HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *IMPOSTOR SYNDROME* PADA ATLET MAHASISWA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fannia Latifa Nurluthfia[1], Hasan Fahrur Rozi[1]

[1]Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: fannialatifaaa@gmail.com

ABSTRAK

Atlet mahasiswa memiliki peranan ganda, di mana peranan tersebut memiliki tuntutan yang dapat menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis. Tingginya ekspektasi dari pihak eksternal turut menambah beban psikologis dan dapat menimbulkan kekhawatiran bahwa individu tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Kekhawatiran tersebut dapat meningkatkan kecemasan, menimbulkan perasaan tidak cukup serta meragukan kemampuan diri. Kondisi ini dapat berkaitan dengan munculnya kecenderungan *impostor syndrome*, yang ditandai dengan kesulitan menginternalisasi keberhasilan dan mengatribusikan pencapaian pada faktor eksternal, seperti keberuntungan. Salah satu faktor yang dipercaya berhubungan dengan kondisi ini adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif ini melibatkan 177 atlet mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data diambil dengan menggunakan skala *self-compassion* dan skala *impostor syndrome*. Hasil analisis dengan teknik analisis regresi linear sederhana menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* ($r = 0{,}667$; $p < 0{,}001$). Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion,* maka semakin rendah tingkat *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa Universitas Diponegoro, begitu pun sebaliknya. *Self-compassion* berkontribusi sebesar 44,4% dan sisanya diprediksi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

Kata kunci: *self-compassion*, *impostor syndrome,* atlet mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND IMPOSTOR SYNDROME AMONG ATHLETE-STUDENTS AT UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fannia Latifa Nurluthfia[1], Hasan Fahrur Rozi[1]

[1]***Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro***
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: fannialatifaaa@gmail.com

ABSTRACT

Athlete-students have dual roles, and the demands of these roles can overlap and lead to physical and psychological stress. High expectations from external sources may further increase psychological burden and raise concerns about being unable to meet those expectations. These concerns may increase anxiety, lead to feelings of inadequacy, and cause self-doubt. This condition may be associated with the emergence of impostor syndrome, which is characterized by difficulty internalizing success and attributing achievements to external factors, such as luck. One factor believed to be associated with this condition is self-compassion. This study aims to examine the relationship between self-compassion and impostor syndrome among athlete-students at Universitas Diponegoro. This quantitative study involved 177 athlete-students selected using convenience sampling. Data were collected using a self-compassion scale and an impostor syndrome scale. The result of the analysis using simple linear regression analysis revealed a significant negative correlation between self-compassion and impostor syndrome ($r = 0,667$; $p < 0,001$). This results indicates that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of impostor syndrome among athlete-students at Universitas Diponegoro, and vice versa. Self-compassion contributed 44,4% to impostor syndrome, while the remaining variance was predicted by other factors outside the scope of this study.

Keywords: *self-compassion, impostor syndrome, athlete-students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi suatu bagian yang penting pada kehidupan manusia. Selain untuk memenuhi kesehatan jasmani dan rohani, beberapa orang menjadikan olahraga sebagai hobi serta sebagai suatu sarana untuk memperoleh prestasi (Taftazani & Fauziah, 2019; Perdiana dkk., 2023). Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dengan tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan, menyalurkan hobi, maupun sebagai sarana yang memungkinkan individu meraih prestasi sebagaimana yang dilakukan oleh atlet (Perdiana dkk., 2023). Atlet merupakan seorang olahragawan yang secara khusus melatih kemampuannya agar dapat bersaing dalam pertandingan (Taftazani & Fauziah, 2019). Dalam konteks pendidikan tinggi, peran ini melahirkan sosok atlet mahasiswa. Atlet mahasiswa diartikan sebagai seorang individu yang menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa di perguruan tinggi sekaligus sebagai atlet yang aktif menjalani latihan dan kompetensi pada tingkat nasional maupun tingkat yang lebih tinggi (Hidayati & Krismayani, 2019; Heasman dkk., 2025)

Sebagai seorang mahasiswa, atlet mahasiswa diharapkan untuk dapat memenuhi semua kewajiban akademik, seperti mengikuti kegiatan perkuliahan, menyelesaikan tugas, serta mencapai syarat kelulusan yang telah ditetapkan oleh

universitas. Di sisi lain, sebagai seorang atlet, mereka harus menjalani latihan rutin dan mengikuti serta memenangkan kompetisi sesuai dengan bidang olahraga yang diminati (Hidayati & Krismayani, 2019; Nurgofar dkk., 2024). Tak jarang, tuntutan yang saling bersinggungan ini menimbulkan tekanan fisik dan psikologis yang lebih besar pada atlet mahasiswa dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Peran ganda sebagai seorang atlet dan mahasiswa menjadikan kelompok ini rentan mengalami berbagai sumber stres akibat adanya tekanan untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dan non-akademik secara bersamaan (Chang dkk., 2020; Utanto & Satiningsih, 2022).

Atlet seringkali mengalami tekanan karena intensifnya jadwal latihan, tingginya ekspektasi dari lingkungan sekitar, seperti pelatih, dan ketatnya persaingan dalam kompetisi (Puriana dkk., 2024). Tuntutan untuk tetap berprestasi secara akademik serta tekanan sosial dari lingkungan kampus turut berkontribusi pada beban psikologis yang dirasakan. Hal ini membuat mereka menjadi rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian Reardon dkk. (2019) menunjukkan bahwa satu dari tiga atlet mahasiswa dilaporkan mengalami gangguan kesehatan mental. Stres dan kecemasan menjadi masalah psikologis yang seringkali ditemukan pada atlet (Weinberg & Gould, 2015). Masalah-masalah psikologis ini jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif pada performa atlet. Mereka mungkin akan kehilangan fokus, kesulitan dalam mengambil suatu keputusan, kehilangan motivasi dan kepercayaan diri, hingga *burnout* (Puriana dkk., 2024).

Berada pada lingkungan yang kompetitif membuat atlet mahasiswa harus selalu menunjukkan performa terbaik mereka. Ekspektasi yang tinggi dari pihak eksternal, baik dari pelatih, orang tua, maupun orang-orang terdekat, secara tidak langsung menambah beban psikologis tersendiri bagi atlet mahasiswa (Gaffar dkk., 2022). Hal ini terkadang membuat mereka menjadi khawatir tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Kekhawatiran ini dapat meningkatkan kecemasan serta menimbulkan perasaan tidak cukup serta meragukan kemampuan diri sendiri (Maryam & Istiana, 2024). Ketika mengalami kondisi ini, beberapa atlet mahasiswa akan menganggap bahwa pencapaian dan prestasi mereka bukan berasal dari kemampuan dalam dirinya, melainkan karena faktor eksternal, seperti keberuntungan (Nurhikma & Nuqul, 2020). Mereka akan terjebak dalam keraguan dan merasa bahwa pencapaian tersebut tidak layak untuk mereka, yang pada akhirnya menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Kondisi di mana seorang atlet mahasiswa menganggap bahwa prestasi yang dicapai tidak berasal dari kemampuan dirinya, tetapi karena faktor eksternal, serta merasa tidak layak untuk mendapatkan prestasi tersebut disebut sebagai *impostor syndrome.* Clance dan Imes (1978) pertama kali menyelidiki fenomena ini dan menemukan bahwa 150 wanita berprestasi tinggi yang sukses di bidang yang mereka minati, memiliki kemampuan kerja yang diakui oleh rekan kerja mereka, menerima banyak penghargaan dan pujian ternyata tidak merasakan kesuksesan secara internal. Mereka menganggap dirinya sebagai seorang penipu dan memiliki keyakinan bahwa mereka tidak sepintar yang orang lain pikirkan serta telah menipu

orang lain terkait kemampuannya (Clance & Imes, 1978). Pada penelitiannya, Clance & Imes (1978) menyebut fenomena ini sebagai *impostor phenomenon*.

Impostor syndrome atau biasa dikenal sebagai *impostor phenomenon* didefinisikan sebagai sebuah fenomena yang dialami oleh individu, di mana dirinya merasa tidak layak atas pencapaian yang telah diraih, meskipun dirinya kompeten (Clance & Imes, 1978). Fenomena ini dapat terjadi ketika muncul perasaan yang kuat bahwa prestasi yang dicapai tidak layak untuk didapatkan, gagal dalam menginternalisasi pencapaian, serta memiliki keraguan diri secara terus-menerus (Bravata dkk., 2020). Tak hanya itu, individu dengan *impostor syndrome* tidak pernah siap untuk menghadapi tantangan yang baru serta merasa harus menjadi lebih baik lagi pada setiap tantangan baru yang dihadapi (Patzak dkk., 2017). Tak hanya itu, Chrisman dkk. (1995) menyebutkan bahwa individu dengan *impostor syndrome* akan merasa bahwa kesuksesan mereka disebabkan oleh faktor keberuntungan serta keterampilan interpersonal dibandingkan kecerdasan dan kemampuan dalam diri mereka. Individu dengan *impostor syndrome* biasanya akan mengalami keraguan terhadap diri mereka secara terus menerus dan takut akan terungkap sebagai seorang penipu meskipun terdapat bukti nyata atas kemampuan mereka (Suriyasathaporn dkk., 2025).

Menurut Clance (1985) terdapat beberapa karakteristik yang biasa ditunjukkan oleh individu dengan *impostor syndrome*. Karakteristik tersebut antara lain, (1) Terdapat siklus *impostor*; (2) Adanya keinginan untuk menjadi yang terbaik; (3) Aspek *superwoman/superman*; (4) Takut akan kegagalan; (5) Tidak percaya akan kompetensi diri serta menolak pujian dari orang lain; (6) Takut dan

merasa bersalah akan kesuksesan yang telah diraih. Individu dengan *impostor syndrome* biasanya akan memiliki kesan pertama yang sangat baik. Mereka mampu untuk menampilkan sisi baik serta menutupi kekurangan dan kelemahan mereka (Clance, 1985). Hal ini justru akan menguatkan perasaan *impostor* yang dialami. Tak hanya itu, mereka juga akan semakin merasakan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri (Clance, 1985).

Pada awalnya, fenomena *impostor syndrome* hanya dirasakan oleh perempuan *high achiever* saja. Akan tetapi, beberapa penelitian terakhir menunjukkan bahwa *impostor syndrome* dapat terjadi pada perempuan dan laki-laki (Badawy dkk., 2018; Bravata dkk., 2020). Selain itu, fenomena ini juga dapat dirasakan oleh berbagai kalangan individu, mulai dari siswa (Hayati dkk., 2024; Agatha dkk., 2025), mahasiswa (Ati dkk., 2015; Indira & Ayu, 2021; Wibowo dkk., 2023; Kristanti & Hasanat, 2024; Praramadhanti & Widyasari, 2025), atlet (Singh & Arora, 2023), karyawan (Mir & Kamal, 2018), hingga manajer *marketing* (Rohrmann dkk., 2016). Penelitian Chandra dkk. (2019) menemukan bahwa 70% orang pernah merasakan *impostor syndrome* dalam kehidupannya. Setiap individu dapat merasa seperti seorang 'penipu' karena kesulitan menginternalisasi keberhasilan dalam hidupnya. Mereka yang mengalami *impostor syndrome* percaya bahwa semua prestasi dan keberhasilan yang dicapai hanyalah sebuah kebetulan dan bukan karena kemampuan mereka sendiri (Muslimah dkk., 2022)

Impostor syndrome memiliki dampak yang cukup serius terhadap kondisi kesejahteraan psikologis individu (Chandra dkk., 2019). Lebih lanjut, Chandra dkk. (2019) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak negatif *impostor* syndrome,

yakni tekanan psikologis, kecemasan hingga depresi, seperti *burnout* emosional yang ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi dan kurangnya produktivitas karena keraguan diri sehingga individu cenderung menghindari tugas yang dapat meningkatkan performa mereka. Tak hanya itu, individu juga cenderung menghindari pujian positif, yang pada akhirnya menyebabkan mereka menjadi tidak termotivasi (Chandra dkk., 2019). *Impostor syndrome* juga dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri, mengganggu perkembangan identitas akademik, mengurangi produktivitas, dan kemampuan untuk melakukan tugas yang diharapkan (Hutchins & Rainbolt, 2017). Selain itu, individu dengan *impostor syndrome* juga akan merasakan tekanan yang cukup besar untuk memenuhi ekspektasi orang lain terhadap diri mereka (Badawy dkk., 2018). Mereka juga akan merasakan ketakutan akan kegagalan, khawatir akan kemungkinan merasa malu serta dianggap tidak berharga oleh orang lain ketika gagal. Hal ini pada akhirnya akan menyebabkan gangguan psikologis berupa kecemasan, meragukan diri sendiri, frustrasi, menurunnya kepercayaan diri, dan simtom depresif (Badawy dkk., 2018). Bahkan, pada beberapa kasus, *impostor syndrome* dapat menyebabkan munculnya ide untuk bunuh diri (Thomas & Bigatti, 2020; Alrayyes dkk., 2020).

Tak hanya berdampak pada kondisi psikologis, *impostor syndrome* juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi fisik individu. *Impostor syndrome* dapat menyebabkan sakit kepala, sakit perut, hingga insomnia (Suriyasathaporn dkk., 2025). Pada atlet mahasiswa, kondisi ini menjadi relevan karena mereka harus memenuhi tuntutan akademik, mencapai performa olahraga yang diharapkan, serta mempertahankan pencapaian. Hal ini pada akhirnya dapat

meningkatkan beban psikologis yang kemudian berpotensi mengganggu kondisi fisik serta kualitas tidur mereka. Kondisi fisik yang terganggu pada akhirnya akan memengaruhi kesiapan atlet dalam menjalani latihan, mengikuti kompetisi, bahkan aktivitas akademik mereka, sehingga dapat memperberat tuntutan yang dihadapi (Prima & Kartiko, 2021).

Impostor syndrome juga seringkali menyebabkan penurunan performa dan kepercayaan diri yang pada akhirnya dapat meningkatkan stres pada individu yang berada di lingkungan kompetitif (Naser dkk., 2022). Berada pada lingkungan kompetitif membuat atlet harus mempertahankan performa terbaik mereka. Perasaan meragukan kemampuan diri serta kekhawatiran bahwa keberhasilan yang diperoleh tidak mencerminkan kemampuan mereka yang sebenarnya dapat mengurangi keyakinan atlet terhadap performa mereka (Singh & Arora, 2023). Ketika performa tidak sesuai dengan harapan, atlet mahasiswa dapat semakin mempertanyakan kompetensinya serta mengalami peningkatan stres. Dengan demikian, *impostor syndrome* berpotensi menghambat performa atlet.

Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya *impostor syndrome* pada individu, yakni faktor eksternal dan faktor internal (Saputri & Khoirunnisa, 2024). Faktor eksternal tersebut berupa lingkungan keluarga, lingkungan akademik, serta dukungan sosial. Sementara itu, faktor internal penyebab *impostor syndrome*, yaitu jenis kelamin, usia, ras, suku, dan kepribadian, seperti perfeksionisme, kepercayaan diri, kemampuan, gaya adaptasi, serta *mindset*. Perfeksionisme berperan penting dalam peningkatan risiko *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat perfeksionisme yang tinggi lebih rentan

mengalami kecemasan serta depresi (Koivula dkk., 2002). Berada pada lingkungan yang penuh ekspektasi menuntut mereka untuk selalu menampilkan performa terbaiknya. Akibatnya, banyak atlet berusaha untuk mencapai standar kesempurnaan atau perfeksionisme, baik saat berlatih maupun berkompetisi (Singh & Arora, 2023). Lebih lanjut, Singh dan Arora (2023) menjelaskan bahwa upaya untuk tampil sempurna dilakukan agar mereka dapat lebih menonjol dibandingkan orang lain serta terhindar dari kegagalan. Selain perfeksionisme yang berlebihan, keraguan diri juga turut memperparah risiko *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa. Banyak atlet yang terus-menerus mempertanyakan kemampuan mereka serta merasa cemas terhadap performa yang akan ditampilkan, bahkan ketika mereka mengalami kesalahan kecil ketika berlatih (Singh & Arora, 2023).

Terdapat sebuah konsep psikologi yang dipercaya menjadi salah satu faktor protektif bagi individu dengan *impostor syndrome,* yakni *self-compassion* (Praramadhanti & Widyasari, 2025). *Self-compassion* didefinisikan sebagai sebuah kondisi di mana individu bersikap terbuka dan tergerak hatinya terhadap penderitaan yang sedang dialami, memahami dan tidak menghakimi ketidakmampuan serta kegagalan diri, merasa peduli serta mengasihi diri, serta menyadari bahwa pengalaman negatif tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003). Individu dengan *self-compassion* akan menganggap ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kondisi umum yang dimiliki oleh manusia (Neff, 2011). Tak hanya itu, mereka juga akan memperlakukan dirinya sabagaimana mereka memperlakukan orang lain ketika

mengalami kegagalan, mengalami kehidupan yang berat, atau mengalami masa-masa yang sulit (Neff & Germer, 2017).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan *self-compassion* dan *impostor syndrome*. Penelitian Kristanti dan Hasanat (2024) terhadap 287 mahasiswa berprestasi di Universitas Gadjah Mada, dengan nilai Indeks Prestasi Kumulatif lebih dari 3,50 menemukan bahwa *self-compassion* berperan signifikan terhadap penurunan *impostor syndrome*. Selain itu, penelitian Khurana dan Sinha (2023) kepada individu dewasa muda di India menemukan *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *impostor syndrome*. Di mana semakin tinggi *self-compassion* individu, *impostor syndrome* pada individu tersebut akan menurun. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Yunita dan Primanita (2026) memiliki hasil temuan yang serupa, yaitu *self-compassion* berhubungan negatif secara signifikan terhadap *impostor syndrome* pada mahasiswa dengan IPK tinggi di Sumatera Barat. Meskipun demikian, penelitian terkait *self-compassion* dengan *impostor syndrome* masih terbatas pada konteks prestasi akademik saja. Hingga sekarang, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *self-compassion* dan *impostor syndrome* pada konteks non-akademik, khususnya pada populasi atlet mahasiswa, masih terbatas. Oleh karena itu, untuk mengisi gap penelitian yang ada, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* dengan populasi atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* pada atlet mahasiswa di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dilakukannya ini dibagi menjadi dua, yakni:

1. **Manfaat Teoritis**

   Peneliti berharap agar para pembaca dapat mendapatkan informasi terkait hubungan *self-compassion* dengan *impostor syndrome*. Tak hanya itu, peneliti berharap agar penelitian ini dapat mengembangkan temuan penelitian terdahulu serta menambah referensi di bidang psikologi olahraga.

2. **Manfaat Praktis**

   a. **Bagi Partisipan Penelitian**

      Peneliti berharap agar pemahaman partisipan terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* dapat

bertambah. Hal ini agar mereka mampu menyadari pentingnya *self-compassion* ketika merasakan perasaan *impostor*.

b. Bagi Institusi

Dengan penelitian ini, institusi dapat mengetahui gambaran fenomena *impostor syndrome* yang dialami oleh atlet mahasiswa Universitas Diponegoro. Tak hanya itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *impostor syndrome* yang nantinya dapat dijadikan panduan dalam pembuatan kebijakan atau pelaksanaan pelatihan untuk meningkatkan *self-compassion* atlet mahasiswa guna mencegah terjadinya *impostor syndrome*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dan referensi ketika ingin melakukan penelitian lanjutan tentang *self-compassion* dan *impostor syndrome*, serta konstruk lain yang berkaitan.