

Dampak Imposter Syndrome pada Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik dan Peran Pemulihan Psikologis Berbasis Spiritual

Kusuma Nuryani¹, Dosi Juliawati²

¹²Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Institut Agama Islam Negeri Kerinci
kusumanuryani11@gmail.com¹, dosijuliawati88@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dampak *Imposter Syndrome* (IS)—perasaan internal tidak layak atas pencapaian meskipun memiliki bukti kesuksesan eksternal—pada prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa berprestasi. Mahasiswa yang mengalami IS sering menunjukkan kecenderungan menunda-nunda tugas, yang berpotensi menghambat potensi akademik mereka. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis interelasi antara ketidakpercayaan diri (*self-doubt*), tekanan akademik yang dirasakan, dan peran proses pemulihan psikologis melalui pendekatan spiritual (misalnya, praktik ibadah) dalam memoderasi hubungan tersebut. Penelitian kualitatif ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi partisipatif selama dua minggu. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa berprestasi yang teridentifikasi mengalami gejala IS dan prokrastinasi. Data dikumpulkan untuk mengeksplorasi secara menyeluruh dinamika emosional, manifestasi perilaku prokrastinatif, dan peran praktik ibadah dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perasaan tidak pantas atas keberhasilan (IS) secara signifikan memicu prokrastinasi, peningkatan kecemasan, dan kelelahan emosional (*burnout*). Lebih lanjut, praktik ibadah ditemukan memiliki efek menenangkan, memperkuat penerimaan diri, dan meningkatkan ketahanan mental (*resilience*) mahasiswa. Temuan ini menggarisbawahi nilai terapeutik dan suportif dari pendekatan spiritual dalam penanganan tekanan akademik.

Kata Kunci: Sindrom Imposter, Prokrastinasi Akademik, Pendekatan Spiritual, Pemulihan Psikologis, Kelelahan Akademik

Abstract

This research examines the impact of Imposter Syndrome (IS)—internal feelings of unworthiness for achievement despite having external evidence of success—on academic procrastination among outstanding students. Students who experience IS often show a tendency to procrastinate on assignments, which has the potential to hinder their academic potential. The main purpose of this study is to analyze the interrelation

between self-doubt, perceived academic pressure, and the role of the psychological recovery process through spiritual approaches (for example, worship practices) in moderating these relationships. This qualitative research uses in-depth interviews and participatory observation for two weeks. The study sample consisted of outstanding students who were identified as experiencing symptoms of IS and procrastination. Data was collected to thoroughly explore emotional dynamics, manifestations of procrastinative behavior, and the role of worship practices in helping students overcome anxiety and pressure. Research results show that feeling inappropriate for success (IS) significantly triggers procrastination, increased anxiety, and emotional fatigue (burnout). Furthermore, the practice of worship was found to have a calming effect, strengthening self-acceptance, and increasing the mental resilience of students. These findings underline the therapeutic and supportive value of the spiritual approach in dealing with academic pressure.

Keywords: *Imposter Syndrome, Academic Procrastination, Spiritual Approach, Psychological Recovery, Academic Fatigue*

PENDAHULUAN

Imposter syndrome (IS) telah diidentifikasi pada populasi mahasiswa di berbagai negara dan berkaitan erat dengan masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta berdampak pada perilaku akademik seperti prokrastinasi (El-Ashry et al., 2024). Fenomena ini penting karena meskipun mahasiswa menunjukkan bukti prestasi objektif, pengalaman subjektif merasa “penipu” dapat menghambat produktivitas akademik dan kesejahteraan (Ménard & Chittle, 2023). Imposter syndrome (IS) merupakan perasaan yang dialami seseorang yang merasa bahwa keberhasilannya tidak layak atau hanya hasil dari kebetulan, meskipun prestasi yang telah dicapai sangat mengesankan (Fahlevi, 2024a)

Menurut Fatimah (2006) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Sedangkan menurut Guilford (dalam Hakim, 2004) bahwa kepercayaan diri adalah pengharapan umum tentang keberhasilan. Menurut ahli Psikologi Sigmund Fred, kepercayaan diri adalah sesuatu tingkatan rasa sugesti tertentu yang berkembang dalam diri seseorang sehingga merasa yakin dalam berbuat sesuatu. Sindrom penipu menggambarkan fenomena di mana individu merasa bahwa mereka tidak pantas mencapai pencapaian mereka meskipun ada bukti yang jelas sebaliknya (Al Lawati et al., 2025), orang yang mengalami sindrom penipu mengalami keraguan diri yang terus-menerus dan merasa bahwa mereka akan terungkap sebagai penipu.(Shaw et al., 2025)

Imposter Syndrome merupakan rasa bersalah mengenai sebuah pencapaian atau kesuksesan, ketakutan akan sebuah evaluasi (Pannhausen et al., 2022), suatu perasaan kurang berharga, merasa kurang kompeten dalam akademik, dan kesulitan dalam menerima keberhasilan (Rohmadani, A. I., 2020) Imposter Syndrome ditandai dengan perasaan gagal dalam menerima prestasi sendiri, bersama dengan perasaan rendah diri dalam akademik. Dapat muncul rasa tidak layak berada di situasi tersebut dan orang mulai mempertanyakan

kemampuan yang dimilikinya. Ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan akademis membuatnya berpikir bahwa semua pencapaian yang telah diraih selama ini hanya berkat kebetulan semata (Taasobshirazi et al., 2023), bukan karena usaha dan keterampilan yang dimiliki (Wang & Li, 2023). Keraguan tersebut bisa memicu fenomena psikologis, yang dikenal dengan sebutan imposter phenomenon (Fahlevi, 2024)

Tinjauan beberapa studi menyatakan bahwa faktor-faktor seperti perfeksionisme, takut gagal, dan locus of control berkaitan dengan munculnya IS dan prokrastinasi (Jalal, 2024). Namun, literatur yang menyajikan laporan kasus terlihat lebih sedikit, terutama yang menggabungkan analisis fenomenologis pengalaman subjektif mahasiswa berprestasi di konteks pendidikan Islam serta integrasi aspek spiritual sebagai mekanisme koping ini menjadi celah yang hendak diisi oleh laporan kasus ini.

Masalah penelitian bagaimana pengalaman subjektif Imposter Syndrome memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa, serta peran spiritualitas sebagai strategi koping? Signifikansi pemahaman mendalam kasus tunggal dapat memberi wawasan praktis bagi konselor akademik di institusi pendidikan agama untuk merancang intervensi konkrit yang sensitif budaya dan spiritual.

Tujuan penelitian mendeskripsikan pengalaman subjektif IS pada seorang mahasiswa berprestasi yang mengalami prokrastinasi akademik, Menganalisis hubungan antara Imposter Syndrome, emosi akademik, dan perilaku prokrastinasi, Mengidentifikasi peran spiritualitas dalam proses koping. Metode: case report dengan wawancara konseling dan analisis tematik sesuai pedoman artikel yang diunggah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian case report (laporan kasus). Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan memahami makna pengalaman subjektif individu secara mendalam dalam konteks kehidupannya yang nyata. Jenis case report digunakan untuk menggambarkan secara rinci fenomena psikologis yang dialami oleh satu individu, yakni mahasiswa yang mengalami imposter syndrome dan prokrastinasi akademik. Model ini memungkinkan peneliti menelusuri dinamika emosional, perilaku, serta faktor spiritual yang memengaruhi pengalaman tersebut. Pendekatan ini juga relevan dalam bidang bimbingan dan konseling karena membantu mengungkap proses internal yang tidak mudah diukur secara kuantitatif.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci yang mengalami merasa “tidak pantas berprestasi” sering kehilangan motivasi belajar dan menunda tugas. Pemilihan purposive dilakukan karena peneliti bermaksud mendalami pengalaman individu yang dianggap mewakili fenomena yang diteliti. Konteks pendidikan Islam juga dipertimbangkan, karena spiritualitas diyakini dapat memengaruhi proses koping terhadap tekanan psikologis akademik.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terstruktur dan observasi non-partisipan selama proses berlangsung. Alat analisis untuk kasus penelitian ini meliputi panduan wawancara, rekaman audio, dan catatan lapangan. Wawancara dilakukan dalam dua sesi selama 60–90 menit untuk menggali pengalaman subjektif mengenai perasaan imposter, pola prokrastinasi, faktor pemicu emosional, serta strategi koping yang digunakan, termasuk dimensi spiritualitas. Wawancara direkam menggunakan perangkat audio, kemudian ditranskripsi secara verbatim untuk dianalisis. Selain itu, peneliti juga mencatat ekspresi non-verbal dan suasana emosional partisipan dalam jurnal reflektif untuk memperkaya interpretasi data.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etis dari klien yang menjadi subjek penelitian. Persetujuan ini diperoleh langsung dari klien. Klien telah memberikan izin kepada peneliti untuk merekam aktivitas terapi. Perekaman ini hanya berupa suara dan tidak termasuk video. Klien juga telah setuju untuk menggunakan namanya dengan inisial dalam publikasi ilmiah dan penelitian. Hal ini dilakukan untuk menjaga kerahasiaan data pribadi klien.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu di mana mahasiswa merasa nyaman dengan memperhatikan prinsip etika penelitian kualitatif, seperti penghormatan terhadap privasi, persetujuan sadar (informed consent), serta anonimisasi identitas partisipan. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, manfaat, dan hak partisipan untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi negatif. Seluruh data disimpan dengan kode anonim untuk menjaga kerahasiaan dan keamanan informasi pribadi.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik dengan tahapan membaca dan memahami keseluruhan transkrip melakukan open coding untuk menemukan kategori awal mengelompokkan kode ke dalam tema-tema besar dan menafsirkan makna tematik yang merepresentasikan hubungan antara imposter syndrome, prokrastinasi akademik, dan aspek spiritualitas. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, pemeriksaan anggota (member check), dan audit trail terhadap catatan refleksi peneliti. Pendekatan analisis tematik dipilih karena efektif dalam menggali makna subjektif dan pengalaman psikologis secara mendalam (Braun, V., & Clarke, V., 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman subjektif siswa berprestasi yang mengalami prokrastinasi akademik dan imposter syndrome. Selain itu, penelitian ini akan menyelidiki bagaimana iman berkontribusi pada proses mengatasi tekanan tersebut. Peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam tentang perjalanan emosional dan sosial subjek penelitian berdasarkan temuan dari wawancara dan observasi yang dilakukan selama dua minggu.

Tabel 1. Temuan Tematik

Tema Utama	Deskripsi Tematik	Kutipan Representatif
Perasaan Tidak Berharga dan Ketakutan akan Kegagalan	MP merasa tidak layak dan takut gagal meskipun berprestasi baik.	<i>“Saya sering merasa saya tidak sepintar yang orang kira” “Kalau terlalu cemas, saya wudhu dan shalat... hati jadi lebih tenang.”</i>
Siklus Sindrom Penipu dan Penundaan Akademik	Perasaan tidak mampu memicu kecemasan lalu penundaan tugas.	<i>“Saya menunda supaya kalau hasilnya jelek... bukan karena saya tidak mampu.”</i>
Dampak Emosional dan Akademik	MP mengalami kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan motivasi.	<i>“Kadang saya menangis sendiri karena merasa tidak bisa apa-apa.”</i>
Peran Spiritualitas dalam Proses Pemulihan	Ibadah membantu MP menenangkan diri dan menerima kemampuan diri	<i>“Kalau terlalu cemas, saya wudhu dan shalat... hati jadi lebih tenang.”</i>
Dukungan Sosial dan Peran Konseling	Dukungan teman dan dosen memberi validasi dan membantu MP memahami perasaannya.	<i>“Setelah bicara dengan dosen, saya sadar saya tidak sendirian.”</i>

Partisipan dalam penelitian ini diberi inisial MP, seorang mahasiswa program sarjana Pendidikan Agama Islam berusia 19 tahun dengan IPK 3,72. Berdasarkan hasil wawancara, MP dikenal sebagai mahasiswa yang berprestasi, aktif di organisasi kampus, namun sering mengalami perasaan tidak pantas atas keberhasilan akademiknya. Ia mengaku sering menunda pengerjaan tugas penting, terutama tugas individu atau proyek yang memerlukan tanggung jawab besar.

“Saya sering merasa seperti... saya tidak sepintar yang orang kira. Kadang saya takut kalau nanti dosen tahu nilai saya bagus itu cuma karena keberuntungan, bukan karena kemampuan saya,” (MP, wawancara, 2025).

Fenomena tersebut menggambarkan ciri utama imposter syndrome, yaitu ketidakmampuan individu untuk menginternalisasi kesuksesan dan munculnya rasa bersalah atau cemas ketika mendapat pengakuan (Clance & Imes, 1978).

Perasaan Tidak Berharga dan Ketakutan akan Kegagalan

Menggambarakan bahwa subjek penelitian responden kerap merasa tidak berhak atas pencapaian akademis yang diraihinya. Setiap kali mendapatkan penghargaan dari dosen atau teman, responden malah merasa gelisah dan takut tidak dapat menjaga hasil baik tersebut. Ia mengungkapkan bahwa nilai tinggi yang dicapainya bukan karena keahlian, tetapi karena keberuntungan semata. Rasa ini terus muncul dan menimbulkan kekhawatiran yang mendalam setiap kali ia harus menghadapi tugas baru.

“Jika memperoleh nilai baik, saya justru merasa cemas. Cemas kalau di tugas selanjutnya tidak bisa sama baiknya. Jadi sering saya menunda pengerjaannya untuk memberikan alasan jika hasilnya kurang memuaskan.” (MP, wawancara, 2025)

Melalui pengalamannya, tampak jelas bahwa responden, berjuang antara keinginan untuk berprestasi dan ketakutan akan kegagalan. Ia merasa beban untuk menjaga pencapaian tersebut justru membuatnya semakin tertekan dan tidak menikmati proses belajar. Rasa tidak berharga ini pada akhirnya menjadi sumber kecemasan yang membuatnya semakin sulit untuk percaya pada kemampuannya sendiri.

Siklus Sindrom Penipu dan Penundaan Akademik

Dari hasil wawancara, responden menunjukkan perilaku yang berulang. Setiap kali ia menerima tugas baru, ia merasakan ketidakpercayaan diri yang besar. Ia cenderung menunda pelaksanaan tugas itu dengan dalih belum siap, meskipun sesungguhnya ketakutan akan kegagalan yang mendasarinya. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas mengakibatkan stres saat batas waktu semakin dekat, dan hasil yang kurang memuaskan semakin meyakinkannya bahwa ia tidak memiliki kemampuan yang cukup.

“Saya sering menyadari bahwa saya mampu, namun saat akan mulai mengerjakan, rasa cemas langsung muncul. Seperti ada suara di kepala yang bilang saya tidak cukup pintar untuk menghadapi tugas itu.” (MP, wawancara, 2025)

Siklus ini terus berulang merasakan ketidaklayakan, menunda, cemas, lalu merasa menyesal. Responden menyadari adanya pola ini, tetapi sulit untuk memutuskannya. Setiap kali berusaha untuk berubah, rasa takut tidak dapat memenuhi ekspektasi dosen dan orang-orang di sekitarnya selalu kembali. Akibatnya, ia merasa terjebak dalam siklus yang melelahkan antara harapan dan keraguan pada dirinya sendiri.

Dampak Emosional dan Akademik

Perasaan tidak pantas dan kebiasaan menunda mengakibatkan responden mengalami beban emosional yang cukup besar. Ia sering kali merasa cemas, merasa lelah secara mental, dan kehilangan minat untuk belajar. Dalam kehidupan sehari-harinya, responden kerap merasa kurang beruntung dibandingkan teman-temannya yang tampak lebih percaya diri. Setiap kali ia menyelesaikan tugas, ia tidak merasakan kepuasan, malah merasa khawatir dengan hasil yang akan diperoleh.

“Setelah menyelesaikan tugas, yang saya rasakan bukan lega, tetapi justru kekhawatiran. Khawatir nilai akan menurun. Terkadang saya menangis sendiri di malam hari karena merasa tidak layak untuk kuliah di sini.” (MP, wawancara, 2025)

Menurut responden mengalami kondisi yang membuat dirinya menjadi lebih tertutup dan cepat merasa kehabisan tenaga secara emosional. Ia menyatakan bahwa ada kalanya ia kesulitan menikmati kegiatan akademik dan kehilangan semangat untuk mengikuti kuliah. Meskipun begitu, responden berusaha untuk tetap bertahan dengan mengingat tujuan utamanya: menyelesaikan pendidikan sebagai bentuk tanggung jawab kepada orang tuanya dan dirinya sendiri.

Peran Spiritualitas dalam Proses Pemulihan

Saat menghadapi kecemasan dan ketakutan, responden menemukan ketenangan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Ia menyatakan bahwa kegiatan ibadah menjadi media untuk menenangkan diri dan memberikan makna baru bagi perasaannya. Di saat merasa tak berdaya atau tertekan, responden memilih untuk berwudhu, melaksanakan shalat, dan berdzikir agar pikirannya menjadi lebih tenang. Ia yakin bahwa segala kemampuan yang dimilikinya adalah dari Allah, bukan hanya hasil dari usahanya sendiri.

“Ketika sangat cemas, saya selalu berwudhu kemudian shalat. Saya berdoa kepada Allah agar hati saya tenang dan dapat menerima diri saya. Saya kadang menyadari bahwa semua kemampuan ini hanyalah titipan, jadi saya tidak perlu merasa takut berlebihan.” (MP wawancara, 2025)

Hasil analisis, responden menunjukkan bahwa dengan mendekat secara spiritual, merasakan ketenangan dan dapat berpikir lebih jelas. Ia mulai memahami bahwa hasil yang tidak sempurna tidak selalu mencerminkan kegagalan. Ia menyadari bahwa proses belajar merupakan bagian dari ibadah, dan setiap upaya memiliki nilai di hadapan Allah. Pengalaman ini menjadi momentum bagi responden untuk berdamai dengan diri sendiri dan menemukan keseimbangan antara usaha dan keikhlasan.

Dukungan Sosial dan Peran Konseling

Selain aspek spiritual, bantuan dari orang-orang di sekitar juga sangat penting bagi responden dalam menghadapi imposter syndrome. Ia mengakui bahwa sebelumnya ia cenderung menyembunyikan perasaannya karena takut dianggap lemah atau berbeda. Namun, setelah mengikuti sesi konseling dan berdiskusi dengan dosen pembimbing, responden merasa lebih baik karena ternyata banyak orang yang mengerti apa yang ia alami.

“Sebelumnya saya tidak pernah berbagi kepada siapapun, khawatir dianggap berlebihan. Tapi setelah berbincang dengan dosen pembimbing, saya baru menyadari bahwa perasaan ini bisa dihadapi. Ternyata saya tidak sendirian. Ada teman dan dosen yang siap mendengarkan saya.” (MP, wawancara, 2025)

Sejak saat itu, responden mulai lebih terbuka kepada teman-temannya dan aktif berpartisipasi dalam kelompok belajar. Ia merasa lebih diterima dan tidak terlalu menekan diri untuk selalu sempurna. Bantuan dari orang-orang di sekitarnya membuatnya merasa berharga dan termotivasi untuk terus berkembang. Kini, responden berusaha menjalani kuliah dengan lebih seimbang tidak hanya mengejar nilai, tetapi juga menjaga ketenangan pikiran dan kesehatan mentalnya.

Hasil empiris penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman spiritual yang kuat dapat berperan penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan psikologis yang disebabkan oleh imposter syndrome. (Syarifah et al., 2024). Dan juga Laursen (2008) menyebutkan bahwa imposter syndrome adalah pola pikir yang umum dimiliki oleh individu cerdas dan sukses, (Gallego-Díaz & Sánchez-Mármol, 2025) mengatakan di mana mereka merasa tidak layak menerima pengakuan atas pencapaian mereka, dan menganggap keberhasilan hanya sebagai

hasil dari keberuntungan atau penipuan terhadap orang lain (Sahrani & Hungsie, 2025). Menurut Candra, Furman, & Canda (2019), dengan menggunakan pendekatan spiritualitas adalah proses pencarian makna dan tujuan yang meningkatkan kesejahteraan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain (Phelan, 2024). Kedekatan dengan nilai-nilai agama dan praktik spiritual dapat membantu seseorang merasa lebih tenang dan aman ketika mereka menghadapi rasa tidak layak, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan (Jannah, 2025). Dalam kasus MP, ditemukan bahwa ibadah, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, membantunya menenangkan diri dan menata kembali keyakinannya terhadap kemampuannya (Latif, 2022).

Pengalaman spiritual ini membuatnya lebih mampu menerima dirinya dan melihat prestasi akademiknya sebagai amanah daripada beban (Istiqomah Rahmawati et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa menghadapi tekanan imposter syndrome, mereka yang memiliki kedekatan spiritual yang kuat cenderung merasa didukung dan dilindungi. Keyakinan agama memberikan tempat aman bagi mereka untuk hidup meskipun mereka dihantui rasa tidak layak, ketakutan gagal, dan kecemasan terus-menerus. Keyakinan spiritual dapat menenangkan responden dan mengurangi kecemasan yang memicu prokrastinasi.

Pengalaman ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual (Sari & Sutarto, 2023), tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu mahasiswa memperkuat ketahanan mental mereka (Ayun et al., 2024). Ketika keyakinan bahwa setiap hasil merupakan bagian dari ketentuan Allah telah ditanamkan dengan baik, siswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa terbebani dengan pikiran buruk tentang kemampuan mereka (Saputra et al., 2022). Untuk siswa yang mengalami imposter syndrome, memasukkan nilai keagamaan membantu mereka mengatasi kecemasan, menjadi lebih percaya diri, dan menghentikan pola pikir negatif yang menyebabkan prokrastinasi (Muda et al., 2024). Akibat tidak percaya diri MP, sering menunda-nunda adalah kecenderungan untuk berhenti atau menghentikan tugas karena ketidakhadiran atau tidak adanya pengaturan diri (Mohan, n.d.). Spiritualitas memberi dasar emosional dan psikologis yang kuat untuk bangkit dari tekanan (Reyes-Perez et al., 2025), dan menjadi adaptif terhadap tuntutan akademik, dan mempertahankan keseimbangan mental selama proses belajar (Husnar et al., 2017). Ritual keagamaan ini memberikan cara penting untuk mengungkapkan perasaan emosional, membantu mengurangi tekanan, dan meningkatkan rasa spiritualitas (Dein, 2020). Misalnya, doa berfungsi sebagai dua hal, sebagai bentuk ibadah dan sebagai praktik meditasi, keduanya membantu mahasiswa yang mengalami imposter syndrome.

Selain itu, pengalaman spiritual yang positif memberikan dukungan emosional yang penting bagi siswa yang menghadapi imposter syndrome (A'ini, n.d.). Moment-momen ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat membantu responden MP meredakan kecemasan dan menenangkan pikiran yang dipenuhi rasa tidak layak (Ramadhan et al., 2025). Pendekatan spiritual yang ia rasakan menumbuhkan ketahanan

psikologis, karena melalui doa dan refleksi agama, responden memperoleh kembali kekuatan batin untuk menghadapi tekanan akademik yang sebelumnya membuatnya menunda tugas.

Di luar praktik ibadah responden, pemahaman yang kuat tentang ajaran agama juga sangat memengaruhi cara ia menangani imposter syndrome (Rohmadani & Winarsih, 2019). Dengan pemahaman ini, responden dapat melakukan penilaian kognitif ulang situasi mereka (Rizqullah, 2024). (*The Modern Spirit of Asia*, 2013) berpendapat bahwa pemahaman mendalam tentang ajaran agama memungkinkan individu untuk memandang tantangan hidup dari perspektif yang lebih luas (Leonhardt et al., 2017), sehingga mengurangi dampak negatif dari pengalaman tersebut (Saputra et al., 2020). Ketika rasa takut muncul, responden mengingat nilai-nilai agama tentang kesabaran, tawakal, dan pentingnya berusaha tanpa mengira apa yang akan terjadi. Responden mulai melihat bahwa setiap tuntutan akademik bukan semata-mata beban, melainkan bagian dari proses pembelajaran yang telah Allah tetapkan untuk membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih kuat dan matang. Cara pandang ini mengurangi tekanan yang selama ini menyebabkan imposter syndrome menjadi lebih parah dan menyebabkan mereka menunda pekerjaan (Hayyinah, 2004). Responden menjadi lebih stabil secara emosional berkat prinsip-prinsip seperti ikhlas, syukur, dan keyakinan bahwa usaha adalah ibadah. Hal ini meningkatkan ketahanannya, mengurangi frustrasinya, dan membantunya menghindari masalah yang sering terjadi pada siswa imposter syndrome (Graça & Brandão, 2024). Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman agama bersama dengan praktik ibadah, pengalaman spiritual, dan keyakinan pribadi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa seperti responden mengatasi imposter syndrome.

Temuan studi sebelumnya menunjukkan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis orang yang mengalami tekanan akademik dan emosional. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa menjadi dekat dengan nilai-nilai agama sangat penting untuk menjaga kesehatan mental selama periode stres. Hasil penelitian pada responden menunjukkan pola serupa pengalaman spiritual dan praktik ibadah memberikan ketenangan batin, yang berdampak langsung pada stabilitas emosionalnya saat menghadapi imposter syndrome dan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, temuan penelitian sulit digeneralisasikan pada populasi mahasiswa yang lebih luas karena ukuran sampel hanya berfokus pada satu subjek. Ini karena latar belakang demografis sampel relatif homogen. Selain itu, penelitian ini tidak melihat perbedaan dalam tingkat spiritualitas dan pengalaman ibadah yang mungkin dialami mahasiswa dengan latar keagamaan yang berbeda. Akibatnya, belum ada identifikasi yang menyeluruh tentang variasi dalam respons spiritual. Untuk mendukung temuan ini dan mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran spiritualitas dalam menghadapi imposter syndrome pada mahasiswa, studi lanjutan dengan jumlah peserta yang lebih besar dan beragam diperlukan. Penemuan penelitian menemukan bahwa bagi siswa yang mengalami imposter syndrome dan kecemasan akademik, integrasi aktivitas spiritual, seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, ternyata

berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif. Akibatnya, pendekatan konseling yang mempertimbangkan aspek spiritual dapat membantu siswa menjadi lebih santai dan menerima diri, serta mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi. Penelitian ini dapat digunakan oleh pendidik dan dosen untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung, mengingat bahwa beberapa siswa mengandalkan praktik religius seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an sebagai cara untuk mengatasi kecemasan akademik. Dengan memahami bagaimana praktik-praktik ini mengontrol emosi, pendidik dapat menawarkan dukungan yang lebih peka kepada kebutuhan spiritual siswa, terutama bagi siswa yang tidak memiliki agama yang kuat. Pembimbing akademik juga sangat penting dalam memberikan dukungan spiritual, yang dapat meningkatkan ketahanan emosional siswa (Nurfadilah et al., n.d.). Pembimbing dapat membantu siswa melihat tantangan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran yang membawa kedewasaan dengan menekankan nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan ikhtiar. Metode ini dapat membantu siswa lebih percaya diri dan menangani tantangan akademik dengan lebih efektif. Akibatnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat program pendampingan mahasiswa yang lebih luas yang mempertimbangkan spiritualitas sebagai komponen penting dalam ketahanan psikologis siswa yang mengalami imposter syndrome

SIMPULAN

Pengalaman *imposter syndrome* pada siswa berprestasi berdampak pada kepercayaan diri mereka dan perilaku prokrastinasi akademik serta kesejahteraan emosional mereka. Temuan menunjukkan bahwa siklus psikologis seperti rasa tidak layak, ketakutan gagal, dan kecemasan berulang menghambat prestasi akademik. Intisari ini menekankan bahwa memahami secara menyeluruh dinamika kognitif dan emosional mahasiswa sangat penting untuk merancang intervensi yang berhasil. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai tempat psikologis yang aman yang membantu siswa menenangkan diri, menerima proses belajar, dan mengurangi tekanan yang menyebabkan prokrastinasi. Kemudian, studi ini menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti shalat, dzikir, doa, dan refleksi keagamaan bukan hanya berfungsi sebagai ritual ibadah tetapi juga berfungsi sebagai sarana koping yang membantu siswa mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik dan meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Mahasiswa dapat mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di lingkungan mereka, seperti pembimbing akademik, konselor, dan teman sebaya. Dukungan ini juga membantu mereka membangun kembali persepsi positif tentang apa yang mereka capai. Oleh karena itu, temuan penelitian ini harus menjadi referensi bagi pendidik dan praktisi konseling saat mereka membuat pendekatan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis dan spiritual siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, N. N. (n.d.). Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: A Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students. 28(1).
- Al Lawati, A., Al Rawahi, N., Waladwadi, T., Almadailwi, R., Alhabsi, A., Al Lawati, H., Al-Mahrouqi, T., & Al Sinawi, H. (2025). Impostor phenomenon: A narrative review of manifestations, diagnosis, and treatment. *Middle East Current Psychiatry*, 32(1), 18. <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00512-2>
- Ayun, Q., Taufik, T., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa: Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Reflecting%20on%20Reflexive%20TA%20Braun%20Clarke%20UWE%20Repository%20Version.pdf>
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Dein, S. (2020). Religious healing and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(8), 657–665. <https://doi.org/10.1080/13674676.2020.1834220>
- El-Ashry, A. M., Taha, S. M., Elhay, E. S. A., Hammad, H. A.-H., Khedr, M. A., & El-Sayed, M. M. (2024). Prevalence of imposter syndrome and its association with depression, stress, and anxiety among nursing students: A multi-center cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23(1), 862. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-02414-w>
- Fahlevi, R. (2024a). Hubungan antara Self-Esteem dengan Impostor Syndrome pada Mahasiswa.
- Fahlevi, R. (2024b). Hubungan antara Self-Esteem dengan Impostor Syndrome pada Mahasiswa.
- Gallego-Díaz, A., & Sánchez-Mármol, D. J. (2025). The Impostor Phenomenon: An Empirical Study About its Influence on the Learning of English as a Second Language in Teenagers. *Revista de Psicología y Educación - Journal of Psychology and Education*, 20(2), 129–136. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.13>
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 52(3), 342–358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>

- Hayyinah, H. (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 9(17).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss17.art3>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Istiqomah Rahmawati, Moh. Ariz Iqramullah, & Zulkarnain. (2021). MEMPERSIAPKAN GENERASI KHALIFAH (TINJAUAN TERHADAP KEKHALIFAHAN ADAM AS DALAM SURAT AL BAQOROH AYAT 30-37). *At Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.51468/jpi.v3i1.56>
- Jalal, N. M. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa: Studi Kepustakaan. *BISMA : Business and Management Journal*, 2(1), 39–46. <https://doi.org/10.59966/bisma.v2i1.868>
- Jannah, M. (2025). MENEMUKAN KETENANGAN DI TENGAH BADAI KECEMASAN: PENDEKATAN KONSELING ISLAM. 5(1).
- Latif, U. (2022). DZIKIR DAN UPAYA PEMENUHAN MENTAL-SPIRITUAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN. *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 28.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Leonhardt, M., Bechtoldt, M. N., & Rohrmann, S. (2017). All Impostors Aren't Alike – Differentiating the Impostor Phenomenon. *Frontiers in Psychology*, 8, 1505.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01505>
- Mawaddah Ramadhan, D. A. P., Rheyra Amelinda, & Afiifah Indah Putri, D. A. P. (2025). Psikoterapi Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 21–30.
https://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/article/view/285?utm_source
- Ménard, A. D., & Chittle, L. (2023). The impostor phenomenon in post-secondary students: A review of the literature. *Review of Education*, 11(2), e3399.
<https://doi.org/10.1002/rev3.3399>
- Mohan, N. (n.d.). Procrastination, Time Management and Self Control Among Young Adults.
- Muda, F., Indra, S., & Zulkifli, A. (2024). Dampak Koping Religius dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 246–255.
<https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.17149>
- Nurfadilah, U., Rahmat, M., & Surahman, C. (n.d.). Spiritual Coping Approach in Islamic Education to Reduce Students' Academic and Personal Stress.

- Pannhausen, S., Klug, K., & Rohrmann, S. (2022). Never good enough: The relation between the impostor phenomenon and multidimensional perfectionism. *Current Psychology*, 41(2), 888–901. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00613-7>
- Phelan, J. (2024). Impostorization in Academia, Psychological Distress, and Class Reproduction. *Society and Mental Health*, 14(1), 1–22. <https://doi.org/10.1177/21568693231222626>
- Reyes-Perez, M. D., Carreño Saucedo, L., Sanchez-Levano, M. J., Cabanillas-Palomino, R., Monje-Yovera, P. F., Jaime-Rodríguez, J. P., Atoche-Silva, L. A., Alarcón-Bustíos, J. M., & Fernández-Altamirano, A. E. F. (2025). The Spirituality–Resilience–Happiness Triad: A High-Powered Model for Understanding University Student Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(8), 158. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15080158>
- Rizquallah, A. H. S. (2024). PENILAIAN ULANG KOGNITIF (COGNITIVE REAPPRAISAL) DALAM ISLAM: STRATEGI MENGUBAH EMOSI NEGATIF MENJADI POSITIF MELALUI PENAFSIRAN SPIRITUAL. 1(3).
- Rohmadani, A. I. (2020). DAMPAK COVID 19 TERHADAP CARA BERPIKIR DALAM PEMBELAJARAN DARING: STUDI KASUS DI YOGYAKARTA. *Edification Journal: Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 25–134. [file:///C:/Users/ASUS/Downloads/admin234,+8.-Adinda.-Juli-2020+124-%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ASUS/Downloads/admin234,+8.-Adinda.-Juli-2020+124-%20(1).pdf)
- Rohmadani, Z. V., & Winarsih, T. (2019). Impostor Syndrome Sebagai Mediator Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Yang Dialami Oleh Mahasiswa Baru. 7.
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). KEBIJAKSANAAN MAHASISWA DENGAN IMPOSTOR SYNDROME: PERAN RESILIENSI AKADEMIK DAN HARGA DIRI. 5(2).
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 01–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). ACADEMIC STRESS COPING STRATEGIES USING SPIRITUAL APPROACHES TO IMPROVE STUDENT RESILIENCE. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Shaw, J., Singh, S., Masada, K., Shoham, D., Lai, A., Stuck, L., Hagerty, J., Fathali, M., Le, V., Lai, C., Bota, P., & Jacobs, A. (2025). Imposter Syndrome and Irrational Procrastination: A Single Institution Cross-sectional Study of Preclinical US Medical Student. *MedEdPublish*, 15, 5. <https://doi.org/10.12688/mep.20920.1>

- Syarifah, D. H., Firdaus, H., Nursaida, Kiram, S., & Zurur, I. (2024). PERAN SPIRITUALITAS DALAM PENDIDIKAN UNTUK MENGATASI TEKANAN AKADEMIK BAGI MAHASISWA. *Istifkar: Media Transformasi Pendidikan*, 4(2), 158–173. <https://doi.org/10.62509/ji.v4i2.129>
- Taasoobshirazi, G., Hord, A., Vaughn, A., Treadaway, H., & Johnson, M. L. (2023). Using Motivational Theories to Study Imposter Phenomenon Among Academics. *International Journal on Social and Education Sciences*, 5(2), 167–189. <https://doi.org/10.46328/ijoneses.489>
- The Modern Spirit of Asia. (2013). Princeton University Press.
- Wang, Y., & Li, W. (2023). The impostor phenomenon among doctoral students: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1233434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233434>