HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN IMPOSTOR SYNDROME DENGAN KEBERSYUKURAN SEBAGAI MEDIATOR PADA MAHASISWA MAGISTER UNIVERSITAS DIPONEGORO

Dian Arya Hapsari[1], Prasetyo Budi Widodo[1]

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

dianhapsari42@gmail.com

ABSTRAK

Impostor Syndrome merupakan pengalaman psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak layak dan keraguan terhadap kemampuan diri meskipun terdapat bukti kompetensi yang jelas, yang banyak dialami oleh mahasiswa magister dengan prevalensi mencapai 50% di kalangan mahasiswa pascasarjana. Penelitian ini bertujuan menguji peran kebersyukuran sebagai mediator dalam hubungan antara pola asuh orang tua (otoritatif, otoriter, dan permisif) dengan Impostor Syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro. Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan proportional cluster sampling dengan klaster fakultas/sekolah pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro yang berusia 22–30 tahun. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin dengan margin of error 5% diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 365 mahasiswa, sedangkan data valid yang terkumpul adalah sebanyak 372 mahasiswa dari 12 fakultas/sekolah. Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen, yaitu Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) untuk mengukur Impostor Syndrome, Parental Authority Questionnaire-Revised (PAQ-R) yang diadaptasi oleh Darmagita dan Susanto (2022) untuk mengukur pola asuh orang tua, dan Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) yang dimodifikasi oleh Faidzin (2023) untuk mengukur kebersyukuran. Analisis data menggunakan analisis mediasi dengan bantuan software JASP versi 0.19.3. Kerangka teoritis penelitian berlandaskan pada Self-Determination Theory (SDT) yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, dan keterhubungan) dalam perkembangan optimal individu. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap psikologi klinis, perkembangan, dan positif, serta memberikan manfaat praktis bagi pengembangan intervensi psikologis untuk meningkatkan kebersyukuran dan menurunkan Impostor Syndrome di kalangan mahasiswa magister.

Kata kunci: pola asuh orang tua, *impostor syndrome,* kebersyukuran, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN PARENTING STYLES AND IMPOSTOR SYNDROME, WITH GRATITUDE AS A MEDIATOR, AMONG MASTER'S STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Dian Arya Hapsari[1], Prasetyo Budi Widodo[1]

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

dianhapsari42@gmail.com

ABSTRACT

Impostor syndrome is a psychological experience characterized by feelings of unworthiness and doubt regarding one's abilities despite clear evidence of competence, and it is commonly experienced by graduate students, with prevalence reaching up to 50% among postgraduate students. This study aims to examine the role of gratitude as a mediator in the relationship between parenting styles (authoritative, authoritarian, and permissive) and impostor syndrome among master's students at Universitas Diponegoro. This quantitative study employed proportional cluster sampling, with faculty/school as the cluster, on master's students at Universitas Diponegoro aged 22–30 years. Based on the Slovin formula with a 5% margin of error, a minimum sample of 365 students was required, whereas 372 valid responses were collected from 12 faculties/schools. Data were collected using three instruments: the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) to measure impostor syndrome, the Parental Authority Questionnaire-Revised (PAQ-R), adapted by Darmagita and Susanto (2022), to measure parenting styles, and the Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6), modified by Faidzin (2023), to measure gratitude. Data were analyzed using mediation analysis with the assistance of JASP version 0.19.3. The theoretical framework of the study is grounded in Self-Determination Theory (SDT), which emphasizes the fulfillment of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) in individuals' optimal development. The study is expected to make a theoretical contribution to clinical, developmental, and positive psychology, as well as practical benefits for developing psychological interventions to enhance gratitude and reduce impostor syndrome among master's students.

Keywords*:* parenting styles, impostor syndrome, gratitude, master's students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Impostor syndrome adalah sebuah pengalaman psikologis dimana seseorang merasa tidak layak, meragukan kemampuan diri sendiri, dan khawatir bahwa prestasi yang telah dicapai hanya karena faktor eksternal seperti keberuntungan, kebetulan, atau kesalahan persepsi orang lain, meskipun terdapat bukti kompetensi yang cukup jelas (Al Lawati dkk., 2025).

Prevalensi *Impostor syndrome* cukup tinggi di banyak konteks. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis terhadap penyedia layanan kesehatan di seluruh dunia melaporkan prevalensi sekitar 62,1% mengalami *Impostor syndrome* dalam berbagai macam tingkatan (Salari dkk., 2025). Sejauh ini pada lingkungan pendidikan ditemukan cukup tinggi pengaruh yang cukup merugikan, seperti penurunan performa akademik, kecemasan karir, dan kesejahteraan mental yang menurun (Yang dkk., 2024).

Istilah “Impostor Syndrome” mulai digunakan dalam dunia psikologi pada tahun 1978 oleh Pauline Clance dan Suzanne Imes untuk menggambarkan pengalaman perempuan berprestasi yang justru meragukan pencapaiannya sendiri dan menganggapnya tidak pantas diperoleh (Garg & Sharma, 2024). Individu berprestasi, khususnya yang berkecimpung di

layanan kesehatan, merupakan kelompok yang paling rentan mengalami Impostor Syndrome. Fenomena ini menarik untuk dikaji karena keterkaitannya yang erat antara Impostor Syndrome dengan berbagai gangguan perilaku lain, mulai dari depresi dan kecemasan hingga persoalan kesehatan mental yang lebih serius (Bravata dkk., 2020). Sampai saat ini belum ada definisi medis yang diakui secara luas (misalnya dalam kriteria DSM-V). Namun, enam kriteria awal yang diidentifikasi oleh Clance dan kemudian dikembangkan dapat diringkas sebagai sejumlah karakteristik yang bisa muncul pada penderita *Impostor Syndrome, antara lain perfeksionisme, kecenderungan berperan sebagai pahlawan* super, rasa takut gagal, penyangkalan terhadap keberhasilan, serta kecemasan yang berlebihan (Thomas & Bigatti, 2020).

Seorang psikolog klinis dari UGM menjelaskan bahwa *Impostor Syndrome, yang juga dikenal sebagai Impostor Phenomenon, merupakan kondisi psikologis* ketika seseorang sulit menerima dan mengakui bahwa segala yang telah diraihnya merupakan hasil kerja kerasnya sendiri. Individu dengan *Impostor Syndrome kerap* meragukan kemampuan serta keberhasilan yang sebenarnya sudah dimiliki, lalu menganggap seluruh pencapaiannya semata-mata berasal dari keberuntungan atau kebetulan, bukan dari kompetensi intelektual yang dimilikinya (Ika, 2020).

Impostor Syndrome pertama kali dianalisis oleh (Clance & Imes, 1978) yang menggambarkan sekelompok wanita berkinerja tinggi yang merasa seperti penipu terkait prestasi mereka. Walaupun penelitian awal

hanya mencatat bahwa masalah ini sering dialami oleh wanita berprestasi, studi selanjutnya mengungkapkan bahwa pria juga mengalaminya pada tingkat yang serupa dengan wanita (Chrisman dkk., 1995). Hal Ini menunjukkan bahwa gender bukanlah faktor utama yang memicu munculnya perasaan *Impostor Syndrome* (Clark, 2012).

Fenomena seorang mahasiswa yang memandang pencapaian yang diraih tidak bersumber dari kemampuan dirinya, namun karena faktor luar dikenal sebagai fenomena *Impostor Syndrome*. Fenomena tersebut terjadi saat timbul perasaan mendalam bahwa pencapaian yang diperoleh tidak pantas untuk diraih oleh diri sendiri, kesulitan dalam menginternalisasi prestasi dan memiliki keraguan dalam dirinya yang terjadi secara berkelanjutan (Bravata dkk., 2020). *Impostor Syndrome* adalah fenomena yang terjadi pada seseorang yang telah mencapai prestasi atau kesuksesan, tetapi merasa seperti mereka menipu orang lain tentang kemampuan atau kecerdasan mereka (Clance & Imes, 1978). Fenomena Impostor Syndrome ini merujuk pada individu yang berhasil memenuhi standar eksternal, namun tetap merasa ada kelemahan di dalam dirinya sendiri (Clance & Imes, 1978).

Seseorang mengalami fenomena ini karena merasakan keraguan yang terjadi secara terus-menerus mengenai kemampuan mereka terkait atas pencapaian yang telah mereka dapatkan (Bravata dkk., 2020). Selain itu individu atau pada masa dewasa awal dengan *Impostor Syndrome* selalu merasa belum siap dalam menghadapi tantangan berikutnya dan merasa

harus tampil menonjol dalam Setiap tantangan baru yang dihadapi (Patzak dkk., 2017). Mereka yang menghubungkan keberhasilan mereka di suatu bidang dengan faktor keberuntungan dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, dibandingkan dengan kecerdasan dan kemampuan yang mereka punya.

Sebagian orang orang pernah mengalami *Impostor Syndrome* di dalam hidupnya (Jenkins, 2021) didukung oleh data yang ditentukan oleh (Bravata dkk., 2020) sebesar 9%-82% orang pernah mengalami *Impostor Syndrome* dan telah banyak diteliti dengan berbagai variabel yang berbeda-beda. Sebuah survei yang dilakukan (Rosenstein dkk., 2020) dengan responden mahasiswa sarjana dan pascasarjana ditemukan bahwa setengah dari mereka sering mengalami *Impostor Syndrome*. Temuan lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswi lebih mengalami *Imposter Syndrome* dibandingkan siswa laki-laki. Berdasarkan penelitian (Schubert & Bowker, 2019), keterlibatan dalam krisis akibat *Imposter Syndrome* menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih mudah merasakan perasaan penipuan, sementara orang dengan harga diri tinggi tetapi tidak stabil lebih rentan merasakannya daripada mereka yang memiliki harga diri tinggi dan stabil

Impostor Syndrome sangat terkait dengan budaya akademik dalam program pascasarjana di Indonesia, khususnya program magister, di mana norma-norma tak tertulis dapat memperburuk situasi. Menurut (Lane, 2015), terjadinya *Impostor Syndrome* dipengaruhi oleh dua faktor utama:

faktor internal yang berakar pada individu, seperti motivasi tinggi, perfeksionisme, dan kesulitan dalam memperoleh afirmasi diri; dan faktor eksternal, seperti perbandingan dengan orang lain dan evaluasi yang diterima(Hungsie, Olivia Grace & Sahrani, 2024). Tekanan implisit ada dalam budaya akademik mahasiswa pascasarjana, menciptakan paradoks: mahasiswa magister merasa terdorong untuk unggul dalam setiap tantangan baru, namun sekaligus takut untuk benar-benar menunjukkan kemampuan mereka karena takut dianggap sombong atau tidak kompeten (Patzak dkk., 2017). Ketakutan untuk mengajukan terlalu banyak pertanyaan di kelas mencerminkan ketakutan akan evaluasi negatif, meskipun mengajukan pertanyaan merupakan bagian penting dari proses akademik di tingkat pascasarjana.

Dampak *Impostor Syndrome* pada mahasiswa magister bersifat multifaset dan signifikan, memengaruhi aspek karier, potensi akademik, dan kesejahteraan psikologis. *Impostor Syndrome* sangat terkait dengan gangguan perilaku lain seperti depresi dan kecemasan (Bravata dkk., 2020), yang secara tidak langsung memengaruhi perkembangan karier mahasiswa magister, khususnya pilihan karier dan persiapan memasuki dunia kerja. Sebuah studi tentang pendidikan kedokteran di Swedia menemukan korelasi negatif antara sindrom impostor dan ketahanan psikologis, yang dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tantangan profesional dan beradaptasi dengan tuntutan profesional yang kompleks (Kristoffersson dkk., 2024). Mahasiswa dengan sindrom impostor

cenderung mengaitkan keberhasilan mereka dengan keberuntungan atau keterampilan sosial daripada kecerdasan dan kompetensi mereka yang sebenarnya (Pennarun, 2014), sehingga menghambat perkembangan optimal potensi akademik dan profesional mereka. Fenomena ini juga memengaruhi kepercayaan diri dan harga diri mereka. Orang-orang sukses sering merasa telah menipu orang lain tentang kemampuan mereka (Clance & Imes, 1978). Ciri-cirinya meliputi perfeksionisme, takut gagal, penyangkalan terhadap kesuksesan, dan kecemasan yang berlebihan (Thomas & Bigatti, 2020). Pentingnya memahami dan mengatasi sindrom impostor dalam konteks program magister sangatlah krusial, mengingat dampaknya yang luas terhadap kesejahteraan mental mahasiswa dan kompleksitas tambahan yang disebabkan oleh gender. Budaya akademik yang menghalangi mahasiswa untuk mencapai keunggulan menciptakan dilema bagi mahasiswa yang sangat berbakat, karena norma sosial di dunia akademik dapat membuat mereka merasa tidak layak untuk menunjukkan kekuatan mereka. Pengalaman dapat memengaruhi pengurangan atau peningkatan sindrom impostor (Lane, 2015), sehingga penting untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung dan meminimalkan faktor eksternal yang memperburuk kondisi tersebut.

Menurut (Wang & Zheng, 2024), pola asuh mengandung dua dimensi utama, yaitu *responsiveness***,** yaitu kehangatan, keterlibatan, dan dukungan terhadap keunikan anak, serta *demandingness***,** yaitu aturan, tuntutan, dan harapan orang tua terhadap anaknya. Berkaitan dengan

Impostor Syndrome memiliki berbagai faktor, seperti ciri-ciri kepribadian, budaya, latar belakang keluarga, dan gaya pengasuhan. *Impostor Syndrome* juga dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal contoh, seperti pada pola asuh orang tua kepada anaknya.

Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (Bravata dkk., 2020) terhadap 33 artikel yang membandingkan *Impostor Syndrome* berdasarkan gender, menemukan 16 artikel yang mengidentifikasi perempuan memiliki tingkatan *Impostor Syndrome* yang meningkat secara signifikan secara statistik dibandingkan dengan laki-laki. Namun 17 artikel tidak menemukan perbedaan yang berarti antara pria dan wanita dalam tingkat *Impostor Syndrome.* Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa *Impostor Syndrome* umumnya mempengaruhi oleh perempuan, namun juga dialami oleh laki-laki (Bravata dkk., 2020). Penelitian yang menunjukkan prevalensi *Impostor Syndrome* yang lebih tinggi pada mahasiswa magister perempuan mungkin dipengaruhi oleh jumlah perempuan yang terdaftar dalam program magister terkait kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Komite perguruan tinggi magister melaporkan bahwa sekitar tahun 2020 bahwa mayoritas kelas magister dan doktor dalam program ilmu kesehatan dan kedokteran diperoleh oleh perempuan sekitar 79,1% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 20,9% (Perry, 2021). Mahasiswa magister termasuk kedalam masa remaja menuju ke dewasa yang dimana mereka sudah melewati masa pendidikan sarjana S1

Pada individu, periode peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan adalah tahap yang krusial bagi seseorang. Hal ini dikarenakan individu sejak remaja hingga dewasa mulai mencoba mengeksplorasi diri, mulai hidup mandiri, membangun hubungan dengan orang lain, dan mulai mengembangkan nilai-nilai (Papalia, D E., Olds, S,W., Feldman, 2014). Secara umum, individu yang berusia 18-25 tahun mereka sudah memasuki ke dalam kehidupan mahasiswa S1 yang tengah memasuki tahap perkembangan yang disebut dengan emerging adulthood (Arnett, 2023). (Tanner dkk., 2008) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu muda yang sedang berada dalam fase transisi dari tahap remaja menuju tahap dewasa yang dimana masuk kedalam usia 19 hingga 28 tahun yang mungkin mereka sedang mengambil sekolah lanjutan (pascasarjana).

Dalam studi ini, mahasiswa pascasarjana atau magister di didefinisikan sebagai individu yang tengah mencari gelar di atas jenjang sarjana, termasuk gelar magister atau doktoral. Kesehatan mental mahasiswa pascasarjana menjadi perhatian yang terus berkembang. Dalam survei global terdapat 14.000 mahasiswa magister, ditemukan bahwa 35% memenuhi kriteria untuk satu atau lebih kondisi kesehatan mental (Okoro dkk., 2022). Mahasiswa magister sering mengalami stres yang tinggi karena program akademik yang ketat, lingkungan kompetitif, evaluasi tingkat tinggi, dan pengelolaan tanggung jawab tambahan di luar akademis (Okoro dkk., 2022). Ketakutan akan kesalahan, pengawasan oleh dokter yang berpengalaman, lingkungan klinis yang baru, dan perasaan tidak siap secara

memadai terhadap lingkungan klinis dapat menyebabkan peningkatan stres, *Impostor Syndrome,* dan kelelahan (Ozan dkk., 2020). Penelitian telah menunjukkan bahwa *Impostor Syndrome* lebih umum di kalangan mahasiswa pada generasi pertama, mahasiswa minoritas, mahasiswa dengan harga diri rendah, dan mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionis (Bravata dkk., 2020; Canning dkk., 2020; Gottlieb dkk., 2019).

Mahasiswa pascasarjana, yang umumnya dikenal sebagai magister, adalah orang yang tengah menjalani pendidikan di institusi perguruan tinggi. Menjadi mahasiswa, dari S1 hingga ke program magister, bukanlah perjalanan yang mudah. Di awal tahun perkuliahan, mahasiswa harus mulai beradaptasi dengan sistem sekolah program magister (Muftiya dkk., 2024). Sebagai seorang mahasiswa yang menempuh studi lanjut, tentu tidak mudah karena banyak tantangan baru serta tuntutan yang akan mereka hadapi kedepannya di masa studi pascasarjana di antaranya adalah, finansial (Laufer & Gorup, 2019), beban kerja (Phan, 2024), manajemen waktu (Liu dkk., 2023). Salah satu kampus negeri yang memiliki program pascasarjana atau magister adalah Universitas Diponegoro merupakan Perguruan Tinggi Negeri (PTN) ternama yang menawarkan pendidikan yang berkualitas, tidak terkecuali dengan program magister yang terdiri dari 39 program studi yang tersebar di berbagai program studi.

Meskipun individu yang berpendidikan tinggi seringkali diakui atas prestasi akademis mereka, masyarakat sering kali mengabaikan rasa sakit emosional dan fisik yang mungkin mereka alami perasaan penipu ini

berdampak serius dalam kehidupan sehari-hari dan kinerja akademis mahasiswa magister serta dapat mengancam kesehatan psikologis mereka. Baru-baru ini ada peningkatan fokus dalam penelitian pada *Impostor Syndrome.* Misalnya, pada beberapa akademis yang telah mempelajari *Impostor Syndrome* dalam kelompok seperti pekerjaan dalam perusahaan, anggota staf universitas, dan remaja. Penelitian yang juga menerbitkan tentang prevalensi, prediksi, dan penangan mengenai *Impostor Syndrome* (Bravata dkk., 2019), skala pengukuran *Impostor Syndrome* (Mak dkk., 2019) dan *Impostor Syndrome* pada populasi penduduk (Gottlieb dkk., 2019). Salah satu penyebab eksternal yang berperan dalam munculnya Impostor Syndrome adalah cara didik orang tua.

Fenomena *Impostor Syndrome* telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian, termasuk oleh (Bravata dkk., 2019), selanjutnya menurut penelitian dari (Mak dkk., 2019), serta (Gottlieb dkk., 2019), yang menegaskan bahwa perasaan tidak layak atas keberhasilan dan keraguan kronis terhadap kompetensi merupakan ciri utama fenomena ini. Salah satu faktor eksternal yang berperan signifikan dalam pembentukan Impostor Syndrome adalah pola asuh orang tua. Lingkungan pengasuhan yang tidak mendukung kebutuhan emosional anak atau memberikan tuntutan yang tidak realistis dapat membentuk keyakinan maladaptif mengenai kompetensi diri, sehingga individu ketika dewasa lebih rentan mengalami perasaan “palsu” atas pencapaiannya.

Pola asuh otoriter (*authoritarian parenting*) dikaitkan secara konsisten dengan tingginya kerentanan terhadap Impostor Syndrome. Pola asuh ini dicirikan oleh kontrol yang ketat, ekspektasi tinggi, dan minimnya kehangatan emosional (Yaffe, 2023a). Penelitian (Indira & Ayu, 2021) serta(Muftiya dkk., 2024) menunjukkan bahwa pola asuh otoriter secara signifikan memprediksi munculnya *Impostor Phenomenon* pada mahasiswa. Anak yang dibesarkan dengan aturan kaku dan tuntutan berlebih cenderung mengembangkan keyakinan bahwa pencapaian mereka tidak pernah cukup baik, sehingga ketika dewasa mereka meragukan kemampuannya sendiri dan merasa tidak pantas atas kesuksesan yang diperoleh.

Berbeda dengan pola asuh otoriter, pola asuh otoritatif (*authoritative parenting*) menyeimbangkan antara tuntutan dan dukungan emosional. Orang tua memberikan batasan dan struktur yang jelas, tetapi tetap responsif terhadap kebutuhan anak. Pola asuh ini dinilai sebagai yang paling adaptif karena memfasilitasi perkembangan kompetensi, kemandirian, serta regulasi diri (Yaffe, 2023) Individu yang dibesarkan dalam pola asuh otoritatif cenderung memiliki self-esteem yang lebih stabil dan keyakinan diri yang lebih kuat, sehingga lebih kecil kemungkinan mengalami *Impostor Syndrome*. Dengan adanya dukungan, validasi, serta keterbukaan komunikasi, anak belajar menghargai usaha dan kemampuannya secara realistis.

Sementara itu, pola asuh permisif (*permissive parenting*) ditandai dengan rendahnya kontrol tetapi tingginya kehangatan. Orang tua permisif cenderung tidak memberikan batasan yang jelas, sehingga anak kurang terlatih untuk menghadapi tuntutan dan evaluasi eksternal. Pola asuh ini dapat membuat anak berkembang dengan regulasi diri yang lemah dan ketidakmampuan mengelola kegagalan secara adaptif. Meskipun tidak sekeras pola asuh otoriter, pola asuh permisif dapat membuat individu merasa tidak siap menghadapi standar akademik atau profesional, yang kemudian memicu perasaan tidak kompeten saat berhadapan dengan tuntutan kinerja tinggi, sehingga meningkatkan risiko munculnya karakteristik impostor.

Secara keseluruhan, ketiga pola asuh tersebut menunjukkan mekanisme yang berbeda dalam memengaruhi kecenderungan individu terhadap Impostor Syndrome. Pola asuh otoriter meningkatkan risiko melalui tekanan dan kurangnya dukungan emosional; pola asuh otoritatif berperan sebagai faktor protektif; sedangkan pola asuh permisif berpotensi menimbulkan ketidakmatangan regulasi diri yang juga dapat berkontribusi terhadap keraguan kompetensi. Penelitian oleh (Kanhere & Hazarika, 2020) serta (Ashwathi & Mishra, 2024) turut menegaskan bahwa kualitas pola asuh memengaruhi aspek-aspek psikologis lain seperti rasa syukur dan ketahanan diri, yang merupakan faktor penting dalam pencegahan *Impostor Syndrome*. Dengan demikian, memahami pola asuh sebagai faktor utama

dalam pembentukan pengalaman subjektif kompetensi menjadi landasan penting bagi intervensi yang berfokus pada kesehatan mental mahasiswa.

Rasa syukur sulit untuk dapat dikategorikan menjadi rasa syukur menurut (Dictionary & Language, 2017) istilah "bersyukur" atau "*gratitude*" yang awalnya berasal dari bahasa Latin "*gratus*" atau "*gratitude*," yang berarti terima kasih (perasaan berterima kasih) atau penghargaan atau pujian bagi seseorang (yang menyenangkan). Di dalam bahasa Indonesia, ungkapan terima kasih biasanya dipahami sama dengan ungkapan syukur. Kata "syukur" yang awal mulanya berasal dari bahasa Arab dan mengandung arti pujian atas kebaikan yang dirasakan serta rasa senang terhadap apa yang dimiliki selama ini. Dalam bahasa Arab, terdapat dua makna yang berhubungan dengan ungkapan terima kasih atau syukur. Kata yang pertama adalah pengakuan atas kebaikan yang telah diraih, yang menunjukkan rasa bahagia dan puas meski hanya sedikit. Hal kedua adalah perasaan bahwa kebutuhan kita telah terpenuhi dan kita diberikan kekuatan. Oleh sebab itu, arti utama ini menunjukkan bahwa seseorang yang merasa puas dengan sedikit makanan, akan mendapatkan lebih banyak lagi rezeki yang akan didapatkannya (Aziz, 2009).

Menurut (Emmons & McCullough, 2003a), rasa syukur merupakan suatu konsep yang menggabungkan antara emosi, kebijakan, sentimen moral, motif, respon koping, keterampilan, dan sikap. Konsep rasa syukur ini memiliki korelasi pada perasaan positif, seperti rasa kebahagiaan, kepuasan hidup, dan sebagainya. Memfokuskan diri pada hal-hal positif

dalam kehidupan dengan merasa bersyukur dapat membuat seseorang lebih menerima diri sendiri dan mencintai diri (Homan & Hosack, 2019). Makna dari kata syukur dalam bahasa Arab hampir sepadan dengan rasa bersyukur (*gratitude*) menurut (Cloninger, C, 2005), yaitu dimana perasaan berterima kasih dan senang yang timbul akibat seseorang menerima sesuatu dari orang lain yang menjadi keuntungan nyata dari individu atau momen tertentu, yang berasal dari keindahan alam.

Bersyukur menjadikan seseorang memiliki sikap yang lebih optimis dan perspektif dalam kehidupan yang lebih luas, yaitu dengan melihat bahwa hidup adalah sesuatu yang berharga (Cloninger, C, 2005). Berterima kasih juga dapat memberikan manfaat secara emosional dan dalam hubungan dengan orang lain. Dengan melihat penderitaan sebagai hal yang konstruktif, seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi masalah, baik secara sadar maupun tidak, dan mendorong perkembangan pemahaman diri yang akan mengarahkan kehidupannya ke arah yang lebih baik (Krause, 2006).

Penelitian sebelumnya mengenai pola asuh otoriter dengan *Impostor Syndrome* pada mahasiswa baru yang dilakukan oleh (Muftiya dkk., 2024) mengatakan bahwa pola asuh otoriter secara signifikan memprediksi *Impostor Syndrome* pada mahasiswa. Dalam studi ini, ditemukan bahwa tingkat pola asuh otoriter pada Mahasiswa Baru Angkatan 2022 di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang berada pada tingkat rendah. Sementara itu, tingkat Impostor Syndrome di kalangan Mahasiswa Baru

Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang tercatat dalam kategori cukup atau sedang. Selanjutnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Indira & Ayu, 2021) ditemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara otoriter dan *Impostor Syndrome* pada mahasiswa yang salah jurusan di berbagai komunitas di Jakarta.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan dengan partisipan mahasiswa Magister Universitas Diponegoro sejumlah 55 responden melalui penggunaan gfrom yang berisikan pertanyaan mengenai fenomena *Impostor Syndrome,* dari hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa impostor syndrome didominasi oleh kategori sedang (50,9%)**,** disusul oleh kategori rendah (27,3%) dan tinggi (21,8%). Data ini mengungkap kecenderungan mahasiswa untuk meragukan kemampuan diri meski berada di jenjang pendidikan tinggi. Kategorisasi dilakukan melalui analisis persentil dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Temuan ini menguatkan pentingnya intervensi psikologis dan dukungan akademik guna meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi dampak impostor syndrome di kalangan mahasiswa magister.

Analisis mediasi dipilih dalam penelitian ini karena tujuan utama penelitian bukan sekadar mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara pola asuh otoriter dengan *impostor syndrome,* melainkan untuk mengungkap mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut melalui peran kebersyukuran. Berdasarkan uraian permasalahan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan pola asuh

orang tua dengan *Impostor Syndrome* dengan kebersyukuran sebagai mediator pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pola asuh otoritatif berhubungan dengan impostor syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
2. Apakah pola asuh otoriter berhubungan dengan impostor syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
3. Apakah pola asuh permisif berhubungan dengan impostor syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
4. Apakah pola asuh otoritatif berhubungan dengan tingkat kebersyukuran mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
5. Apakah pola asuh otoriter berhubungan dengan tingkat kebersyukuran mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
6. Apakah pola asuh permisif berhubungan dengan tingkat kebersyukuran mahasiswa magister Universitas Diponegoro?
7. Apakah kebersyukuran berhubungan dengan impostor syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro?

8. Apakah kebersyukuran memediasi hubungan antara pola asuh orang tua dengan impostor syndrome pada mahasiswa magister Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka pada penelitian ini bertujuan untuk :

1. Penelitian ini ingin mengkaji dan mendapatkan hasil dan bukti yang empiris sesuai dengan adanya hubungan pola asuh orang tua dengan *Impostor Syndrome* pada mahasiswa magister di Universitas Diponegoro.

2. Penelitian ini ingin menguji peran kebersyukuran sebagai mediasi dalam hubungan antara pola asuh orang tua dengan *Impostor syndrome* pada mahasiswa magister di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi kajian yang berkontribusi pada pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi positif, psikologi perkembangan, dan psikologi klinis. Manfaat teoritis dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

a. Menjelaskan mengenai temuan empiris terbaru guna menjawab solusi atau keterbatasan dalam penelitian terdahulu.

b. Penelitian ini memberikan model sumbangan dalam ilmu psikologi, seperti psikologi klinis, perkembangan dan psikologi sosial.

c. Penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan terdahulu yang dapat mempengaruhi *Impostor Syndrome* pada mahasiswa magister.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi subjek penelitian

Membantu para mahasiswa magister di undip terkait dengan peningkatan kebersyukuran untuk menurunkan *Impostor Syndrome* dari pola asuh orang tua.

b) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan informasi bagi peneliti berikutnya dalam menganalisis kebersyukuran, pola asuh orang tua, dan *Impostor Syndrome* di lingkungan Universitas Diponegoro, dapat ditinjau dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi. Kemudian dapat dijadikan sebagai kerangka acuan untuk pengembangan instrumen selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Rancangan penelitian diperlukan dengan melampirkan literatur dari beberapa *database* jurnal dalam 10 tahun terakhir Penelitian ini bisa dianggap asli dengan adanya topik-topik yang sudah dibahas dalam penelitian sebelumnya dengan tema yang mirip, sehingga dapat dilihat

sejauh mana variabel penelitian tersebut sudah dipelajari sebelumnya. Beberapa penelitian terdahulu dengan tema yang serupa yang telah dirangkum yang terdapat dalam Tabel 1 tema yang serupa yang telah dirangkum yang terdapat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	**Judul Peneliti**	**Variabel**	**Metode Penelitian**	**Metode Analisis**
Indira & Ayu (2021)	Hubungan Authoritarian Parenting dengan Impostor Syndrome pada Mahasiswa Salah Jurusan	X: Pola Asuh Otoriter Y: *Impostor Syndrome*	Metode kuantitatif	Analisis Korelasi
Yaffe, Y. (2023)	Maternal and Paternal Authoritarian Parenting and Adolescents' Impostor Feelings: The Mediating Role of Parental Psychological Control and the Moderating Role of Child's Gender	X : Pola Asuh Otoriter, Y : Perasaan Impostor, Z : Kontrol Psikologis (Mediasi)	Metode Kuantitatif	Model Mediasi
Syifa Falah Muftiya, Yudi Tri Harsono, Ika Andrini Farida, Angga Yuni Mantara (2024)	Bagaimana Pola Asuh Authoritarian Mempengaruhi Impostor Phenomenon pada Mahasiswa Baru	X : Pola Asuh Otoriter Y : Impostor Phenomenon	Metode kuantitatif	Regresi Linear Sederhana

Kanhere & Hazarika (2020	Relationship between perceived parenting style, gratitude and resilience in college students of Gwalior, Madhya Pradesh	**X:** Gaya Pengasuhan (Parenting Style) Otoritatif, Otoriter, Permisif **Y1:** Rasa Syukur (Gratitude) **Y2:** Resiliensi (Resilience)	Metode Kuantitatif	Analisis Korelasi
Ashwathi A & Hrithika Mishra (2024).	Parenting Styles and their Role in Fostering Gratitude in Young Adults	**X:** Gaya Pengasuhan (Parenting Styles) Otoriter, Otoritatif, Permisif, Tidak Terlibat **Y:** Rasa Syukur (Gratitude)	Metode Kuantitatif	Analisis Korelasi
Tulus Winarsunu, Riskun Karim Aminuddin, Djudiyah, Zainul Anwar (2023).	Can Gratitude Become a Religiosity Mediator on Employee Job Satisfaction?	X: *Religiosity* Z: *Gratitude* Y: *Job Satisfaction*	Metode Kuantitatif	Analisis Regresi Mediasi
Fian Rizkyan Surya Pambuka, Sri Lestari (2024).	Kebersyukuran dan ketangguhan sebagai mediator dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis guru honorer	X: Dukungan Sosial Z_1: Kebersyukuran Z_2: Ketangguhan Y: Kesejahteraan Psikologis	Metode Kuantitatif	Analisis Jalur (*Path Analysis)*

Penelitian ini tersusun dengan sedemikian rupa sesuai dengan peraturan dan kebijakan yang sesuai dengan buku panduan penyusunan tesis mahasiswa Program Magister Psikologi Fakultas Universitas Diponegoro. Berdasarkan buku panduan tersebut, sistematika penyusunan penelitian ini terdiri dari bab I, bab II, dan bab III diajukan untuk ujian seminar proposal. Kemudian setelah berhasil melewati ujian seminar proposal dan dinyatakan lulus, maka peneliti dapat melanjutkan penelitian dan melanjutkan dalam penulisan bab IV dan bab V.

Pada bab I (pendahuluan), telah tersaji sebuah latar belakang yang dimana menjelaskan mengenai permasalahan dan alasan apa mengapa peneliti ingin melakukan penelitian ini. Berangkat dari latar belakang masalah tersebut, muncul rumusan masalah, tujuan dan manfaat dalam penelitian. Di Akhir bab I, juga dijelaskan mengenai beberapa penelitian terdahulu dalam bentuk tabel pada poin keaslian penelitian, serta terdapat uraian sistematika penulisan tesis. Selanjutnya dalam bab II (tinjauan pustaka) dijelaskan juga mengenai teori, konsep atau model dari variabel-variabel yang akan diteliti. Setiap variabel, memuat definisi, aspek, dimensi, dan juga faktor (variabel dependen). Selain itu, pada bab II juga menjelaskan mengenai hubungan antar variabel dalam sebuah kerangka teoritis (*Theoretical Framework)*, serta diakhiri dengan hipotesis penelitian dan model hipotesis dalam bentuk gambar. Selanjutnya, pada bab III (metode penelitian) yang dimana membahas mengenai identifikasi variabel; definisi operasional; populasi dan sampel; serta cara pengumpulan data dan

analisis data. Di akhir penelitian, terdapat daftar pustaka yang berisi referensi sebagai rujukan nantinya, serta lampiran yang mencakup *informed consent* (lembar persetujuan) dan skala penelitian yang akan diterapkan dalam penelitian.