 2020. "Psikolog UGM Paparkan Fakta Impostor Syndrome." [UGM.ac.id](http://UGM.ac.id). October 18.
- Vikiliana, R., A. Pujianto, A. Mulyati, R. Fika, and R. Ronaldo. 2022. Ragam Penelitian dengan SPSS. Jakarta: Tahta Media.
- Wulandari, A., and S. Tjundjing. 2007. "Impostor Phenomenon, Self-Esteem, and Self-Efficacy." *Anima: Indonesian Psychological Journal* 23 (1): 63–73.
- Zorn, D. 2005. "Academic Culture Feeds the Imposter Phenomenon." *Academic Leader* 21 (8): 1–8.