

Perbandingan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan *Acceptance dan Commitment Therapy (ACT)* dalam Intervensi Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi *Impostor Syndrome* di Perguruan Tinggi: *Systematic Literature Review*

Muhammad Ubaidillah^{1*}, Ratna Tri Utami²

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Indonesia

²Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Lampung, Indonesia

*Email: m.ubaidillah369@fkip.unila.ac.id

Abstract: *Impostor syndrome is a non-disability psychological barrier frequently experienced by university students and negatively affects academic anxiety, self-efficacy, and mental health. This study aims to examine and compare Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as counseling interventions for impostor syndrome in higher education. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted on articles published between 2015 and 2025 retrieved from Google Scholar. From an initial pool of 120 articles, five relevant studies were selected for thematic analysis and strengthened by bibliometric analysis using VOSviewer. The findings indicate that CBT remains the dominant curative approach, focusing on cognitive restructuring and maladaptive thought management, whereas ACT emerges as a contemporary intervention emphasizing psychological flexibility, acceptance, and values-based action. This study concludes that CBT and ACT play complementary roles in university counseling services. Integrating both approaches is recommended to enhance sustainable mental health support and academic success among students.*

Keywords: *ACT; CBT; counseling intervention; higher education; impostor syndrome*

Abstrak: *Impostor syndrome merupakan hambatan psikologis non-disabilitas yang banyak dialami mahasiswa dan berdampak pada kecemasan akademik, rendahnya efikasi diri, serta kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan mengkaji dan membandingkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam penanganan impostor syndrome pada mahasiswa perguruan tinggi. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review (SLR)* terhadap artikel terbitan tahun 2015–2025 yang diperoleh melalui Google Scholar. Dari 120 artikel awal, terseleksi 5 artikel yang dianalisis secara tematik dan diperkuat dengan analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT dominan sebagai pendekatan kuratif melalui restrukturisasi kognitif dan pengelolaan pikiran maladaptif, sedangkan ACT berkembang sebagai pendekatan inovatif yang menekankan fleksibilitas psikologis, penerimaan diri, dan tindakan berbasis nilai. Disimpulkan bahwa CBT dan ACT bersifat saling melengkapi dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi. Integrasi kedua pendekatan direkomendasikan untuk meningkatkan keberlanjutan kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.*

Kata kunci: *ACT; bimbingan dan konseling; CBT; impostor syndrome; perguruan tinggi*

PENDAHULUAN

Impostor syndrome merupakan fenomena psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak layak atas pencapaian yang diraih serta ketakutan akan terungkap sebagai individu yang tidak kompeten (Clance & Imes, 1978; Sakulku & Alexander, 2011). Fenomena ini banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya pada fase akademik yang menuntut kemandirian dan pencapaian tinggi seperti penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan *impostor syndrome* cenderung mengalami kecemasan akademik, prokrastinasi, rendahnya kepercayaan diri, serta kelelahan mental (Neureiter & Traut-Mattausch, 2016).

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, diperlukan pendekatan intervensi yang efektif dan berbasis bukti untuk mengatasi *impostor syndrome*. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah lama digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir disfungsi melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku adaptif (Beck, 2011). Namun, pendekatan kontemporer seperti Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mulai mendapatkan perhatian karena fokusnya pada penerimaan pengalaman internal, peningkatan fleksibilitas psikologis, serta penguatan tindakan berbasis nilai (Hayes et al., 2012).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas efektivitas CBT maupun ACT secara terpisah, kajian yang secara sistematis membandingkan kedua pendekatan tersebut dalam konteks *impostor syndrome* mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai keunggulan dan karakteristik masing-masing pendekatan sebagai dasar pengembangan intervensi konseling di perguruan tinggi.

METODE

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) dengan tujuan mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis temuan empiris terkait efektivitas pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam intervensi bimbingan dan konseling untuk mengatasi *impostor syndrome* pada mahasiswa perguruan tinggi. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif dan berbasis bukti ilmiah terhadap perkembangan penelitian pada topik tertentu secara sistematis dan transparan.

2.2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris atau kajian sistematis yang membahas *impostor syndrome*; (2) studi yang menggunakan pendekatan CBT dan/atau ACT sebagai intervensi; (3) subjek penelitian mahasiswa atau konteks pendidikan tinggi; dan (4) artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2015–2025. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel non-ilmiah, opini, editorial, serta studi yang tidak relevan dengan konteks bimbingan dan konseling.

2.3. Teknik Pengambilan Data

Proses pengambilan data yaitu dengan melakukan seleksi artikel secara bertahap. Pada tahap identifikasi awal diperoleh sejumlah artikel yaitu 120 dari seluruh basis data. Selanjutnya dilakukan penyaringan judul dan abstrak untuk mengeliminasi duplikasi serta artikel yang tidak relevan. Artikel yang lolos tahap ini yaitu 24, kemudian ditelaah secara penuh (full-text review) hingga diperoleh 5 artikel yang dianalisis secara mendalam dan sesuai dengan topik permasalahan antara lain (Daulay et al., 2025; Khoerotun Nufus et al., 2025; Muryono et al., n.d.; Salsabila & Putri Harahap, 2024)

2.4. Teknik Analisis Data

Artikel yang terpilih dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, dengan fokus pada karakteristik intervensi, konteks penerapan, serta temuan utama terkait efektivitas CBT dan ACT dalam mengatasi *impostor syndrome* mahasiswa. Hasil analisis kemudian disintesis secara naratif dan komparatif untuk menghasilkan kesimpulan yang relevan bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Sebagai salah satu cara memperkuat analisis dan menunjukkan peta perkembangan riset, penelitian ini dilengkapi dengan analisis bibliometrik menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Analisis ini bertujuan memvisualisasikan keterkaitan kata kunci (*keyword co-occurrence*), penulis, serta tren penelitian terkait *impostor syndrome*, CBT, dan ACT dalam

konteks pendidikan tinggi. Data bibliometrik diekstraksi dari basis data Google Scholar dan dianalisis untuk mengidentifikasi kluster tema penelitian serta posisi pendekatan CBT dan ACT sebagai intervensi bimbingan dan konseling yang berkembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

Analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer dilakukan untuk memetakan tren penelitian dan keterkaitan tema terkait impostor syndrome, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam konteks pendidikan tinggi. Hasil pemetaan keyword co-occurrence menunjukkan bahwa istilah impostor syndrome memiliki keterkaitan kuat dengan kata kunci self-efficacy, academic anxiety, perfectionism, dan mental health, yang mengindikasikan bahwa fenomena ini erat kaitannya dengan hambatan psikologis dalam proses pembelajaran mahasiswa.

Selanjutnya, kata kunci *Cognitive Behavioral Therapy* muncul dalam kluster yang berasosiasi dengan cognitive restructuring, negative thoughts, dan coping strategies. Hal ini menunjukkan bahwa CBT secara dominan diposisikan sebagai pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif mahasiswa. Sementara itu, *Acceptance and Commitment Therapy* membentuk kluster tersendiri yang berkaitan dengan psychological flexibility, mindfulness, acceptance, dan values-based action. Temuan ini mengindikasikan bahwa ACT berkembang sebagai pendekatan kontemporer yang menekankan penerimaan pengalaman internal dan komitmen terhadap nilai personal, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik.

Hasil kajian terhadap literatur terpilih mengungkapkan 3 tema utama yang merepresentasikan arah layanan konseling pada mahasiswa dengan kasus *impostor syndrome* di Perguruan Tinggi. Ketiga tema tersebut meliputi: (1) inovasi pendekatan konseling yang menekankan personalisasi pendekatan yang lebih efektif; (2) keterkaitan keilmuan dalam implementasi pendekatan CBT dan ACT dalam *impostor syndrome*; dan (3) kata kunci dan topik utama pendekatan konseling CBT dan ACT dalam penanganan *impostor syndrome* pada mahasiswa di Perguruan Tinggi.

3.1.1. Inovasi Pendekatan Konseling Yang Menekankan Personalisasi Pendekatan Yang Lebih Efektif

Inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling saat ini tidak hanya ditandai oleh penggunaan media atau teknologi, tetapi juga oleh penguatan pendekatan konseling yang berbasis bukti dan relevan dengan kebutuhan psikologis individu. Dalam konteks pendidikan inklusif dan layanan BK perguruan tinggi, *impostor syndrome* dapat dipahami sebagai bentuk hambatan khusus non-disabilitas yang memengaruhi fungsi akademik, regulasi emosi, dan kepercayaan diri mahasiswa. Oleh karena itu, pemilihan pendekatan konseling yang tepat menjadi aspek kunci dalam efektivitas intervensi.

Hasil Systematic Literature Review menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan dua pendekatan konseling yang paling banyak digunakan dalam menangani permasalahan psikologis berbasis kognitif dan emosional, termasuk impostor syndrome. CBT dipandang efektif karena berfokus pada identifikasi dan restrukturisasi distorsi kognitif yang menjadi akar permasalahan impostor syndrome, seperti keyakinan tidak realistis terhadap kemampuan diri, perfeksionisme maladaptif, serta ketakutan berlebihan terhadap kegagalan. Melalui teknik cognitive restructuring, behavioral experiment, dan self-monitoring, CBT membantu mahasiswa membangun pola pikir yang lebih adaptif dan rasional.

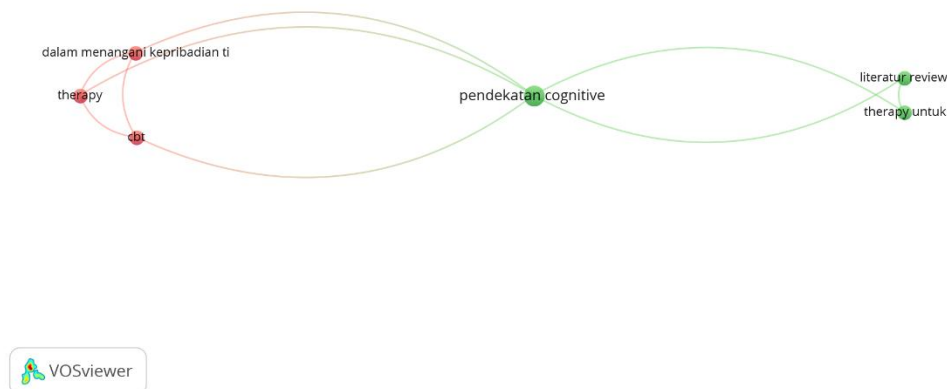
Sebaliknya, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merepresentasikan inovasi pendekatan konseling kontemporer yang menekankan fleksibilitas psikologis sebagai tujuan

utama intervensi. ACT memandang bahwa upaya menghindari atau menekan pikiran negatif justru dapat memperkuat distress psikologis. Oleh karena itu, ACT membantu mahasiswa menerima pengalaman internal yang tidak menyenangkan, melakukan cognitive defusion, serta mengarahkan perilaku pada nilai-nilai personal yang bermakna. Dalam konteks impostor syndrome, pendekatan ini memungkinkan mahasiswa tetap berfungsi secara optimal meskipun perasaan tidak layak atau cemas masih muncul.

Jika dikaitkan dengan pengembangan layanan BK inklusif, ACT memiliki keselarasan dengan prinsip strength-based counseling dan personalized intervention yang banyak diadopsi dalam penanganan anak berkebutuhan khusus (ABK), khususnya pada aspek regulasi emosi dan penguatan identitas diri. Hal ini menunjukkan bahwa impostor syndrome dapat diposisikan sebagai hambatan khusus yang memerlukan pendekatan konseling adaptif, serupa dengan pendekatan yang digunakan pada individu dengan kebutuhan khusus non-akademik.

Perbandingan antara CBT dan ACT menunjukkan bahwa CBT lebih unggul dalam intervensi yang bersifat kuratif dan terstruktur, sedangkan ACT menawarkan nilai kebaruan sebagai pendekatan preventif dan penguatan keberlanjutan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, integrasi ACT dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi dapat menjadi inovasi strategis dalam menangani impostor syndrome sebagai hambatan pembelajaran, khususnya pada mahasiswa yang berada dalam fase tekanan akademik tinggi seperti penyusunan skripsi.

3.1.2. Keterkaitan Keilmuan Dalam Implementasi Pendekatan CBT Dan ACT Dalam Impostor Syndrome



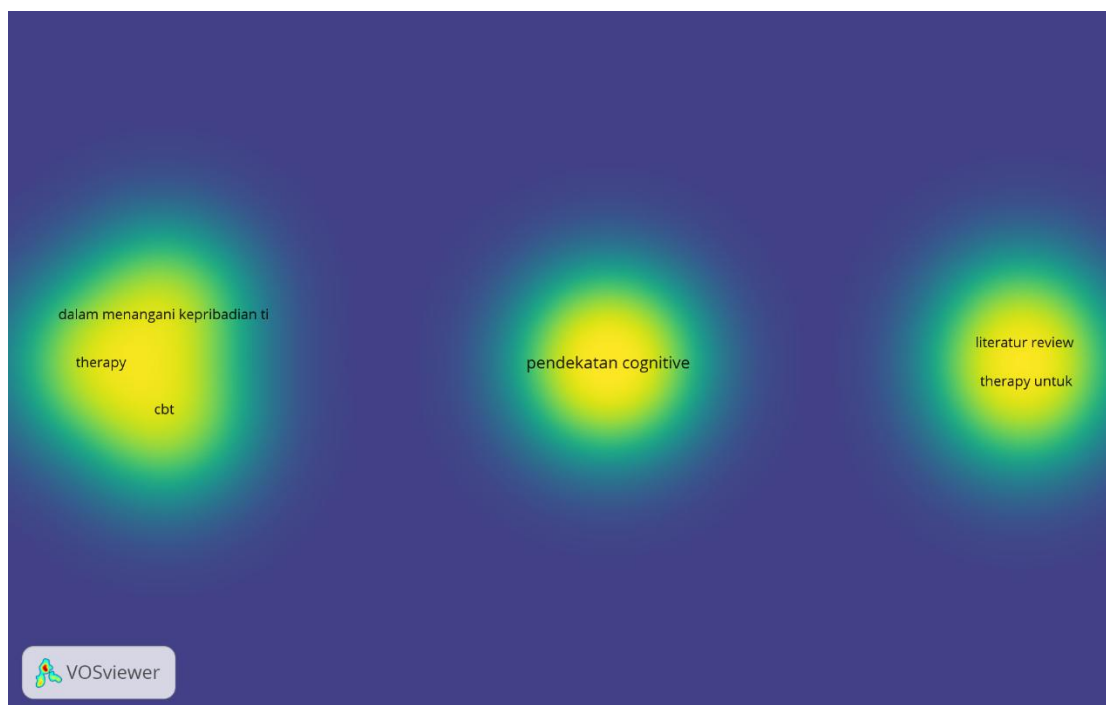
Gambar 1. *Network Visualization* Implementasi Pendekatan CBT dan ACT Dalam Impostor Syndrome

Visualisasi jaringan kata kunci menggunakan VOSviewer menunjukkan struktur keterkaitan tema penelitian yang berpusat pada pendekatan cognitive sebagai simpul utama. Node pendekatan cognitive tampak memiliki ukuran dan posisi sentral yang mengindikasikan perannya sebagai konsep inti dalam kajian terapi dan konseling. Dari simpul ini, terlihat hubungan yang kuat dengan kluster di sisi kiri yang didominasi oleh kata kunci therapy dan CBT, yang mencerminkan fokus penelitian pada pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai strategi utama dalam menangani permasalahan kepribadian dan psikologis. Keterkaitan

ini diperkuat oleh kemunculan frasa kontekstual seperti dalam menangani kepribadian, yang menandakan aplikasi CBT dalam intervensi klinis dan konseling.

Di sisi kanan, klaster lain menunjukkan hubungan antara pendekatan *cognitive* dengan kata kunci *literature review* dan *therapy* untuk, yang menggambarkan kecenderungan penelitian berbasis kajian literatur dalam mengeksplorasi dan mengembangkan pendekatan terapi kognitif. Pola ini mengindikasikan bahwa pendekatan kognitif tidak hanya digunakan dalam praktik intervensi, tetapi juga menjadi fokus utama dalam studi sistematis dan kajian teoretis. Secara keseluruhan, visualisasi ini menegaskan posisi pendekatan kognitif khususnya CBT sebagai fondasi utama dalam penelitian terapi dan konseling, serta menunjukkan arah perkembangan penelitian yang semakin mengintegrasikan kajian literatur sebagai basis penguatan bukti ilmiah.

3.1.3. Kata Kunci dan Topik Utama Pendekatan Konseling CBT dan ACT dalam Penanganan Impostor Syndrome pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi



Gambar 2. *Density Visualization* Pendekatan Konseling CBT Dan ACT dalam Penanganan *Impostor Syndrome* pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Peta kepadatan (*density visualization*) yang dihasilkan melalui VOSviewer menggambarkan tingkat intensitas kemunculan tema penelitian berdasarkan frekuensi kata kunci. Warna kuning menunjukkan area dengan konsentrasi tertinggi, sedangkan gradasi hijau hingga biru merepresentasikan topik yang relatif lebih jarang diteliti. Pada visualisasi ini, istilah pendekatan *cognitive* tampak menempati wilayah dengan kepadatan paling tinggi, yang menandakan posisinya sebagai tema sentral dalam kajian terapi dan bimbingan konseling.

Kepadatan yang signifikan juga terlihat pada kata kunci CBT dan *therapy* di bagian kiri peta, mengindikasikan bahwa Cognitive Behavioral Therapy merupakan pendekatan yang dominan dalam penelitian intervensi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan penanganan aspek kepribadian dan pola pikir individu. Keberadaan istilah kontekstual yang berkaitan dengan penanganan kepribadian semakin menegaskan peran CBT dalam intervensi berbasis kognitif dan perilaku.

Di sisi lain, area kanan visualisasi menunjukkan kepadatan pada kata kunci literature review dan therapy untuk, yang mencerminkan meningkatnya minat terhadap penelitian berbasis kajian literatur sebagai landasan pengembangan dan evaluasi pendekatan terapi kognitif. Secara keseluruhan, visualisasi ini menguatkan temuan bahwa pendekatan kognitif, khususnya CBT, menjadi fokus utama penelitian konseling, sekaligus menunjukkan arah perkembangan riset yang semakin mengandalkan sintesis literatur secara sistematis.

3.2. Pembahasan Penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa impostor syndrome merupakan fenomena psikologis yang berkaitan erat dengan berbagai faktor internal mahasiswa, seperti rendahnya efikasi diri, kecemasan akademik, perfeksionisme, serta permasalahan kesehatan mental. Keterkaitan tersebut menegaskan bahwa impostor syndrome tidak dapat dipandang sebagai persoalan kepercayaan diri semata, melainkan sebagai hambatan psikologis yang kompleks dan berdampak langsung pada proses pembelajaran, capaian akademik, serta keberlangsungan studi mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu, impostor syndrome dapat diklasifikasikan sebagai hambatan khusus non-disabilitas yang memerlukan intervensi profesional melalui layanan bimbingan dan konseling.

Hasil pemetaan bibliometrik memperlihatkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menempati posisi dominan dalam klaster yang berkaitan dengan *cognitive restructuring*, *negative thoughts*, dan *coping strategies*. Hal ini menunjukkan bahwa CBT masih menjadi pendekatan utama dalam intervensi psikologis berbasis kognitif. Relevansi CBT dalam menangani impostor syndrome terletak pada kemampuannya membantu mahasiswa mengenali dan memodifikasi distorsi kognitif, seperti atribusi negatif terhadap keberhasilan, standar perfeksionisme yang tidak realistis, serta ketakutan berlebihan terhadap kegagalan akademik. Dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi, CBT berfungsi sebagai pendekatan yang bersifat kuratif, terstruktur, dan berorientasi pada perubahan pola pikir maladaptif.

Di sisi lain, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menunjukkan perkembangan yang signifikan sebagai pendekatan konseling kontemporer. Hal ini tercermin dari kemunculan klaster tersendiri yang berkaitan dengan konsep *psychological flexibility*, *mindfulness*, *acceptance*, dan *values-based action*. ACT menandai pergeseran paradigma konseling dari upaya mengontrol pikiran negatif menuju penerimaan pengalaman internal dan komitmen terhadap nilai-nilai personal. Dalam konteks impostor syndrome, pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjalankan peran akademiknya secara efektif meskipun perasaan tidak layak dan kecemasan masih hadir.

Identifikasi tiga tema utama dalam kajian literatur—yakni personalisasi pendekatan konseling, keterkaitan keilmuan CBT dan ACT, serta pemetaan kata kunci utama—menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi semakin mengarah pada intervensi yang bersifat individual dan kontekstual. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip layanan BK inklusif yang selama ini diterapkan pada anak berkebutuhan khusus, terutama dalam hal penyesuaian strategi intervensi berdasarkan karakteristik kebutuhan individu. Dengan demikian, impostor syndrome dapat dipahami sebagai hambatan khusus yang membutuhkan pendekatan konseling yang adaptif dan fleksibel.

Visualisasi jaringan kata kunci juga menunjukkan bahwa pendekatan cognitive berperan sebagai konsep inti yang menghubungkan praktik intervensi berbasis CBT dengan kajian teoretis melalui literature review. Pola ini mengindikasikan bahwa pengembangan intervensi konseling terhadap impostor syndrome semakin didukung oleh kajian sistematis sebagai dasar pengambilan keputusan berbasis bukti. Hal ini memperkuat relevansi penggunaan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dalam mengkaji arah dan perkembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Hasil *density visualization* selanjutnya mempertegas bahwa CBT masih mendominasi penelitian konseling, sementara ACT menunjukkan potensi sebagai pendekatan yang terus berkembang. Kondisi ini membuka peluang bagi ACT untuk dikembangkan sebagai inovasi layanan bimbingan dan konseling non-kurikuler, khususnya dalam konteks pencegahan dan penguatan ketahanan psikologis mahasiswa. Jika dibandingkan, CBT lebih menekankan pada penyelesaian masalah secara spesifik, sedangkan ACT berorientasi pada keberlanjutan fungsi psikologis melalui peningkatan fleksibilitas dan kebermaknaan hidup.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa baik CBT maupun ACT memiliki kontribusi penting dalam penanganan *impostor syndrome* pada mahasiswa. CBT efektif sebagai pendekatan terstruktur untuk intervensi kuratif, sedangkan ACT menawarkan nilai kebaruan sebagai pendekatan inovatif yang selaras dengan tantangan kesehatan mental mahasiswa di era pendidikan tinggi yang kompetitif. Oleh karena itu, integrasi ACT dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi impostor syndrome sebagai hambatan pembelajaran serta mendukung keberhasilan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* dan analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer, dapat disimpulkan bahwa impostor syndrome merupakan hambatan psikologis non-disabilitas yang signifikan pada mahasiswa perguruan tinggi, terutama dalam konteks tekanan akademik dan tuntutan pencapaian tinggi. Fenomena ini berkaitan erat dengan rendahnya efikasi diri, kecemasan akademik, perfeksionisme maladaptif, serta permasalahan kesehatan mental yang berdampak langsung pada proses pembelajaran dan keberlanjutan studi mahasiswa.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti menjadi intervensi yang paling dominan dan mapan dalam penanganan impostor syndrome. CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengidentifikasi dan merekonstruksi distorsi kognitif, mengelola pikiran negatif, serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Pendekatan ini bersifat terstruktur dan kuratif, sehingga sesuai untuk intervensi konseling yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku maladaptif.

Sementara itu, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menunjukkan potensi sebagai pendekatan konseling kontemporer yang inovatif. ACT menekankan penerimaan pengalaman internal, peningkatan fleksibilitas psikologis, serta komitmen terhadap nilai-nilai personal. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa tetap berfungsi secara optimal meskipun menghadapi perasaan tidak layak atau kecemasan akademik. Dengan demikian, ACT menawarkan nilai kebaruan sebagai pendekatan preventif dan berkelanjutan dalam layanan bimbingan dan konseling perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa CBT dan ACT memiliki peran yang saling melengkapi dalam penanganan *impostor syndrome*. CBT unggul dalam intervensi kuratif berbasis restrukturisasi kognitif, sedangkan ACT relevan sebagai pendekatan adaptif yang mendukung ketahanan psikologis dan kebermaknaan hidup mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi mengintegrasikan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara komplementer dalam menangani impostor syndrome pada mahasiswa. CBT dapat dimanfaatkan sebagai pendekatan intervensi yang bersifat kuratif dan terstruktur untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi serta merekonstruksi distorsi kognitif yang mendasari perasaan tidak layak dan kecemasan akademik, sedangkan ACT dapat diterapkan sebagai pendekatan inovatif yang berorientasi pada pencegahan dan penguatan fleksibilitas psikologis melalui penerimaan diri dan tindakan

berbasis nilai. Selain itu, pengelola layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan model layanan yang inklusif dan responsif terhadap hambatan psikologis non-disabilitas mahasiswa, khususnya pada fase akademik yang penuh tekanan seperti penyusunan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan desain eksperimental guna menguji efektivitas dan keberlanjutan penerapan CBT dan ACT secara langsung, serta mengeksplorasi kemungkinan pengembangan model konseling integratif yang lebih kontekstual dengan karakteristik mahasiswa dan dinamika pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and Therapeutic Intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Daulay, M., Neviyani, & Firman. (2025). Analisis Sistematis Program BK di Perguruan Tinggi dan Implikasinya terhadap Pengembangan Layanan. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 45.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Khoerotun Nufus, Muhammad Robbi Alwalad, Mohammad Fariz Rizwan, & Immalatul Khairat. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Menangani Kepribadian Tidak Sehat melalui Koreksi Distorsi Kognitif. *Mandub : Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 3(2), 235–239. <https://doi.org/10.59059/mandub.v3i2.2579>
- Muryono, S., Ningrum, A. P., & As, A. S. N. (n.d.). *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: Literatur review*.
- Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An Inner Barrier to Career Development: Preconditions of the Impostor Phenomenon and Consequences for Career Development. *Frontiers in Psychology*, 7, 48. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00048>
- Sakulku, J., & Alexander, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *International Journal of Behavioral Science*, 6(1), 73–92.
- Salsabila, S., & Putri Harahap, A. C. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>