Varied Knowledge Journal
Vol. 4 No. 1, August 2026, pp: 223-232
e-ISSN : 3026-5371

OPEN ACCESS

Impostor Syndrome Ditinjau Dari Self-efficacy Dan Social Comparison Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Indonesia

Yuliyanti Setivani*, Rr Dwi Astuti
Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus, Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

**Email Korespondensi: 202260129@std.umk.ac.id*

Setivani, Y., & Astuti, R., D. (2026). Impostor Syndrome Ditinjau Dari Self-efficacy Dan Social Comparison Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Indonesia. *Varied Knowledge Journal*, *4*(1), 223-232. https://doi.org/10.71094/vkj.v4i1.301

Diterima: 16-6-2026
Direvisi: 11-07-2026
Disetujui: 17-07-2026
Publish: 30-07-2026

Copyright © 2026, The Author(s). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International.

Abstract: *This study examined the relationship between self-efficacyand social comparison with impostor syndrome among Indonesian fresh graduates. Impostor syndrome has become increasingly prevalent during the transition from higher education to the workforce, as graduates often experience self-doubt, fear of being perceived as incompetent, and difficulty recognizing their achievements. A quantitative correlational design was employed involving 305 Indonesian fresh graduates who had graduated within the previous two years and were selected through purposive sampling. Data were collected using scales measuring impostor syndrome, self-efficacy, and social comparison. The data were analyzed using multiple regression analysis and Pearson product-moment correlation. The findings indicated a significant simultaneous relationship between self-efficacyand social comparison with impostor syndrome ($R = 0.660$; $R^2 = 0.435$; $p < 0.001$). Self-efficacywas negatively associated with impostor syndrome, whereas social comparison was positively associated with impostor syndrome. The results suggested that individuals with higher self-efficacytended to experience lower levels of impostor syndrome, while those who engaged more frequently in social comparison tended to experience higher levels of impostor syndrome. These findings highlighted the importance of strengthening self-efficacyand managing social comparison during the transition from university to professional life.*

Keywords: *Impostor Syndrome, Self-Efficacy, Social Comparison, Fresh Graduates, Career Transition*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-efficacydan social comparison dengan impostor syndrome pada fresh graduate di Indonesia. Impostor syndrome semakin banyak dialami pada masa transisi dari pendidikan tinggi ke dunia kerja, ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan dianggap tidak kompeten, serta kesulitan mengakui pencapaian yang telah diraih. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 305 fresh graduate Indonesia yang lulus dalam kurun waktu maksimal dua tahun dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala impostor syndrome, self-efficacy, dan social comparison. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda dan korelasi product moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-efficacydan social comparison secara simultan dengan impostor syndrome ($R = 0{,}660$; $R^2 = 0{,}435$; $p < 0{,}001$). Self-efficacyberhubungan negatif dengan impostor syndrome, sedangkan social comparison berhubungan positif dengan impostor syndrome. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan self-efficacyyang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat impostor syndrome yang lebih rendah, sementara individu yang lebih sering melakukan perbandingan sosial cenderung memiliki tingkat impostor syndrome yang lebih tinggi. Hasil penelitian menegaskan pentingnya penguatan self-efficacyserta pengelolaan kecenderungan social comparison pada masa transisi dari perguruan tinggi ke dunia kerja.

Kata Kunci: Impostor Syndrome, Self-Efficacy, Social Comparison, Fresh Graduate, Transisi Karier

PENDAHULUAN

Perkembangan pendidikan tinggi di Indonesia telah menghasilkan peningkatan jumlah lulusan dari lembaga pendidikan tinggi setiap tahunnya. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Airlangga (UNAIR), ditemukan bahwa impostor syndrome tidak hanya terjadi secara individual, melainkan dialami secara umum oleh generasi muda Indonesia, terutama mereka yang baru saja memulai karier mereka, dengan prevalensi mencapai sekitar 52% pekerja muda. Impostor syndrome merupakan fenomena psikologis yang ditandai oleh keraguan diri yang persisten dan keyakinan bahwa keberhasilan yang dicapai bukan merupakan hasil kemampuan pribadi, melainkan faktor eksternal seperti keberuntungan atau kesalahan penilaian orang lain (Clance, 1985; Bravata et al., 2020). Fenomena ini dialami secara luas oleh mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi, sebagaimana ditunjukkan oleh survei global KPMG yang melaporkan sekitar 75% profesional muda pernah mengalami perasaan impostor pada awal karier mereka, serta laporan LinkedIn yang mengungkapkan bahwa lulusan baru kerap meragukan kompetensinya saat memasuki dunia profesional yang kompetitif. Fenomena ini bahkan dirasakan oleh lulusan muda berprestasi di Indonesia, seperti yang dilaporkan oleh media detik.com mengenai seorang lulusan Institut Teknologi Bandung (ITB) berusia 19 tahun yang tetap merasa tidak percaya diri meskipun berprestasi baik.

Kondisi idealnya, lulusan perguruan tinggi diharapkan mampu menginternalisasi pencapaian akademik dan profesional sebagai hasil dari kemampuan serta usaha pribadi, sehingga keberhasilan dipersepsikan sebagai bukti kompetensi diri yang sah dan stabil tanpa diiringi ketakutan irasional akan kegagalan (Bravata et al., 2020; Hutchins et al., 2021). Namun, realitas empiris menunjukkan kesenjangan nyata; proporsi signifikan lulusan dan mahasiswa tingkat akhir justru melaporkan perasaan tidak layak, kecenderungan mengatribusikan keberhasilan pada faktor eksternal, dan pola psikologis ini dapat bertahan hingga fase pascakampus terutama dalam lingkungan yang kompetitif (Wang et al., 2024; Sikdar, 2025a). Individu dengan kecenderungan impostor sering menunjukkan perilaku self-handicapping, prokrastinasi, afek negatif berupa kecemasan dan ketegangan emosional, serta berkorelasi positif dengan neuroticism dan sensitivitas terhadap evaluasi negatif (Cowman & Ferrari, 2002; Bernard, Dollinger, & Ramaniah, 2002). Karakteristik utama kondisi ini melibatkan perceived fraudulence, kebiasaan chronic self-monitoring, perasaan "penipu" yang mendalam, ketakutan akan penilaian negatif, serta berpotensi meningkatkan risiko burnout dan masalah kesehatan mental dalam jangka panjang (Kolligian & Sternberg, 1991; Harvey & Katz, 1985a; Panda & Das, 2025).

Dinamika kognitif dan emosional dari impostor syndrome dipengaruhi kuat oleh faktor internal berupa self-efficacy dan faktor eksternal berupa social comparison. Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997). Individu dengan self-efficacy rendah cenderung meragukan kapasitas dirinya terutama dalam situasi performa tinggi, sehingga memandang tuntutan sebagai ancaman dan mengalami distorsi kognitif (Clance, 1985b; Wulandari & Tjundjing, 2007; Neureiter & Traut-Mattausch, 2016; Bravata dkk., 2020). Akibatnya, terjadi ketidaksesuaian antara pencapaian objektif dan keyakinan diri subjektif yang mempertahankan siklus impostor melalui pola over-preparation (International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, 2020). Di sisi lain, social comparison bertindak sebagai faktor ekogenik yang signifikan melalui mekanisme perbandingan ke atas (upward social comparison) (Clance, 1985a; Sakulku & Alexander, 2011). Individu yang sering membandingkan kemampuan dan

pencapaiannya dengan orang lain cenderung melaporkan perasaan sebagai "penipu" yang lebih tinggi dan ketakutan dianggap tidak kompeten (Cokley et al., 2017; Sikdar, 2025b). Proses perbandingan yang tidak seimbang (discrepant social comparison) ini semakin diperkuat di era digital akibat paparan konstan terhadap representasi keberhasilan orang lain di media sosial, serta ketika individu merasa dirinya tidak memenuhi norma performa kelompok dalam konteks evaluatif (Dumas & Maxwell, 2021; Liu, Wright, & Hu, 2019; Vergauwe, Wille, Feys, De Fruyt, dan Anseel, 2015).

Meskipun keterkaitan variabel-variabel tersebut telah banyak diteliti, terdapat research gap krusial dalam literatur terdahulu yang membatasi pemahaman komprehensif atas fenomena ini. Sebagian besar studi terdahulu masih menelaah variabel self-efficacy, social comparison, dan impostor syndrome secara parsial atau terpisah (Bravata et al., 2020). Selain itu, penelitian yang mengkaji peran orientasi perbandingan sosial seperti yang dilakukan oleh Fassl et al. (2020) umumnya masih berpusat pada konteks budaya Barat yang memiliki karakteristik transisi dunia kerja yang berbeda. Hingga saat ini, masih sangat terbatas penelitian yang menguji self-efficacy dan social comparison secara simultan sebagai prediktor impostor syndrome, khususnya pada populasi lulusan perguruan tinggi di Indonesia, baik yang telah memasuki dunia kerja maupun yang masih berada dalam masa transisi pascakampus.

Penelitian ini memiliki urgensi yang sangat tinggi mengingat lulusan perguruan tinggi berada pada fase perkembangan dewasa awal (emerging adulthood) yang ditandai oleh ketidakstabilan, eksplorasi peran profesional, peningkatan ekspektasi sosial, dan rasa ketidakpastian mengenai identitas diri (Arnett, 2000). Tanpa pengujian model simultan, intervensi yang dirancang sering kali tidak optimal; upaya peningkatan aspek internal (self-efficacy) dapat dengan cepat terkikis apabila tekanan eksternal dari lingkungan (social comparison) tidak dikelola secara bersamaan. Mengingat dampak buruk fenomena ini terhadap kesejahteraan psikologis, performa kerja, dan keberlangsungan karier jangka panjang (Bravata et al., 2020; Hutchins et al., 2021), pengujian simultan ini penting untuk memberikan gambaran empiris yang utuh demi efektivitas intervensi psikologis komprehensif (Al-Jubouri et al., 2025). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Impostor Syndrome Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Social Comparison Pada Lulusan Perguruan Tinggi Di Indonesia”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan self-efficacy dan social comparison dengan impostor syndrome pada lulusan perguruan tinggi di Indonesia. Interpretasi hasil penelitian didasarkan pada Social Cognitive Theory dari Bandura, Social Comparison Theory dari Festinger, serta Cognitive Behavioural Model dari Beck yang menjelaskan dinamika psikologis terbentuknya impostor syndrome. Populasi penelitian adalah lulusan perguruan tinggi jenjang sarjana (S1) di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria: (1) lulusan perguruan tinggi jenjang sarjana (S1), (2) termasuk kategori fresh graduate ($\leq$ 2 tahun setelah lulus), (3) sedang mencari pekerjaan atau baru memasuki dunia kerja, dan (4) bersedia menjadi responden penelitian. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian utama sebanyak 305 orang, sedangkan uji coba instrumen (try out) dilakukan pada 40 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode kuesioner dengan tiga skala psikologis yang disusun berdasarkan landasan teori dan alat ukur yang telah digunakan dalam penelitian

sebelumnya. Skala Impostor Syndrome disusun berdasarkan aspek-aspek Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang dikembangkan oleh Clance (1985), yaitu fear of evaluation, attribution to external factors, dan discounting praise. Skala Self-efficacy disusun berdasarkan aspek-aspek self-efficacy yang dikemukakan Bandura (1997), sedangkan Skala Social Comparison disusun berdasarkan aspek-aspek social comparison yang dikemukakan Festinger (1954). Seluruh instrumen menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang terdiri atas item favorable dan unfavorable. Melalui uji coba instrumen, diperoleh jumlah item final untuk masing-masing skala: Skala Impostor Syndrome sebanyak 20 item (koefisien reliabilitas α\alpha = 0.892), Skala Self-efficacy sebanyak 12 item (α \alpha = 0.854), dan Skala Social Comparison sebanyak 10 item (α \alpha = 0.812). Seluruh item final tersebut dinyatakan valid setelah melalui uji korelasi item-total dengan nilai daya beda (r_{it}0.30).

Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyusunan instrumen berdasarkan teori dan penelitian terdahulu. Tahap kedua adalah pelaksanaan uji coba instrumen untuk memperoleh item yang valid dan reliabel. Tahap ketiga adalah penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Tahap terakhir adalah pengolahan dan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hipotesis mayor diuji menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan simultan antara self-efficacy dan social comparison dengan impostor syndrome. Sementara itu, hipotesis minor diuji menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dengan impostor syndrome serta hubungan antara social comparison dengan impostor syndrome. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 5% (α = 0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan *self-efficacy*dan social comparison dengan impostor syndrome pada fresh graduate di Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dan korelasi Product Moment Pearson.

Table 1. Hasil Uji Regresi Ganda

Model	R	R Square	F	Sig. (p)
1	0.660	0.435	23.898	0.000

Berdasarkan Table 1, diperoleh nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,660 dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,435. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05) menunjukkan bahwa *self-efficacy*dan social comparison secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan impostor syndrome. Kedua variabel memberikan kontribusi efektif sebesar 43,5% terhadap impostor syndrome.

Table 2. Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian

Hubungan Variabel	r	R^2	Sig.	Keterangan
Self-efficacy → Impostor Syndrome	-0.625	0.391	0.000	Signifikan
Social Comparison → Impostor Syndrome	0.432	0.186	0.000	Signifikan

Berdasarkan Table 2, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacydan impostor syndrome (r = -0.625; p < 0.05). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-

efficacymaka semakin rendah impostor syndrome. Selain itu, diperoleh hubungan positif yang signifikan antara social comparison dan impostor syndrome (r = 0.432; p < 0.05), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi social comparison maka semakin tinggi impostor syndrome.

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda pada Tabel 1, diketahui bahwa hipotesis mayor penelitian ini terbukti secara sangat signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-efficacy dan social comparison secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan impostor syndrome pada lulusan perguruan tinggi di Indonesia. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,435 menunjukkan bahwa self-efficacy dan social comparison secara simultan memberikan kontribusi efektif sebesar 43,5% terhadap variabilitas impostor syndrome. Kontribusi efektif yang substansial ini menegaskan bahwa kombinasi antara evaluasi diri secara internal dan tekanan sosial dari lingkungan merupakan penentu penting bagi berkembangnya perasaan ketidaklayakan pada lulusan perguruan tinggi di Indonesia. Secara psikologis, ketika proses internal berupa keraguan atas kemampuan diri berjalan sinergis dengan proses eksternal berupa perbandingan dengan orang lain yang dianggap lebih berhasil, maka tercipta medan psikologis yang sangat kondusif bagi berkembangnya impostor syndrome (Clance, 1985a; Bandura, 1997; Festinger, 1954).

Dalam konteks lokal di Indonesia, temuan simultan ini merefleksikan potret nyata transisi dunia kerja yang dihadapi oleh lulusan baru. Fresh graduate di Indonesia saat ini berada pada fase perkembangan emerging adulthood yang ditandai oleh ketidakstabilan karier, eksplorasi peran profesional, dan rasa ketidakpastian identitas (Arnett, 2000). Karakteristik makro pasar tenaga kerja di Indonesia yang kompetitif ditandai dengan ketimpangan antara jumlah lulusan tinggi dan ketersediaan lapangan kerja formal, serta memaksa para lulusan baru menghadapi situasi seleksi kerja yang penuh tekanan dan tuntutan tinggi sejak tahap awal karier mereka. Data penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (89,2%) berada dalam rentang usia kurang dari 25 tahun (emerging adulthood), dan sebanyak 75,1% di antaranya sudah berstatus bekerja. Dominasi responden pada kategori impostor syndrome tinggi (35,1%) mengindikasikan bahwa status bekerja tidak serta-merta menghindarkan mereka dari perasaan sebagai penipu. Sebaliknya, memasuki ekosistem profesional Indonesia yang hierarkis justru mengintensifkan impostor syndrome karena individu langsung dihadapkan pada standar performansi nyata dan penilaian langsung dari senior atau rekan kerja (Hutchins et al., 2021). Interaksi antara keyakinan diri yang lemah dan evaluasi sosial yang negatif di tempat kerja memicu distorsi kognitif berupa keyakinan bahwa keberhasilan yang diraih hanyalah hasil kebetulan, bukan cerminan kemampuan nyata (Clance, 1985b; Harvey & Katz, 1985a).

Hasil uji hipotesis minor pertama pada Tabel 2 menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara self-efficacy dengan impostor syndrome ($r = -0,625; p < 0,01$) dengan sumbangan efektif sebesar 39,1%. Melalui kerangka teori kognitif sosial, self-efficacy menentukan bagaimana individu menafsirkan keberhasilan dan kegagalan dirinya (Bandura, 1997). Pada fresh graduate Indonesia, self-efficacy yang rendah memicu siklus kognitif yang merusak (self-reinforcing), di mana kegagalan diinternalisasi sebagai bukti ketidakmampuan, sementara keberhasilan diatribusikan pada faktor eksternal seperti keberuntungan, koneksi, atau kesalahan penilaian orang lain (Kolligian & Sternberg, 1991). Ketidakmampuan menginternalisasi keberhasilan ini merupakan inti dari impostor syndrome (Clance, 1985b; Neureiter & Traut-Mattausch, 2016). Fenomena ini diperkuat secara empiris oleh berbagai studi terdahulu yang secara konsisten menempatkan rendahnya self-efficacy sebagai faktor risiko utama munculnya impostor feelings baik dalam populasi mahasiswa, perawat, maupun individu berprestasi di Indonesia

(Ibrahim et al., 2022; Bravata et al., 2020; Wulandari & Tjundjing, 2007; Peng et al., 2022; Pákozdy, Kökönyei, dkk., 2024; Pákozdy, Askew, dkk., 2024).

Sementara itu, hasil uji hipotesis minor kedua menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara social comparison dengan impostor syndrome ($r = 0,432; p < 0,01$) dengan kontribusi sebesar 18,6%. Sesuai dengan teori perbandingan sosial, individu memiliki dorongan intrinsik untuk mengevaluasi dirinya melalui perbandingan dengan orang lain ketika standar objektif tidak tersedia (Festinger, 1954). Dalam budaya masyarakat Indonesia yang cenderung kolektif, penilaian diri seseorang sering kali sangat bergantung pada pengakuan sosial dan pencapaian kelompok sebaya (peer group). Hal ini mendorong maraknya perilaku social comparison (Sakulku & Alexander, 2011). Kecenderungan ini semakin tereskalasi di era digital, di mana fresh graduate Indonesia secara konstan terpapar oleh representasi keberhasilan terbaik temannya di media sosial (seperti pembaruan status karier di LinkedIn atau gaya hidup di Instagram), tanpa melihat proses perjuangan di baliknya. Paparan ini memicu discrepant social comparison dan perbandingan ke atas (upward social comparison) yang tidak realistis, yang secara langsung memperburuk evaluasi diri, memicu keraguan terhadap kemampuan pribadi, dan meningkatkan perasaan sebagai penipu (Vogel et al., 2014; Rinn, 2025; Dumas & Maxwell, 2021). Temuan ini sejalan dengan riset terdahulu yang menegaskan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi dan situasi evaluatif yang menekankan pencapaian kelompok merupakan prediktor kuat bagi munculnya impostor syndrome pada mahasiswa maupun profesional muda (Fassl et al., 2020; Cokley et al., 2017; Snyder, Bartley, & Fowler, 2024; Sikdar, 2025b; Maji et al., 2025).

Secara keseluruhan, model integratif simultan dalam penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi penanganan impostor syndrome di Indonesia. Di tengah kuatnya kultur kolektivisme dan ketatnya persaingan kerja pascakampus, intervensi psikologis atau program kesiapan karier yang hanya berfokus pada penguatan internal (self-efficacy) tidak akan memberikan hasil yang optimal jika kecenderungan social comparison destruktif di lingkungan sosial digital tidak dikelola secara bersamaan. Sebaliknya, upaya mereduksi perbandingan sosial yang destruktif membutuhkan fondasi kognitif self-efficacy yang kokoh agar lulusan baru mampu mengevaluasi pencapaian mereka secara realistis dan mandiri tanpa bergantung pada standar eksternal. Oleh karena itu, program pendampingan transisi karier di perguruan tinggi Indonesia harus mengintegrasikan penguatan kapasitas kognitif internal sekaligus strategi adaptif dalam menyikapi tekanan sosial lingkungan (Al-Jubouri et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacydan social comparison merupakan faktor yang berhubungan signifikan dengan impostor syndrome pada fresh graduate di Indonesia. Self-efficacy berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan kecenderungan impostor syndrome, sedangkan social comparison berperan sebagai faktor risiko yang dapat meningkatkan kecenderungan tersebut. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dan cara individu mengevaluasi dirinya melalui perbandingan sosial memiliki peran penting dalam pembentukan impostor syndrome pada masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Kontribusi penelitian ini terletak pada pengujian simultan self-efficacy dan social comparison dalam menjelaskan impostor syndrome pada fresh graduate di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi, layanan pengembangan karier, dan praktisi psikologi untuk merancang program yang berfokus pada penguatan self-

efficacyserta pengelolaan social comparison yang lebih adaptif. Namun, penelitian ini terbatas pada penggunaan metode self-report dan karakteristik responden yang hanya mencakup fresh graduate di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih beragam serta mengkaji faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi impostor syndrome.

DAFTAR PUSTAKA

Al Lawati, A., Al Rawahi, N., Waladwadi, T., et al. (2025). Impostor phenomenon: A narrative review of manifestations, diagnosis, and treatment. *Middle East Current Psychiatry, 32*, Article 18. https://doi.org/10.1186/s43045-025-00512-2

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik pendidikan tinggi Indonesia. https://www.bps.go.id

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company.

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. Guilford Press.

Bernard, N. S., Dollinger, S. J., & Ramaniah, N. V. (2002). Applying the big five personality factors to the impostor phenomenon. *Journal of Personality Assessment, 78*(2), 321–333. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7802_07

Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (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

Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 102*(1), 3–21. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007

Chae, J., Park, S., & Park, G. (2023). Social comparison, fear of negative evaluation, and impostor feelings in achievement contexts. *Personality and Individual Differences, 205,* Article 112094. https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112094

Clance, P. R. (1985). The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success. Peachtree Publishers.

Cokley, K., Awad, G. H., Smith, L., Jackson, S., Awosogba, O., Hurst, A., Stone, S., Blondeau, L., & Roberts, D. (2017). The roles of gender stigma consciousness, impostor phenomenon, and academic self-concept in the academic outcomes of African American college students. *Journal of Black Psychology, 43*(6), 595–620. https://doi.org/10.1177/0095798416679626

Cowman, S. E., & Ferrari, J. R. (2002). "Am I for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 30*(2), 119–125. https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.2.119

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Sage Publications.

Dumas, T. L., & Maxwell, S. R. (2021). The impostor phenomenon and upward social comparison in organizational contexts. *Journal of Managerial Psychology, 36*(6), 555–569. https://doi.org/10.1108/JMP-11-2020-0630

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1–4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Faizah, Z. (2025). Hubungan antara efikasi diri dengan impostor syndrome pada mahasiswa Gen-Z Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Fassl, F., Yanagida, T., & Kollmayer, M. (2020). Impostors dare to compare: Social comparison orientation and the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology, 11,* Article 1225. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01225

Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor phenomenon. *Frontiers in Psychology, 11,* Article 575024. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575024

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Field, A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). Sage Publications.

Harvey, J. C., & Katz, C. (1985). If I'm so successful, why do I feel like a fake? St. Martin's Press.

Hutchins, H. M., Penney, L. M., & Sublett, L. W. (2021). What imposters risk at work: Exploring impostor phenomenon, stress coping, and job outcomes. *Human Resource Development Quarterly, 32*(3), 379–403. https://doi.org/10.1002/hrdq.21407

Ibrahim, F., Münscher, J.-C., & Herzberg, P. Y. (2022). The validation of the English Impostor-Profile 30 and the exploratory formulation of the learned helplessness model of the impostor phenomenon. *Acta Psychologica, 226,* Article 103589. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103589

Kolligian, J., & Sternberg, R. J. (1991). Perceived fraudulence in young adults: Is there an "impostor syndrome"? *Journal of Personality Assessment, 56*(2), 308–326. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA5602_10

KPMG. (2020). Women's leadership study: From surviving to thriving. KPMG International. https://home.kpmg/xx/en/home/insights/2020/07/womens-leadership-study.html

Lane, J. A. (2014). The impostor phenomenon among emerging adults transitioning into professional life: Developing a grounded theory. *Adultspan Journal, 13*(2), 114–128. https://doi.org/10.1002/j.2161-0029.2014.00033.x

LinkedIn. (2022). Global talent trends report. LinkedIn Corporation. https://business.linkedin.com/talent-solutions/research-and-insights

Liu, D., Wright, K. B., & Hu, B. (2019). A meta-analysis of social media use and social comparison processes. *Computers in Human Behavior, 95,* 1–13. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.042

Maddux, J. E. (2016). Self-efficacy. In Self-efficacy, adaptation, and adjustment (pp. 3–33). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6868-5

Maji, S., Shivhare, V., & Kumar, Y. (2024). Impostor phenomenon, social comparison orientation, and mental health: A study of high-achieving Indian college students. *Roeper Review, 47*(1), 47–59. https://doi.org/10.1080/02783193.2024.2420356

Mak, K. K. L., Kleitman, S., & Abbott, M. J. (2019). Impostor phenomenon measurement scales: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 10,* Article 671. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00671

Mita Berliana. (2025, July 21). 52% pekerja muda Indonesia alami impostor syndrome, temuan mahasiswa Unair. Lintasan.ID. https://www.lintasan.id/news/3316/52-pekerja-muda-indonesia-alami-imposter-syndrome-temuan-mahasiswa-unair--

Mullangi, S., & Jagsi, R. (2019). Impostor syndrome: Treat the system, not the individual. JAMA, 322(5), 403–404. https://doi.org/10.1001/jama.2019.9788

Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An inner barrier to career development. *Frontiers in Psychology, 7,* Article 48. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00048

Pajares, F. (2016). Self-efficacy beliefs and motivation in education. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), Handbook of motivation at school (pp. 77–104). Routledge.

Pákozdy, C., Askew, J., Dyer, J., Gately, P., Martin, L., Mavor, K. I., & Brown, G. R. (2024). The imposter phenomenon and its relationship with self-efficacy, perfectionism and happiness in university students. *Current Psychology, 43*(6), 5153–5162. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04672-4

Panda, S., & Das, M. (2025). Impostor syndrome in academic and professional contexts: A systematic review of prevalence, psychological impact, cultural influences, and intervention strategies. *The International Journal of Indian Psychology, 13*(3), 1229–1240. https://doi.org/10.25215/1303.113

Peng, Y., Xiao, S.-W., Tu, H., Xiong, X.-Y., Ma, Z.-J., Xu, W.-J., & Cheng, T. (2022). The impostor phenomenon among nursing students and nurses: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 13,* Article 809031. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809031

Ramm, E. R. (2019). Compare with care: The impact of social media on predictors of impostor feelings [Unpublished master's thesis]. California State University.

Rinn, T. J. (2025). Online social comparison and impostor phenomenon among music education undergraduates. *Journal of Music Teacher Education, 35*(1), 15–35. https://doi.org/10.1177/10570837241277781

Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The impostor phenomenon. International Journal of Behavioral Science, 6(1), 73–92. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/521

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology, 60,* Article 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (35–37). NFER-NELSON.

Sikdar, N. (2025). Prevalence of impostor syndrome: Associations with personality traits and social comparison among undergraduate students of a medical college of Kolkata. *Indian Journal of Clinical Psychiatry, 5*(1), 26–33. https://doi.org/10.54169/ijocp.v5i01.06

Snyder, K. E., Bartley, M. I., & Fowler, A. (2024). Context-dependent social comparison and impostor phenomenon: An experimental vignette approach. *Gifted Child Quarterly, 68*(4), 264–278. https://doi.org/10.1177/00169862241265310

Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Tim PKM Universitas Airlangga. (2025, July 15). Tim PKM UNAIR teliti impostor syndrome di kalangan Gen Z Surabaya. Universitas Airlangga. https://unair.ac.id/tim-pkm-unair-teliti-imposter-syndrome-di-kalangan-gen-z-surabaya/

Tomlinson, M. (2017). Forms of graduate capital and their relationship to graduate employability. *Education + Training, 59*(4), 338–352. https://doi.org/10.1108/ET-05-2016-0090

Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the impostor phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology, 30*(3), 565–581. https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206–222. https://doi.org/10.1037/ppm0000047

Wang, J., Shi, W., Huang, X., & Jiao, Y. (2023). The prevalence of imposter syndrome and associated factors in Chinese medical students and residents: A single-center pilot study. Medical Teacher. *Advance online publication*. https://doi.org/10.1080/0142159X.2023.2256955

Wang, Y., & Li, W. (2023). The impostor phenomenon among doctoral students: A scoping review. *Frontiers in Psychology, 14,* Article 1233434. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1233434

Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(5), 520–537. https://doi.org/10.1177/0146167296225009

Yulianti, C. (2023, November 29). Sosok Zivanka, wisudawan ITB termuda yang baru berusia 19 tahun. detikEdu. https://www.detik.com/edu/edutainment/d-7062744/sosok-zivanka-wisudawan-itb-termuda-yang-baru-berusia-19-tahun