

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan uraian pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa tingkatan *impostor syndrome* pada mahasiswa tahun pertama FIKes Universitas Jenderal Soedirman berada dalam kategori sedang sebanyak 197 mahasiswa (67,9%). Berdasarkan karakteristik partisipan mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* mayoritas berumur 19 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Selain itu, mahasiswa yang mengalami *impostor syndrome* paling banyak dari jurusan keperawatan, dan berasal dari daerah luar Banyumas (dalam pulau Jawa), serta bertempat tinggal di kos.

B. Saran

1. Bagi Partisipan

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan tidak membandingkan kemampuannya dengan kemampuan orang lain sehingga mahasiswa dapat terhindar dari fenomena *impostor syndrome*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *impostor syndrome* yang tinggi dapat berkonsultasi dengan dosen Pembimbing Akademik dan tim bimbingan konseling.

2. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan institusi pendidikan dapat menyusun kebijakan seperti program bimbingan konseling serta program seminar atau *workshop* yang berkaitan dengan upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa agar mahasiswa tidak membandingkan kemampuannya dengan orang lain dan percaya bahwa kemampuannya berasal dari usahanya sendiri. Selain itu, institusi juga dapat mengadakan pemberdayaan dan pelatihan berpikir positif kepada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data dasar yang berguna untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian mengenai *impostor syndrome* pada mahasiswa dengan metode dan variabel yang berbeda. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendetailkan kembali mengapa jurusan Ilmu Gizi paling banyak mengalami *impostor syndrome* dalam kategori tinggi.

