

IMPOSTOR PHENOMENON PADA GENERASI Z: TINJAUAN LITERATUR DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING

Ike Nurhidayah

Universitas Sriwijaya

Corespondensi author email: ikenurhidayah256@gmail.com

Risma Anita Puriani

Universitas Sriwijaya

Corespondensi author email: rismary@fkip.unsri.ac.id

Abstract

This study aims to examine the impostor phenomenon in Generation Z and its implications for guidance and counseling. The method used is a systematic literature review by analyzing 21 relevant scientific articles published between 2021 and 2026. The results show that the impostor phenomenon is relatively high among Generation Z and is associated with low self-efficacy, self-esteem, and resilience. This condition contributes to increased anxiety, stress, and obstacles in academic and career development. From a guidance and counseling perspective, this phenomenon can be addressed through services such as individual counseling, group guidance, and cognitive restructuring techniques to help modify negative thought patterns. Therefore, an active role of counselors is needed to help individuals build self-confidence and better understand their potential

Keywords: *impostor phenomenon, generation Z, guidance and counseling, self-efficacy, self-esteem.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *impostor phenomenon* pada Generasi Z serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan menganalisis 21 artikel ilmiah yang relevan pada tahun 2021–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* cukup tinggi pada Generasi Z dan berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy*, *self-esteem*, serta resiliensi. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, serta hambatan dalam perkembangan akademik dan karier. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, fenomena ini dapat ditangani melalui layanan seperti konseling individu, bimbingan kelompok, dan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu mengubah pola pikir negatif. Dengan demikian, diperlukan peran aktif konselor dalam membantu individu meningkatkan kepercayaan diri dan memahami potensi dirinya.

Kata Kunci: *impostor phenomenon; generasi Z; bimbingan dan konseling; efikasi diri; harga diri.*

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Dimock, 2019). Pada tahap perkembangan ini, individu berada pada fase yang menuntut kesiapan dalam aspek akademik, sosial, dan karier. Individu diharapkan mampu mengembangkan rasa percaya diri, mengenali potensi diri, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki (Santrock, 2018; Bandura, 1997). Selain itu, menurut Arnett (2015), masa *emerging adulthood* ditandai dengan eksplorasi identitas yang intens, sehingga individu cenderung menghadapi berbagai tuntutan sekaligus ketidakpastian dalam menentukan arah hidup.

Dalam proses menghadapi berbagai tuntutan perkembangan tersebut, tidak semua individu mampu memaknai keberhasilan yang dicapai secara positif. Sebagian individu justru mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, meskipun telah menunjukkan pencapaian yang baik. Kondisi ini dikenal sebagai *impostor phenomenon*, yaitu kondisi psikologis ketika individu meragukan kemampuan dirinya dan menganggap keberhasilan yang dicapai berasal dari faktor eksternal seperti keberuntungan (Clance & Imes, 1978). Fenomena ini banyak ditemukan pada mahasiswa, termasuk individu yang memiliki prestasi akademik yang baik. Prevalensi *impostor phenomenon* tergolong tinggi, di mana hasil meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensinya mencapai 62% (95% CI: 52,6–70,6) (Salari et al., 2025).

Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* bukan hanya fenomena individual, tetapi juga berkaitan dengan berbagai aspek psikologis yang lebih luas. Fenomena ini berhubungan dengan efikasi diri, *self-esteem*, dan resiliensi, serta berkaitan dengan kecemasan, stres, dan kondisi kesehatan mental lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa *impostor phenomenon* memiliki dampak yang luas terhadap kesejahteraan individu. Selain itu, *impostor phenomenon* juga berdampak pada aspek akademik dan perkembangan karier, di mana individu yang mengalami fenomena ini cenderung merasa tidak mampu, takut gagal, serta kurang percaya diri dalam mengambil peluang meskipun memiliki kompetensi yang memadai (Cokley et al., 2015).

Meskipun penelitian mengenai *impostor phenomenon* telah banyak dilakukan dengan fokus pada hubungan antara variabel psikologis, kajian dalam perspektif bimbingan dan konseling, khususnya pada Generasi Z, masih terbatas. Oleh karena itu, kajian literatur mengenai *impostor phenomenon* pada Generasi Z diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi, dampak yang ditimbulkan, serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review*, yaitu dengan mengkaji berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.

Pendekatan ini digunakan untuk melihat perkembangan konsep, temuan penelitian, serta mengidentifikasi celah penelitian yang menjadi dasar dalam kajian ini (Fauzi, 2022).

Kajian dilakukan terhadap 20 artikel jurnal ilmiah yang membahas impostor syndrome atau *impostor phenomenon* dengan rentang tahun publikasi 2021 hingga 2026. Artikel diperoleh melalui pencarian pada database akademik seperti Google Scholar, PubMed, dan Scopus menggunakan kata kunci “*impostor phenomenon*”, “*impostor syndrome*”, serta variasinya seperti “*impostor phenomenon* Generasi Z” dan “*impostor syndrome* pendidikan”. Kriteria inklusi meliputi artikel peer-reviewed berbahasa Indonesia atau Inggris yang membahas definisi, prevalensi, faktor penyebab, dampak, maupun intervensi terkait *impostor phenomenon*. Artikel yang telah dipilih kemudian dianalisis dengan cara mengelompokkan temuan ke dalam beberapa tema, sehingga dapat disusun sesuai dengan perspektif bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Review Artikel

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil/Kesimpulan
1.	Faizah, Z., & Rahmah, L. (2025).	Menganalisis hubungan efikasi diri dan impostor syndrome pada mahasiswa Gen Z.	kuantitatif korelasional dengan variabel efikasi diri dan impostor syndrome, melibatkan 262 mahasiswa, dianalisis dengan Pearson.	Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan impostor syndrome; semakin rendah efikasi diri, semakin tinggi impostor syndrome.
2.	Tasya, M. A., Nurihsan, J., Yudha, E. S., Dakes, P. S. P., & Farmadi, R. F. (2024).	Menggambarkan fenomena impostor pada mahasiswa serta kaitannya dengan stres akademik.	literature review terhadap 9 artikel terkait <i>impostor phenomenon</i> ..	Mahasiswa umumnya mengalami <i>impostor phenomenon</i> pada tingkat sedang–tinggi akibat tuntutan akademik, yang memicu kecemasan dan stres, sehingga perlu intervensi konseling dengan teknik <i>cognitive restructuring</i> .
3.	Simanjuntak, R., Amelia, R., Effendy, E., & Yunanda, Y.	Menilai prevalensi <i>impostor phenomenon</i> dan hubungannya dengan kesehatan	Kuantitatif cross-sectional pada 347 mahasiswa kedokteran dengan instrumen CIPS,	Prevalensi <i>impostor phenomenon</i> tinggi pada mahasiswa kedokteran dan berhubungan signifikan dengan

	(2025).	mental pada mahasiswa kedokteran.	PHQ-9, GAD-7, dan RSES.	depresi, kecemasan, serta <i>self-esteem</i> rendah.
4.	Widyanti, R. P., Zamralita, & Fahlevi, R. (2025).	Menguji hubungan dimensi Big Five dengan <i>impostor phenomenon</i> .	Kuantitatif survei untuk menguji Big Five dan <i>impostor phenomenon</i> dengan convenience sampling dan analisis Pearson.	Dimensi openness tidak berhubungan signifikan dengan <i>impostor phenomenon</i> , sedangkan dimensi kepribadian lain berpotensi berpengaruh. Sementara dimensi kepribadian lain berpotensi menjadi indikator awal.
5.	Ginta, M. C. A., & Hastuti, R. (2024).	Menganalisis hubungan <i>impostor phenomenon</i> dan <i>self-esteem</i> pada mahasiswa.	Kuantitatif korelasional antara <i>impostor phenomenon</i> dan <i>self-esteem</i> menggunakan purposive sampling dan analisis Spearman.	Terdapat hubungan negatif antara <i>impostor phenomenon</i> dan <i>self-esteem</i> pada mahasiswa.
6.	Ula, Z., Mawarpury, M., Sari, K., & Khairani, M. (2023).	Mengetahui hubungan resiliensi dengan <i>impostor phenomenon</i> pada mahasiswa.	Kuantitatif korelasional pada 297 mahasiswa untuk menguji hubungan resiliensi dan <i>impostor phenomenon</i> .	Resiliensi berhubungan negatif dengan <i>impostor phenomenon</i> ; semakin tinggi resiliensi, semakin rendah <i>impostor phenomenon</i> .
7.	Giriansyah, S. P., & Qoyyimah, N. R. H. (2025).	Menganalisis peran <i>academic self-efficacy</i> dan <i>self-concept</i> terhadap <i>impostor phenomenon</i> .	Kuantitatif regresi berganda pada 385 mahasiswa berprestasi dengan instrumen <i>self-efficacy</i> , <i>self-concept</i> , dan CIPS.	<i>Academic self-efficacy</i> dan <i>self-concept</i> berpengaruh signifikan terhadap <i>impostor phenomenon</i> dengan kontribusi sebesar 24,1%.
8.	Oktaviani, S. D., & Rasyid, M. (2024).	Menguji pengaruh <i>impostor syndrome</i> dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik mahasiswa yang terdampak.	Kuantitatif dengan regresi linier berganda pada 45 mahasiswa menggunakan skala Likert.	<i>Impostor syndrome</i> ($\beta = 0,590$) dan ketangguhan akademik ($\beta = 0,275$) sama-sama berpengaruh positif signifikan terhadap kecemasan akademik.
9.	Irene, I., Zamralita, Z., & Fahlevi, R. (2024).	Menganalisis hubungan <i>self-esteem</i> dan <i>impostor syndrome</i> pada mahasiswa.	Kuantitatif korelasional pada 547 mahasiswa dengan teknik purposive sampling.	<i>Self-esteem</i> memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan <i>impostor syndrome</i> .

10.	Muslimah, A. I., Kurniawati, Y., Amalia, S. C., & Fadhiilah, A. Q. (2022).	Menggambarkan impostor syndrome pada mahasiswa berprestasi.	Metode kualitatif dengan dua partisipan melalui wawancara dan analisis tematik.	Individu dengan impostor syndrome cenderung meragukan kemampuan diri, tetapi dapat mengelolanya dengan motivasi dan adaptasi.
11.	Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025).	Menganalisis hubungan resiliensi akademik, <i>self-esteem</i> , dan kebijakan pada mahasiswa dengan impostor syndrome.	Kuantitatif korelasional pada 379 mahasiswa menggunakan beberapa skala psikologis.	Resiliensi akademik berkontribusi positif terhadap kebijakan, sedangkan <i>self-esteem</i> tidak signifikan dalam hal ini.
12.	Bachi, D. M. (2025).	Mengkaji mekanisme psikologis dan dampak impostor syndrome pada individu berprestasi.	Narrative literature review terhadap artikel impostor syndrome (1978–2024).	Impostor syndrome berkaitan dengan peningkatan kecemasan, penurunan <i>self-efficacy</i> , dan peningkatan risiko burnout.
13.	Abrar, A., & Rusli, D. (2025).	Menguji pengaruh impostor syndrome terhadap kecemasan akademik mahasiswa baru.	Kuantitatif survei pada 385 mahasiswa menggunakan instrumen STAI dan CIPS.	Impostor syndrome berpengaruh positif terhadap kecemasan akademik sebesar 29,5% ($R^2 = 0,295$).
14.	Agatha, E. Z., Yosep, I., Hernawaty, T., & Hikmat, R. (2025).	Menggambarkan prevalensi dan dampak impostor syndrome pada siswa.	Kuantitatif deskriptif cross-sectional pada 200 responden dengan total sampling.	Sebagian besar responden mengalami impostor syndrome pada tingkat sedang (52,3%), dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan.
15.	Menard, A. D., & Chittle, L. (2023).	Meninjau faktor-faktor yang berkaitan dengan <i>impostor phenomenon</i> pada mahasiswa.	Literature review menggunakan database internasional (PsycINFO, Scopus, dll.).	<i>Impostor phenomenon</i> berhubungan negatif dengan <i>self-esteem</i> dan kesehatan mental, namun hubungannya dengan prestasi akademik tidak konsisten.
16.	Prettycia, T., Aurelia, N., & Fahlevi, R. (2025).	Menganalisis peran impostor syndrome terhadap kesejahteraan kerja karyawan Gen Z.	Kuantitatif survei pada 200 responden dengan purposive sampling.	Impostor syndrome tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan kerja, tetapi tetap berdampak pada stres dan kepercayaan diri.
17.	Purnama, W. I., & Aiyuda, N. (2026).	Menguji hubungan impostor syndrome dengan	Kuantitatif pada 179 mahasiswa dengan cluster sampling	Perfeksionisme memiliki hubungan positif yang kuat dengan impostor

		perfeksionisme pada mahasiswa.	(impostor & perfeksionisme).	syndrome.
18.	Hafizah, N., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2026).	Menganalisis hubungan neurotisisme dengan impostor syndrome pada mahasiswa.	Kuantitatif pada 179 mahasiswa dengan cluster sampling (neurotisisme & impostor).	Neurotisisme berhubungan positif signifikan dengan impostor syndrome.
19.	Nismawati., Mafruhah., & Astutik, C. (2026).	Menguji pengaruh konseling individu terhadap <i>impostor phenomenon</i> .	Kuantitatif eksperimen menggunakan uji-T paired sample.	Konseling individu terbukti efektif menurunkan <i>impostor phenomenon</i> secara signifikan.
20.	Firmando, J., & Suhesty, A. (2024).	Menganalisis hubungan impostor syndrome dan ketangguhan akademik terhadap kecemasan akademik.	Kuantitatif korelasional pada 100 mahasiswa dengan regresi linier berganda.	Tidak ditemukan hubungan signifikan antara impostor syndrome, ketangguhan akademik, dan kecemasan akademik dalam penelitian tertentu.

Analisis/Diskusi

Berdasarkan hasil kajian, *impostor phenomenon* pada Generasi Z tidak bisa hanya dipahami sebagai rasa kurang percaya diri. Fenomena ini berkaitan dengan cara individu memandang dirinya sendiri, terutama saat berada pada fase *emerging adulthood* yang penuh tuntutan dan ketidakpastian (Arnett, 2015). Pada fase ini, individu sedang berusaha mengenali diri dan menentukan arah hidup, sehingga keraguan terhadap kemampuan diri menjadi hal yang cukup sering muncul, apalagi ketika dihadapkan pada standar keberhasilan yang tinggi.

Dari sudut pandang bimbingan dan konseling, *impostor phenomenon* terlihat dari pola pikir yang kurang tepat dalam memaknai keberhasilan dan kegagalan. Individu cenderung menganggap keberhasilan sebagai keberuntungan atau bantuan orang lain, sementara kegagalan dianggap sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu. Cara berpikir seperti ini menunjukkan adanya distorsi kognitif yang perlu dibantu untuk diperbaiki (Agung et al., 2024). Artinya, yang perlu disentuh bukan hanya perasaan individu, tetapi juga cara berpikirnya.

Keterkaitan *impostor phenomenon* dengan *self-efficacy*, *self-esteem*, dan resiliensi menunjukkan bahwa fenomena ini berada dalam ranah perkembangan pribadi dan sosial. Individu yang memiliki keyakinan diri rendah akan lebih mudah merasa ragu, cemas, dan takut gagal. Dalam hal ini, konselor berperan membantu individu mengenali kemampuan dirinya, memberikan penguatan, serta mendorong keyakinan bahwa ia mampu menghadapi tantangan (Putri et al., 2024).

Dampak *impostor phenomenon* juga terlihat pada kondisi psikologis individu, seperti meningkatnya kecemasan dan stres. Dalam kehidupan akademik, hal ini dapat

muncul dalam bentuk rasa takut berlebihan saat menghadapi tugas atau ujian, bahkan kecenderungan menunda pekerjaan karena khawatir hasilnya tidak sesuai harapan (tambahkan sitasi). Kondisi ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu diberikan tidak hanya saat masalah sudah muncul, tetapi juga melalui layanan klasikal atau bimbingan kelompok yang membantu individu memahami diri dan mengelola emosi.

Impostor phenomenon juga berpengaruh pada perkembangan karier. Individu sering kali ragu untuk mengambil peluang karena merasa dirinya belum cukup mampu, padahal sebenarnya memiliki potensi. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri jika tidak ditangani dengan baik. Melalui layanan bimbingan karier, individu dapat dibantu untuk mengenali potensi yang dimiliki, memahami kelebihan diri, serta lebih berani dalam mengambil keputusan terkait masa depan (Agustina et al., 2024).

Dalam proses penanganannya, bimbingan dan konseling dapat menggunakan beberapa pendekatan. Pendekatan kognitif perilaku dapat membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis, terutama dalam memaknai keberhasilan dan kegagalan (Oktaviana & Apriliana, 2023). Selain itu, pendekatan humanistik juga dapat digunakan untuk membantu individu meningkatkan penerimaan diri dan memahami dirinya secara lebih utuh (tambahkan sitasi). Penggunaan kedua pendekatan ini dapat saling melengkapi sesuai dengan kebutuhan individu. Selain pendekatan tersebut, teknik seperti *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu individu menantang pikiran irasional yang muncul, misalnya keyakinan bahwa dirinya tidak pantas atas pencapaian yang diraih (Dewi & Khairat, 2025). Konseling individu maupun kelompok juga dapat menjadi sarana yang efektif untuk membantu individu berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari lingkungan.

Secara keseluruhan, *impostor phenomenon* pada Generasi Z berkaitan dengan cara berpikir, keyakinan diri, dan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat, individu dapat dibantu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, mengurangi keraguan, dan mengembangkan kepercayaan diri sehingga dapat menjalani tugas perkembangan dengan lebih optima).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa *impostor phenomenon* pada Generasi Z tergolong tinggi dan berkaitan dengan rendahnya self-efficacy, self-esteem, serta resiliensi, yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan hambatan dalam perkembangan akademik maupun karier. Fenomena ini menunjukkan bahwa individu tidak hanya mengalami masalah emosional, tetapi juga distorsi dalam cara berpikir terhadap keberhasilan diri. Dalam perspektif bimbingan dan konseling, kondisi ini memerlukan intervensi yang berfokus pada penguatan keyakinan diri dan perubahan pola pikir, seperti melalui konseling individu maupun kelompok dengan

teknik cognitive restructuring. Namun, karena kajian ini terbatas pada literature review, hasilnya perlu disikapi secara hati-hati. Oleh karena itu, disarankan agar konselor lebih peka dalam mengidentifikasi gejala impostor phenomenon serta memberikan layanan yang tepat, dan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi yang lebih spesifik dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Rusli, D. (2025). Efek impostor syndrome terhadap kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. *CARONG: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 12–22.
- Agatha, E. Z., Yosep, I., Hernawaty, T., & Hikmat, R. (2025). Gambaran impostor syndrome pada siswa Forum OSIS Kota Bandung: Antara prestasi dan keraguan diri. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 8(2), 533–538.
- Agung, I. G. A. D. R., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). Konseling lintas budaya dalam pendidikan dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi distorsi kognitif siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1327–1340.
- Agustina, M. T., Rahayu, P. P., Pratama Irwin Talenta, S. P., Nurkhasanah, A., & Hakati, K. T. (2024). *Bimbingan karir*. PT Publica Indonesia Utama.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bachi, D. M. (2025). Impostor syndrome and self-doubt among high achievers. *Indonesian Journal on Health Science and Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.21070/ijhsm.v2i1.154>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Cokley, K., McClain, S., Enciso, A., & Martinez, M. (2015). An examination of the impact of minority status stress and impostor feelings on the mental health of diverse ethnic minority college students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 43(3), 194–208. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12015>
- Dewi, E., & Khairat, I. (2025). Literature review: Teknik cognitive restructuring pada CBT dalam meningkatkan self-esteem. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 260–272.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where millennials end and Generation Z begins. *Pew Research Center*.
- Faizah, Z., & Rahmah, L. (2025). Impostor syndrome & efikasi diri: Apakah saling terkait? *TAKAYA*, 2(3).
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupulu, D., Abdillah, F., Utama, A. A. G. S., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D. S., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S. D. H., & Sumartiningsih, M. S. (2022). *Metodologi penelitian*. CV. Pena Persada.
- Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan akademik pada mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan ketangguhan akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–192.
- Ginta, M. C. A., & Hastuti, R. (2024). Kaitan antara impostor phenomenon dan self-

- esteem di kalangan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 51279–51289.
- Giriansyah, S. P., & Qoyyimah, N. R. H. (2025). Academic self-efficacy, academic self-concept, and impostor phenomenon among high achiever students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(1), 109–114. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i1>
- Hafizah, N., Nasution, I. N., & Aiyuda, N. (2026). Fragile confidence: Neuroticism as a predictor of impostor syndrome in college students. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 383–391.
- Irene, I., Zamralita, Z., & Fahlevi, R. (2024). Hubungan antara self-esteem dengan impostor syndrome pada mahasiswa. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 478–486.
- Ménard, A. D., & Chittle, L. (2023). The impostor phenomenon in post-secondary students: A review of the literature. *Review of Education*, 11(1), e3399. <https://doi.org/10.1002/rev3.3399>
- Muslimah, A. I., Kurniawati, Y., Amalia, S. C., & Fadhiilah, A. Q. (2022). Fenomena impostor syndrome pada mahasiswa berprestasi (Mawapres) Universitas Islam “45” Bekasi. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(1).
- Nismawati, Mafruhah, & Astutik, C. (2026). Pengaruh konseling individu terhadap impostor phenomenon mahasiswa Universitas PGRI Sumenep. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1).
- Oktaviana, W., & Apriliana, A. (2023). Pengaruh cognitive behavioral therapy (CBT) pada remaja yang mengalami harga diri rendah: A systematic review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 89.
- Oktaviani, S. D., & Rasyid, M. (2024). Fenomena impostor syndrome dan ketangguhan akademik, kombinasi pemicu munculnya kecemasan akademik. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2375–2382. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6.2910>
- Prettycia, T., Aurelia, N., & Fahlevi, R. (2025). Peran impostor syndrome terhadap kesejahteraan karyawan generasi Z. *Jurnal PSIMAWA*, 8(1), 181–190.
- Purnama, W. I., & Aiyuda, N. (2026). Behind the mask of achievement: How perfectionism fuels impostor syndrome in college student. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 376–382.
- Putri, W. A., Hasibuan, U. M., Annisa, A., & Rezeki, S. (2024). Peran profesi bimbingan dan konseling dalam mengatasi masalah psikologis siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 1247–1254.
- Salari, N., Hashemian, S. H., Hosseinian-Far, A., Fallahi, A., Heidarian, P., Rasoulpoor, S., & Mohammadi, M. (2025). Global prevalence of imposter syndrome in health service providers: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 571. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02898-4>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijakan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 670–679. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>
- Simanjuntak, R., Amelia, R., Effendy, E., & Yunanda, Y. (2025). Struggling with self-doubt: Impostor phenomenon and mental health among medical students at Universitas Sumatera Utara Medan, Indonesia. *Clinical Practice & Epidemiology in*

Mental Health, 21, e17450179397570.
<https://doi.org/10.2174/0117450179397570250706100944>

- Tasya, M. A., Nurihsan, J., Yudha, E. S., Dakes, P. S. P., & Farmadi, R. F. (2024). The urgency of impostor phenomenon in educational institutions. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1).
- Ula, Z., Mawarpury, M., Sari, K., & Khairani, M. (2023). Menyoal kaitan impostor phenomenon dan resiliensi pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 221–236.
- Widyanti, R. P., Zamralita, & Fahlevi, R. (2025). Hubungan antara kepribadian dan impostor phenomenon karyawan Generasi Z di Jabodetabek. *PUBLIK: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi dan Pelayanan Publik*, 12(4), 1376–1387.