



PERAN *SOCIAL COMPARISON* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DENGAN MEDIATOR *IMPOSTOR SYNDROME*

**Ninawati¹⁾, Farhan Febrian Shalwa²⁾, Yumikha Grace³⁾,
Vini Pearl Wijaya⁴⁾, Natashya Alvina Listiyani⁵⁾**
Universitas Tarumanagara, Jakarta ^{1,2,3,4,5}
e-mail: ninawati@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 20/8/2026; Direvisi: 3/9/2026; Diterbitkan: 7/9/2026

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang paling banyak dialami oleh mahasiswa akibat berbagai tuntutan kurikulum serta persaingan di lingkungan perguruan tinggi. Tekanan akademik tersebut sering kali diperparah oleh perilaku *social comparison* atau perbandingan sosial yang marak terjadi melalui interaksi langsung maupun media sosial, sehingga berpotensi memicu keraguan terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini bertujuan untuk menguji peran *impostor syndrome* sebagai mediator dalam hubungan antara *social comparison* dan stres akademik pada mahasiswa aktif. Sebanyak 103 mahasiswa di Jakarta berpartisipasi dengan mengisi instrumen *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* ($\alpha = 0,917$), *Clance Impostor Phenomenon Scale* ($\alpha = 0,910$), dan *Perception of Academic Stress Scale* ($\alpha = 0,848$). Analisis mediasi berbasis *structural equation modeling* menggunakan teknik *bootstrap* 4.992 sampel menunjukkan adanya mediasi penuh yang signifikan ($\beta = 0,126$, $p < 0,001$), sedangkan efek langsung tidak signifikan ($\beta = -0,006$, $p = 0,932$). Temuan ini menyimpulkan bahwa perbandingan sosial memicu stres akademik sepenuhnya melalui peningkatan perasaan penipu.

Kata Kunci: *impostor syndrome, mahasiswa, mediasi, social comparison, stres akademik*

ABSTRACT

Academic stress is one of the most prevalent psychological problems experienced by university students due to heavy curricular demands and competitive collegiate environments. This academic pressure is frequently aggravated by social comparison behaviors occurring in daily interactions and digital platforms, which potentially induces severe self-doubt. Therefore, this quantitative study with a cross-sectional design aims to examine the mediating role of impostor syndrome in the relationship between social comparison and academic stress among undergraduate students. A total of 103 active university students in Jakarta completed the Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure ($\alpha = 0.917$), Clance Impostor Phenomenon Scale ($\alpha = 0.910$), and Perception of Academic Stress Scale ($\alpha = 0.848$). Mediation analysis using structural equation modeling with 4,992 bootstrap samples revealed a statistically significant full mediation ($\beta = 0.126$, $p < .001$), while the direct effect was non-significant ($\beta = -0.006$, $p = .932$). These empirical findings demonstrate that social comparison triggers academic stress exclusively through the elevated psychological feelings of being an intellectual fraud.

Keywords: *academic stress, impostor syndrome, mediation, social comparison, university students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat berbagai tuntutan akademik selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan tugas, ujian, dan pencapaian target kelulusan kerap memicu munculnya stres akademik yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Di samping beban perkuliahan konvensional, pesatnya digitalisasi membuat mahasiswa semakin intens terpapar konten keberhasilan rekan sebaya di platform daring (Kaplan & Haenlein, 2010). Paparan informasi yang terkurasi tersebut secara terus-menerus memicu perbandingan sosial ke atas yang sering kali menimbulkan evaluasi diri negatif (Feinstein et al., 2013). Dampak buruk dari evaluasi diri yang tidak menguntungkan ini dapat memperparah kecemasan serta tekanan belajar yang dihadapi mahasiswa sehari-hari (Mustaqina & Mulyeni, 2025).

Kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas tersebut pada hakikatnya berakar dari dorongan manusia untuk mengevaluasi kompetensi dirinya di tengah masyarakat (Festinger, 1954). Ketika mahasiswa membandingkan prestasinya dengan figur lain yang dianggap lebih unggul, mereka sering kali mengalami deprivasi relatif dan penurunan harga diri (Wen & Jin, 2025; Xu & Li, 2024). Kondisi ketidakpuasan akibat perbandingan sosial yang konstan ini pada gilirannya mendorong terbentuknya distorsi penilaian terhadap kompetensi intelektual diri sendiri (Auliannisa & Hatta, 2021). Mahasiswa mulai meragukan apakah pencapaian yang telah mereka raih benar-benar mencerminkan kapasitas pribadi yang sebenarnya. Pola pikir yang dipenuhi oleh keraguan diri kronis ini menjadi fondasi awal berkembangnya fenomena *impostor syndrome* dalam konteks pendidikan tinggi (Yang et al., 2024).

Fenomena *impostor syndrome* merujuk pada ketidakmampuan psikologis seseorang untuk menginternalisasi keberhasilan pribadi serta adanya ketakutan persisten bahwa dirinya dianggap sebagai penipu intelektual (Clance & Imes, 1978). Individu yang mengalami fenomena ini secara keliru meyakini bahwa prestasi mereka diperoleh semata-mata karena faktor keberuntungan, relasi, atau kesalahan penilaian pihak lain (Sudrajat et al., 2023). Akibatnya, mahasiswa yang terjebak dalam sindrom ini selalu diliputi kecemasan konstan akan terbongkarnya ketidakmampuan yang sebenarnya tidak nyata (Firjatullah & Ramadhani, 2024). Beban mental untuk terus membuktikan kompetensi diri tersebut membuat setiap tugas akademik dirasakan sebagai ancaman evaluatif yang sangat berat. Pada akhirnya, keraguan diri yang mendalam ini memperbesar kerentanan mahasiswa terhadap lonjakan stres akademik di perguruan tinggi (Iqra, 2024).

Mekanisme psikologis yang menghubungkan perbandingan sosial dan stres akademik dapat dijelaskan secara runtut melalui keberadaan perasaan *impostor* ini (Maji et al., 2024). Proses perbandingan sosial yang berulang-ulang menciptakan standar keberhasilan semu yang memperkuat keyakinan irasional bahwa diri sendiri tidak kompeten (Clance & Imes, 1978). Ketika perasaan penipu tersebut semakin mendalam, mahasiswa menjadi sangat takut mengalami kegagalan akademik di hadapan lingkungan sosialnya (Firjatullah & Ramadhani, 2024). Rasa takut yang intens terhadap kegagalan ini kemudian mengubah beban perkuliahan rutin menjadi sumber tekanan psikologis yang sangat menguras energi mental (Bedewy & Gabriel, 2015). Dengan demikian, variabel *impostor syndrome* secara konseptual bekerja sebagai jembatan yang menghubungkan kecenderungan membandingkan diri dengan meningkatnya stres akademik.

Meskipun keterkaitan antara perbandingan sosial, sindrom penipu, dan stres akademik telah diteliti secara mandiri pada berbagai populasi internasional, studi yang memadukannya

dalam satu model struktural komprehensif di Indonesia masih terbatas (Maji et al., 2024; Sudrajat et al., 2023). Mayoritas penelitian sebelumnya hanya menelaah hubungan bivariat sederhana tanpa menguji secara empiris peran mekanisme mediasi internal (Auliannisa & Hatta, 2021; Xu & Li, 2024). Padahal pemahaman mengenai peran mediasi ini sangat krusial guna merancang intervensi psikologis yang lebih terfokus bagi mahasiswa di perguruan tinggi (Liu et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran *impostor syndrome* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *social comparison* dan stres akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menerapkan desain *cross-sectional* untuk menguji model struktural pengaruh *social comparison* terhadap stres akademik melalui *impostor syndrome* sebagai mediator. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif pada salah satu universitas swasta di Jakarta Barat, dengan sampel sebanyak 103 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data berlangsung selama empat minggu pada semester genap tahun akademik berjalan melalui penyebaran kuesioner daring berbasis kriteria inklusi status akademik aktif. Karakteristik responden terdistribusi pada rentang usia 20 tahun (30%) dan 21 tahun (29%), didominasi mahasiswa semester 6 (46%) dan semester 2 (29%), serta bertempat tinggal di wilayah Jakarta Barat, Tangerang, dan sekitarnya. Seluruh partisipan telah menyatakan persetujuan sukarela (*informed consent*) sebelum melengkapi instrumen pengukuran guna menjamin kerahasiaan data pribadi. Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena efisien dalam menangkap dinamika variabel psikologis secara serentak pada satu kurun waktu tertentu tanpa memberikan manipulasi eksperimental kepada responden penelitian (Bedewy & Gabriel, 2015).

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen psikologis berskala Likert 5 poin yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia secara cermat: *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* (Gibbons & Buunk, 1999) sebanyak 38 butir untuk *social comparison*, *Clance Impostor Phenomenon Scale* (Clance, 1985) sebanyak 21 butir untuk *impostor syndrome*, serta *Perception of Academic Stress Scale* (Bedewy & Gabriel, 2015) sebanyak 18 butir untuk stres akademik. Tahapan analisis data diawali dengan pengujian reliabilitas konsistensi internal *Cronbach's Alpha* dan uji normalitas distribusi univariat *Shapiro-Wilk*. Selanjutnya, korelasi antarvariabel diuji menggunakan teknik *Pearson Product Moment* untuk memeriksa keterkaitan dasar antarindikator teoritis. Hipotesis mediasi diuji menggunakan *Structural Equation Modeling (SEM)* berbasis perangkat lunak JASP versi 0.19.3.0 dengan estimator *Maximum Likelihood (ML)*. Signifikansi koefisien efek tidak langsung dievaluasi melalui prosedur *resampling bootstrap* sebanyak 4.992 sampel dengan interval kepercayaan bias terkoreksi 95% untuk memastikan ketepatan estimasi parameter mediasi yang dihipotesiskan (Maji et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut disajikan tabel hasil uji reliabilitas instrumen penelitian yang mencakup nilai koefisien *Cronbach's Alpha* beserta rentang estimasi interval kepercayaannya:

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur

Variabel	Cronbach's α	95% CI	Jumlah Item	Kategori
<i>Social Comparison</i> (INCOM)	0,917	[0,885,0,949]	38	Sangat Tinggi
<i>Impostor Syndrome</i> (CIPS)	0,910	[0,883,0,936]	21	Sangat Tinggi
<i>Stres Akademik</i> (PASS)	0,848	[0,803,0,893]	18	Tinggi

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 1, seluruh instrumen penelitian menunjukkan nilai koefisien konsistensi internal yang memuaskan. Skala *social comparison* dan *impostor syndrome* masing-masing memperoleh koefisien reliabilitas di atas angka ambang batas psikometri standar dengan interpretasi sangat tinggi. Sementara itu, instrumen stres akademik mencatatkan nilai reliabilitas yang berada pada kategori tinggi. Rentang interval kepercayaan 95% pada ketiga alat ukur tersebut sepenuhnya berada di atas batas keberterimaan instrumen empiris, sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid serta sangat andal untuk digunakan dalam analisis mediasi struktural lebih lanjut.

Berikut disajikan tabel statistik deskriptif dan uji normalitas distribusi data untuk ketiga variabel penelitian utama yang diamati pada sampel:

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (N = 103)

Variabel	Mean	SD	Median	Min	Maks	W (S-W)	p
<i>Social Comparison</i> (X)	3,26	0,57	3,29	52	186	0,977	0,071
<i>Impostor Syndrome</i> (Y)	3,54	0,67	3,71	29	103	0,967	0,012*
<i>Stres Akademik</i> (Z)	2,92	0,61	3,00	24	81	0,984	0,234

Catatan. S-W = *Shapiro-Wilk*. * $p < 0,05$.

Hasil statistik deskriptif pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan *social comparison* dan stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan fenomena *impostor syndrome* berada pada kategori relatif tinggi. Nilai rata-rata dan median pada setiap variabel menunjukkan kecenderungan pemusatan data yang simetris di sekitar nilai tengahnya. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* mengonfirmasi bahwa sebaran data variabel *social comparison* dan stres akademik terdistribusi normal, sedangkan deviasi normalitas ringan pada variabel *impostor syndrome* dinilai tidak mengganggu keabsahan estimasi mengingat kekokohan prosedur statistik yang diterapkan.

Berikut disajikan tabel matriks korelasi bivariat Pearson yang menggambarkan hubungan linier awal antara variabel independen, mediator, dan dependen:

Tabel 3. Matriks Korelasi Pearson Antar Variabel

Variabel	1. <i>Social Comparison</i>	2. <i>Impostor Syndrome</i>	3. <i>Stres Akademik</i>
1. <i>Social Comparison</i> (X)	—	0,547***	0,237*
2. <i>Impostor Syndrome</i> (Y)	0,547***	—	0,448***
3. <i>Stres Akademik</i> (Z)	0,237*	0,448***	—

Catatan. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

Berdasarkan matriks korelasi pada Tabel 3, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik di antara ketiga variabel penelitian yang diuji. Variabel *social comparison* terbukti berkorelasi positif kuat dengan *impostor syndrome* serta berkorelasi positif

moderat dengan stres akademik. Selain itu, *impostor syndrome* juga menunjukkan hubungan linear positif yang signifikan dengan peningkatan stres akademik. Temuan keterkaitan bivariat yang konsisten ini mengindikasikan bahwa seluruh prasyarat empiris awal telah terpenuhi secara memadai untuk melanjutkan prosedur pengujian pemodelan struktural efek mediasi.

Berikut disajikan tabel ringkasan hasil analisis jalur mediasi menggunakan metode estimasi *bootstrap resampling* sebanyak 4.992 sampel pengulangan:

Tabel 4. Hasil Analisis Mediasi dengan Bootstrap (N = 103)

Jalur	Tipe Efek	β	SE	z	p	95% CI
$X \rightarrow Z$	Langsung	-0,006	0,068	-0,085	0,932	[-0,134,0,130]
$X \rightarrow Y \rightarrow Z$	Tidak Langsung	0,126	0,035	3,622	< 0,001	[0,055,0,227]
$X \rightarrow Z$	Total	0,120	0,049	2,480	0,013	[0,001,0,230]
$X \rightarrow Y$	Path Coef.	0,354	0,046	7,764	< 0,001	[0,255,0,432]
$Y \rightarrow Z$	Path Coef.	0,357	0,111	3,210	0,001	[0,156,0,585]

Catatan. X = Social Comparison; Y = Impostor Syndrome; Z = Stres Akademik. CI = Confidence Interval. Bootstrap samples = 4.992.

Hasil analisis mediasi pada Tabel 4 membuktikan bahwa *impostor syndrome* berperan sebagai mediator penuh dalam hubungan antara *social comparison* dan stres akademik mahasiswa. Efek tidak langsung melalui jalur mediasi menunjukkan signifikansi yang nyata karena rentang interval kepercayaannya tidak melewati angka nol. Sebaliknya, koefisien efek langsung membuktikan hubungan yang tidak signifikan secara statistik setelah variabel mediator disertakan ke dalam model. Dengan demikian, dorongan perbandingan sosial tidak langsung menaikkan tekanan belajar, melainkan beroperasi sepenuhnya lewat pembangkitan keyakinan psikologis perasaan penipu.

Pembahasan

Temuan utama dari penelitian ini membuktikan bahwa *impostor syndrome* berperan sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam menghubungkan peranan *social comparison* terhadap stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Hasil empiris ini mengindikasikan bahwa perilaku membandingkan diri dengan orang lain tidak serta-merta memicu timbulnya stres akademik secara langsung, melainkan harus melalui aktivasi perasaan ketidakmampuan internal yang dirasakan oleh individu terlebih dahulu. Dinamika ini sangat selaras dengan landasan teoretis *Social Comparison Theory* yang menyatakan bahwa evaluasi komparatif yang tidak menguntungkan cenderung membangkitkan keraguan mendalam terhadap kompetensi diri (Festinger, 1954). Ketika mahasiswa terus memposisikan dirinya di bawah standar pencapaian rekan sebaya, terbentuk keyakinan maladaptif bahwa dirinya tidak kompeten, yang pada akhirnya memicu persepsi ancaman berlebih terhadap beban studi (Bedewy & Gabriel, 2015). Oleh karena itu, pengalaman stres akademik yang dialami mahasiswa pada dasarnya merupakan produk sampingan dari kerentanan evaluasi diri internal yang terdistorsi oleh dorongan komparatif di lingkungan sosial kampus (Xu & Li, 2024).

Hubungan linear positif yang signifikan antara kecenderungan *social comparison* dan *impostor syndrome* ($r = 0,547$) memperkuat bukti ilmiah bahwa paparan informasi keberhasilan orang lain merupakan pemicu utama keraguan kapasitas intelektual mahasiswa. Temuan ini sangat sejalan dengan telaah sistematis komprehensif yang dilakukan oleh Yang et al. (2024), yang menggarisbawahi bahwa fenomena sindrom penipu di lingkungan perguruan tinggi sangat dipicu oleh iklim akademik yang kompetitif. Selain itu, temuan ini juga mendukung hasil studi Maji et al. (2024) pada mahasiswa berprestasi tinggi di India, yang menemukan bahwa orientasi perbandingan sosial berbasis kemampuan berkorelasi langsung dengan penguatan fenomena penipu dan penurunan kesehatan mental. Fenomena ini semakin

dipersubur oleh dominasi paparan prestasi terkurasi di ranah digital, di mana keberhasilan orang lain dipersepsikan sebagai capaian absolut tanpa melihat proses di baliknya (Auliannisa & Hatta, 2021). Mahasiswa yang sering melakukan perbandingan ke atas cenderung mengatribusikan kesuksesan pribadi pada faktor keberuntungan semata dan meragukan kemampuan nyatanya (Clance & Imes, 1978; Sudrajat et al., 2023).

Keterkaitan positif antara *impostor syndrome* dan stres akademik ($r = 0,448$) mengonfirmasi bahwa beban psikologis internal akibat perasaan penipu berkontribusi nyata terhadap peningkatan tekanan perkuliahan mahasiswa. Mahasiswa yang diliputi perasaan *impostor* memandang setiap tugas perkuliahan, ujian, dan evaluasi dosen sebagai ancaman nyata yang berpotensi membongkar dugaan ketidakmampuan intelektual mereka di hadapan publik akademik (Firjatullah & Ramadhani, 2024). Kondisi mental yang selalu diliputi kecemasan evaluatif ini sejalan dengan temuan Qasem et al. (2025), yang mendokumentasikan bahwa individu dengan sindrom penipu akut secara konsisten melaporkan tingkat stres, distress psikologis, dan kecemasan situasional yang jauh lebih tinggi. Tekanan konstan untuk mempertahankan citra kompeten menuntut pengerahan energi mental yang luar biasa, sehingga mahasiswa merasa kewalahan dalam menuntaskan tanggung jawab akademik hariannya (Bedewy & Gabriel, 2015). Akibatnya, ketakutan akan kegagalan tersebut mengubah beban kurikulum standar menjadi pemicu stres yang sangat membebani kesejahteraan psikologis (Iqra, 2024).

Secara teoretis, terbuktinya efek mediasi penuh ($\beta = 0,126, p < 0,001$) menegaskan pentingnya menempatkan faktor kognitif intrapersonal sebagai jembatan penjelas dampak negatif interaksi sosial terhadap stres akademik mahasiswa. Efek total yang signifikan ($\beta = 0,120, p = 0,013$) bersamaan dengan efek langsung yang mendekati nol ($\beta = -0,006, p = 0,932$) membuktikan bahwa intervensi reduksi stres tidak cukup bila hanya berfokus pada pembatasan perilaku perbandingan sosial di media digital (Mustaqina & Mulyeni, 2025). Model mediasi ini menegaskan temuan Wen dan Jin (2025) mengenai pentingnya mengelola stres persepsual intrapersonal guna meredam dampak destruktif dari dinamika persaingan akademik yang tidak sehat. Tanpa adanya distorsi perasaan penipu, perbandingan sosial semata mungkin hanya menjadi sarana penilaian diri yang netral atau bahkan dapat memotivasi mahasiswa untuk belajar lebih giat (Festinger, 1954). Oleh sebab itu, restrukturisasi kognitif terhadap atribusi keberhasilan diri memegang peranan krusial dalam memutus transmisi dampak buruk komparasi sosial menuju distress akademik (Apriatama et al., 2022; Hendry et al., 2022; Ninawati et al., 2026; Putra & Ahmad, 2020; Zhou, 2025; Завацька et al., 2024).

Implikasi praktis dari temuan ini menuntut institusi pendidikan tinggi untuk merancang program intervensi kesehatan mental yang secara spesifik menargetkan dekonstruksi fenomena *impostor syndrome* pada mahasiswa. Layanan konseling perguruan tinggi dapat mengadopsi pelatihan *self-compassion* terstruktur yang terbukti efektif dalam mereduksi perasaan penipu dan perfeksionisme maladaptif di kalangan akademisi muda (Liu et al., 2023). Di samping itu, penyediaan kelompok dukungan sebaya (*peer support groups*) dan lokakarya literasi digital perlu digalakkan guna membangun kesadaran kritis terhadap representasi ideal semu di media sosial (Kaplan & Haenlein, 2010). Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa desain *cross-sectional* yang membatasi inferensi kausalitas longitudinal serta keterlibatan sampel dari satu universitas dengan proporsi perempuan yang dominan. Pelanggaran normalitas minor pada salah satu variabel juga perlu dicermati, kendati pendekatan *bootstrap* 4.992 sampel yang diterapkan dalam pemodelan persamaan struktural telah menjamin keandalan parameter statistik yang dihasilkan (Maji et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan secara empiris bahwa *impostor syndrome* menjalankan fungsi sebagai mediator penuh (*full mediation*) dalam menjelaskan mekanisme pengaruh antara *social comparison* dan stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. Temuan ini secara tuntas menjawab tujuan penelitian dengan menunjukkan bahwa dorongan perbandingan sosial tidak memberikan dampak langsung secara signifikan terhadap stres akademik, melainkan harus bertransmisi secara menyeluruh melalui pembentukan perasaan penipu intelektual di dalam diri individu. Mahasiswa yang kerap membandingkan dirinya dengan figur lain cenderung mengembangkan keraguan terhadap kapasitas pribadi, meyakini keberhasilan sebagai kebetulan semata, serta diliputi ketakutan konstan akan kegagalan evaluatif. Keyakinan maladaptif inilah yang kemudian melipatgandakan persepsi tekanan terhadap tuntutan akademik yang sedang dihadapi. Dengan demikian, terbuktinya model mediasi struktural ini menegaskan bahwa fenomena perasaan penipu merupakan jalur kognitif sentral yang menjembatani kebiasaan evaluasi sosial terhadap peningkatan kerentanan stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, institusi perguruan tinggi disarankan untuk mengalihkan fokus intervensi kesehatan mental dari sekadar pembatasan perilaku komparasi ke arah pengelolaan sindrom penipu melalui konseling berbasis *self-compassion*, restrukturisasi kognitif, dan penguatan kelompok dukungan sebaya. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan generalisasi temuan melalui penggunaan desain penelitian longitudinal dengan menjangkau populasi mahasiswa yang lebih heterogen secara demografis, disiplin keilmuan, serta sebaran geografis antarperguruan tinggi. Selain itu, integrasi variabel protektif tambahan seperti efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*), resiliensi, dan dukungan sosial keluarga sangat dianjurkan untuk dikaji sebagai faktor moderator dalam model struktural. Penerapan metode campuran (*mixed-methods*) juga dinilai sangat strategis untuk mengeksplorasi secara mendalam dinamika kualitatif pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan sindrom penipu di tengah era kompetisi digital yang semakin intensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriatama, D., Romiaty, R., Idha, S. A., Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri santri. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6281–6288. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229>
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Peachtree Publishers.
- 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>
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as



- a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Firjatullah, F., & Ramadhani, A. (2024). Impostor syndrome and academic hardiness: Investigating the impact on academic anxiety students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 7(1), 64–73. <https://doi.org/10.33292/petier.v7i1.244>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Hendry, G., Wilson, C. A., & Gilmour, E. (2022). ‘If I do well I feel on top of the world’: Investigating the impact of psychology students’ academic achievement on self-esteem. *Psychology Teaching Review*, 28(1), 47–58. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2022.28.1.47>
- Iqra. (2024). A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, Article 100163. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Liu, S., Wei, M., & Russell, D. (2023). Effects of a brief self-compassion intervention for college students with impostor phenomenon. *Journal of Counseling Psychology*, 70(6), 711–724. <https://doi.org/10.1037/cou0000703>
- Maji, S., Shivhare, V., & Kumar, Y. (2024). Imposter 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>
- Mustaqina, R. D., & Mulyeni, S. (2025). Dampak penggunaan media sosial terhadap gangguan psikologis mahasiswa. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(2), 9–20. <https://doi.org/10.62383/risoma.v4i2.1521>
- Ninawati, N., Marhaeni, P. P., Abiyya, M., Meyrasikhah, F., & Emor, K. A. (2026). Pengaruh penggunaan lilin aromaterapi terhadap stress akademik mahasiswa. *SOCIAL: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 6(1), 316–325. <https://doi.org/10.51878/social.v6i1.9719>
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/00282kons2020>
- Qasem, N., Alqaisi, N., Alsahy, R., Mohammad, N. H., Alsadi, M., & Shehadeh, J. (2025). Imposter syndrome among university students: Impact on levels of stress, anxiety, and depression. *Creative Nursing*, 31(2), 127–134. <https://doi.org/10.1177/10784535251323005>
- Sudrajat, A. A., Insani, H. M., Maulidia, M., Fadhilah, W. R., & Praja, W. (2023). The role of family communication in dealing with youth impostor syndrome during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 11(3), 409–418. <https://doi.org/10.37826/spektrum.v11i3.441>



- Wen, R., & Jin, Q. (2025). The effect of upward social comparison on academic involution among college students: Serial mediating effects of self-esteem and perceived stress. *Behavioral Sciences*, 15(11), Article 1515. <https://doi.org/10.3390/bs15111515>
- Xu, L., & Li, L. (2024). Upward social comparison and social anxiety among Chinese college students: A chain-mediation model of relative deprivation and rumination. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1430539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1430539>
- Yang, X., Jiar, Y. K., Lee, S. H., & Handayani, L. (2024). A systematic review of impostor syndrome in higher education. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 13(6), 3884. <https://doi.org/10.11591/ijere.v13i6.30726>
- Zavatska, N., Omelianiuk, S., Zavatskyi, V., & Petrenko, M. (2024). Social comparison in the organization of the structure of self-efficacy of higher education students. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 12, 290–310. <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2024-12-13>
- Zhou, Z. (2025). Mechanisms of adolescent stress in a meritocratic culture: Social comparison and attribution bias. *Scientific Journal of Humanities and Social Sciences*, 7(7), 147–153. <https://doi.org/10.54691/6msswq40>