

**PENGARUH KONSELING INDIVIDU TERHADAP *IMPOSTOR PHENOMENON*
MAHASISWA UNIVERSITAS PGRI SUMENEP**

Nismawati¹, Mafruhah², Choli Astutik³

¹²³ BK FKIP Universitas PGRI Sumenep

121862011A001182.student@upisumenep.ac.id,

[2mafruhah@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:mafruhah@stkipgrisumenep.ac.id), [3cholilabib@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:cholilabib@stkipgrisumenep.ac.id)

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of individual counseling on the impostor phenomenon and changes in the condition of students experiencing the impostor phenomenon before and after receiving individual counseling. This study used a quantitative experimental approach with a Paired Sample T-Test method. Data collection techniques used were questionnaires and observations. The data analysis technique used descriptive analysis and inferential analysis of the paired sample T-test to test the research hypothesis. The results showed that there were 15 students used as the research sample. Based on the data analysis technique using the Paired Sample T-test, a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ was obtained. In this study, the researcher concluded that H_a was accepted and H_0 was rejected, because there was an influence of variable X (Individual Counseling) on variable Y (Impostor phenomenon) and there was a significant difference in the condition of students experiencing the impostor phenomenon before and after receiving individual counseling.

Keywords: *Individual Counseling, Impostor phenomenon, Student.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling individu terhadap *impostor phenomenon* dan perubahan kondisi mahasiswa yang mengalami *impostor phenomenon* sebelum dan sesudah diberikan konseling individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan metode yang digunakan uji-T *Paired Sample T-Test*. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket dan observasi. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial uji-T *Paired Sample T-test* untuk menguji hipotesis penelitian. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 15 mahasiswa yang digunakan sebagai sampel penelitian. berdasarkan teknik analisis data yang dilakukan menggunakan uji-T *Paired Sample T-test* diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, karena terdapat pengaruh variabel X (Konseling Individu) terhadap variabel Y (*Impostor phenomenon*) dan terdapat perbedaan yang signifikan pada kondisi mahasiswa yang mengalami *impostor phenomenon* sebelum dan sesudah diberikan konseling individu.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Impostor phenomenon*, Mahasiswa

A. Pendahuluan

Manusia sebagai mahluk yang memiliki kecerdasan intelektual pada umumnya memiliki tujuan atau target dalam proses perkembangan akademiknya, tidak terkecuali mahasiswa yang tingkatan belajarnya sudah berada di ranah kedewasaan setelah masa perkembangan remajanya selesai yaitu masa SMP/sederajat dan SMA/sederajat. Sebagai seorang mahasiswa yang sudah menginjak masa dewasa tentu saja mahasiswa memiliki tujuan atau target dalam kehidupannya, salah satunya merupakan target atau tujuan akademik (Heriansyah 2019). Namun terkadang mahasiswa sebagai seorang manusia yang memiliki kekurangan justru berfikir bahwa dirinya tidak berguna dan tidak bisa diandalkan sedangkan hal tersebut berbanding terbalik dengan kondisi aslinya (Ula et al. 2023).

Kondisi individu yang menganggap dirinya tidak berguna, tidak bermanfaat, bahkan tidak bisa diandalkan padahal sebenarnya memiliki potensi yang diakui oleh orang lain merupakan salah satu gangguan psikologis yang disebut

sebagai *impostor phenomenon* (Kamila 2020). *Impostor phenomenon* merupakan gangguan psikologis yang menjadikan seseorang tidak percaya terhadap usaha dan kemampuannya sendiri, dimana hal tersebut membuat seseorang menganggap bahwa keberhasilan yang didapatkannya berasal dari faktor keberuntungan dan faktor eksternal lainnya misalnya karena bantuan orang lain. Padahal secara akademik seorang individu diakui oleh dosen dan teman-temannya memiliki potensi dan kecerdasan yang mumpuni, namun hal tersebut dirusak oleh pikirannya sendiri yang menganggap pencapaianya sejauh ini bukan berasal dari dirinya sendiri yang mengakibatkan individu justru banyak pikiran, lemah secara intelektual, tidak percaya diri, dan merasa tidak berguna (Tasya and Sunarya 2025).

Impostor phenomenon bisa merusak individu dari dalam, karena kondisi internal yang selalu menganggap remeh terhadap diri sendiri, rendah memandang diri sendiri, dan melihat diri sendiri sebagai individu yang tidak kompeten

akan menyebabkan penyimpangan *mindset* yang berdampak pada potensi dan kemampuan diri sendiri yang sesungguhnya (Widyanti and Fahlevi 2025). Kondisi yang mengakibatkan individu berpikiran demikian sepantasnya segera ditindak lanjuti untuk mereduksi pikiran-pikiran yang merusak keyakinan diri sendiri dan untuk meningkatkan kekuatan mental, mengembalikan kepercayaan diri serta kesadaran individu melalui proses konseling (Noufal, Razzaq, and Jannati 2023).

Penanganan konseling yang paling cocok untuk membantu individu khususnya mahasiswa mengembalikan keyakinan, meningkatkan kekuatan mental, dan mengembalikan kepercayaan diri mahasiswa adalah melalui konseling individu, karena konseling individu membantu konseli mengatasi masalah pribadi yang sedang dialaminya (Romadhon 2023). Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan oleh konselor terhadap konseli secara perseorangan untuk membantu konseli menyelesaikan problematika dirinya yang sedang mengganggu pikirannya agar konseli bisa

berpikiran jernih, yakin terhadap potensi yang dimiliki, dan mampu mengontrol dirinya sendiri (Harahap and Lubis 2024).

Konseling individu merupakan pemberian bantuan secara pribadi oleh konselor kepada konseli dengan berfokus pada hal-hal yang sifatnya tertutup atau privat untuk membantu konseli mengantisipasi masalah yang sedang dihadapinya (Patabang and Aryani 2023). Konseling individu merupakan salah satu bentuk pelayanan bimbingan konseling yang cukup ampuh karena hanya melibatkan 2 orang (konselor dan konseli) dalam proses pelaksanaannya, dengan begitu konselor bisa langsung melihat kondisi konseli, memahaminya, lalu membantu konseli mengenali potensi dan kemampuan yang dimilikinya, meningkatkan kepercayaan diri konseli, serta meyakinkan konseli bahwa keberhasilan yang telah dicapai merupakan hasil dari kemampuan dan usaha yang dilakukan oleh konseli (I. Wahyudi and Netrawati 2022).

Berdasarkan beberapa referensi yang telah menjelaskan tentang *impostor phenomenon* bisa dipahami bahwa *impostor*

phenomenon merupakan gangguan psikologis yang menyebabkan individu merasa rendah diri, kehilangan kepercayaan diri, tidak yakin terhadap diri sendiri, dan menganggap bahwa semua prestasi yang telah dicapai bukan hasil dari kerja kerasnya sendiri melainkan hasil dari keberuntungan, bantuan orang lain, dan faktor eksternal lainnya. Kondisi seperti ini membutuhkan penanganan langsung secara individu yaitu melalui pelayanan konseling individu.

Hasil observasi pada Tgl 10 Desember 2025, beberapa mahasiswa di Universitas PGRI Sumenep terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami *Impostor phenomenon*. Bermacam *Impostor phenomenon* yang terjadi pada mahasiswa yaitu ada yang tidak percaya diri akan apa yang dikerjakan terkait tugas, dan *public speaking* yang kurang lancar, *Impostor phenomenon* di atas biasanya dialami oleh siswa ataupun mahasiswa. Yang kedua yang kurangnya percaya diri pada diri sendiri atau menganggap apa yang telah didapatkan atau jabatan yang didapatkan dikarenakan oleh orang luar bukan menganggap semuanya

memang hasil prestasi atau usahanya sendiri, *Impostor phenomenon* di sini lebih dialami oleh mahasiswa.

peneliti berharap melalui penelitiannya menggunakan konseling individu, peneliti bisa membantu beberapa mahasiswa tersebut mereduksi keraguannya terhadap dirinya sendiri dan meningkatkan kepercayaan terhadap potensi yang dimiliki agar mahasiswa bisa menyelesaikan masalahnya yaitu *impostor phenomenon* yang sedang dialaminya. Berkaitan dengan hal di atas peneliti ingin melakukan penelitian yang berjuluk “Pengaruh Konseling Individu Terhadap *Impostor phenomenon* Mahasiswa Universitas PGRI Sumenep”.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan tindakan yang jelas terhadap objek yang menjadi sampel melalui angka-angka hasil analisis dan statistik, tahapan yang terstruktur, dan terkonsep jelas dari awal sampai selesai penelitian (Ulfatin 2022). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *One Group*

pre-test post-test design dimana objek yang menjadi sampel penelitian diberi *pre-test* (tes awal), lalu diberi perlakuan melalui konseling individu, setelahnya objek yang menjadi sampel penelitian diberi *post-test* (tes akhir) untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui konseling individu (D. Wahyudi, Idris, and Abidin 2023).

Populasi penelitian ini sebanyak 46 mahasiswa Universitas PGRI Sumenep yang memiliki *impostor phenomenon*, dengan teknik pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini mahasiswa yang menjadi sampel haruslah mahasiswa Universitas PGRI Sumenep dengan tingkat *impostor phenomenon* yang tinggi, dan peneliti memilih sampel sebanyak 15 mahasiswa sesuai dengan ketentuan tersebut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dan obsevasi dengan teknik analisis data menggunakan uji-T *one group pretest posttest design* sebagai pengujian hipotesis.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Universitas PGRI Sumenep dengan metode kuantitatif eksperimen, dimana peneliti melakukan penyebaran angket berkaitan dengan *impostor phenomenon* (20 item), lalu peneliti melakukan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji linearitas sebagai uji prasyarat sebelum melakukan uji-T *Paired Sample T-test*. Uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji *Kolmogorof Smirnov*, hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dengan Uji Kolmogorof Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			20
Normal Parameters ^a	Mean		.0000000
Std. ^b	Deviation		20.62365402
Most Extreme Differences	Absolute		.114
Positive			.114
Negative			-.098
Kolmogorov-Smirnov Z			.918
Asymp. Sig. (2-tailed)			.349

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan output di atas dapat diketahui bahwa hasil data yang diperoleh menggunakan uji normalitas *kolmogorof-smirnof* mendapatkan nilai signifikansi pretest dan posttest 0,349. Karena $0,349 > 0,05$ maka data yang diukur berdistribusi normal. Uji linieritas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *anova table* yang hasilnya bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Anova Table

ANOVA Table						
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F		Sig.
(Combined)	10.5.365	6	15.229	1.528	.545	
Betwee n	61.1	1	61.167	5.653	.250	
Groups	67.2	5	7.844	.607	.610	
st	18					
Linearity						
Within Groups	11.500	1	11.500			
	11.6	7				
Total	86.5					

Berdasarkan output di atas nilai *sig. deviation from linearity* sebesar 0,610. Karena $0,610 > 0,05$ berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel *dependen* dengan variabel *independen*. Uji homogenitas yang digunakan pada penelitian

ini adalah *test of homogeneity of variance* yang hasilnya bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.689	1	13	.431

Berdasarkan output di atas dapat diketahui nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0,431. Karena $0,431 > 0,05$ maka dapat dipastikan data yang diujikan bersifat homogen. Lalu yang terakhir peneliti melakukan uji-T (*Paired Sample T-test*) yang hasilnya bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil Uji-T (*Paired Sample T-Test*)

	Paired Differences						T	d	Si g. (2 - ta le d)			
	M e a n	S t a n d a r d e v i a t i o n	S t a n d a r d e r r o r o r i a n	95% Confidenc e Interval of the Difference								
				L o w e r	U p p e r							
P e a - ir p 1 o s t	p r . a - ir p 1 o s t	1 5 . 1 4 5	6. 15 0 0 .	2.5 10 12. 162	12. 162 23.0 58	7 . 3 0 0	7 7 .	. 00	. 00			

Berdasarkan output di atas ada tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, karena $0,000 < 0,05$ berarti terdapat perbedaan dan pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* dengan kata lain terjadi perubahan kondisi mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan konseling individu. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individu berpengaruh dalam menurunkan *impostor phenomenon* mahasiswa Universitas PGRI Sumenep.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditunjukkan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Hasil analisis data dari uji-T *Paired Sample T-test* yang dilakukan mendapatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, karena $0,000 < 0,05$ berarti terdapat perubahan dan pengaruh yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Nilai *pretest* memiliki rata-rata sebesar 85,59 dan *posttest* memiliki rata-rata sebesar 51,40, hal ini menunjukkan adanya perbedaan dan perubahan kondisi yang signifikan pada mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan treatment dengan rata-rata penurunan *impostor phenomenon* sebesar 34,19. Maka pada penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, karena terdapat pengaruh dari variabel X (Konseling Individu) terhadap variabel Y (*Impostor phenomenon*).

Adapun saran dari peneliti sebagai berikut :

1. Saran bagi Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan mampu terus meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinannya terhadap potensi dan kemampuan pribadi agar mahasiswa tidak terjerumus kembali ke dalam *impostor phenomenon*.
2. Saran Bagi Konselor
Konselor sepatutnya bisa melakukan kegiatan rutin seperti bimbingan dan konseling untuk memahami kondisi mahasiswa yang mulai memiliki gangguan psikologis akademik seperti *impostor phenomenon* dan yang lainnya. Karena kegiatan rutin yang dilakukan konselor untuk mahasiswa mampu mencegah munculnya gangguan psikologis akademik dan mengarahkan mahasiswa kepada hal-hal baik untuk meningkatkan potensi dan kemampuan pribadi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitrianah, R. 2022. "Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Kepuasan Pernikahan.(Relationship between

- Interpersonal Communication with Marital Satisfaction)." ... *peranan komunikasi interpersonal?*
[http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/21181.](http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/21181) Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien 'A')." *Journal of Society*
<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/286.>
- Harahap, M, and S A Lubis. 2024. "Penerapan Teknik Konseling Individu Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Disekolah Pesisir." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/view/82942.>
- Heriansyah, M. 2019. "Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Kesadaran Akademik Mahasiswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia.*
<https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/343.>
- Kamila, D. 2020. *Hubungan Hardiness Dengan Self Efficacy Pada Santri Penghafal Al-Qur'an.*
[etheses.uin-malang.ac.id.](http://etheses.uin-malang.ac.id/20751/)
[http://etheses.uin-malang.ac.id/20751/.](http://etheses.uin-malang.ac.id/20751/)
- Noufal, W M, A Razzaq, and Z Jannati. 2023. "Konseling Individu Dengan Teknik Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Kasus Klien 'A')." *Journal of Society*
<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/286.>
- Patabang, A, and F Aryani. 2023. "Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Konseling AP Dengan Orangtuanya." *JURNAL PEMIKIRAN DAN*
<http://www.ejournal-jp3.com/index.php/Pendidikan/article/view/897.>
- Romadhon, F. 2023. "Layanan Konseling Individu Dalam Mengatasi Conduct Disorder Pada Remaja (Studi Kasus Pada Klien 'H')." *EDUCATIONAL JOURNAL: General and*
<https://adisampublisher.org/index.php/edu/article/view/340.>
- Tasya, M A, and Y Sunarya. 2025. "Studi Literatur Pengukuran Fenomena Impostor." *COUNSELIVE: Life Counseling Journal.* <https://juris.id/file-4208-fenomena-impostor-instrumen-pengukuran-mahasiswa-c.pdf.>
- Ula, Z, M Mawarpury, K Sari, and ...

2023. "Menyoal Kaitan *Impostor phenomenon* Dan Resiliensi Pada Mahasiswa." *Seurune: Jurnal Psikologi* <https://www.academia.edu/download/108663927/18607.pdf>.
- Ulfatin, N. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan: Teori Dan Aplikasinya*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=klSeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=penelitian+kuantitatif&ots=SmBAmGZaPZ&sig=Xb-IS8njQqq06nl0sO2j1N00OIM>.
- Wahyudi, D, J Idris, and Z Abidin. 2023. "Tren Dan Isu Penelitian Uji-t Dan Chi Kuadrat Dalam Bidang Pendidikan." *LINEAR: Journal of* <https://ejournal.metrouniv.ac.id/linear/article/view/7987>.
- Wahyudi, I, and N Netrawati. 2022. "Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury Pada Siswa." *Jurnal Basicedu*. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/4887>.
- Widyanti, R P, and R Fahlevi. 2025. "HUBUNGAN ANTARA KEPRIBADIAN DAN *IMPOSTOR PHENOMENON* KARYAWAN GENERASI Z DI JABODETABEK." *Publik: Jurnal* <https://publik.e-journal.unbitago.ac.id/PUBLIK/article/view/1980>.