

PENGARUH KECEMASAN SOSIAL TERHADAP *IMPOSTOR SYNDROME* PADA REMAJA AKHIR

Matthew Joe Adithio¹, Agustina²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: agustina@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan sosial dan *impostor syndrome* merupakan tantangan psikologis yang signifikan di fase remaja akhir, terutama siswa Sekolah Menengah Atas, di mana tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan sosial, dan dinamika pembentukan identitas diri dapat memicu perasaan tidak layak serta ketakutan akan kegagalan. Kesenjangan antara pencapaian objektif dan penilaian diri yang rendah akibat *impostor syndrome* inilah yang menjadi fokus utama penelitian, sehingga studi ini bertujuan untuk menguji signifikansi peran dan besarnya kontribusi Kecemasan sosial dalam memprediksi *impostor syndrome*. Studi ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 231 siswa SMA yang dikategorikan sebagai remaja akhir, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dan *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi signifikan dengan nilai $F(1,229) = 145.00$ dan $p < 0.001$. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.623 menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel dalam model. Secara definitif, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.388 mengindikasikan bahwa Kecemasan sosial memberikan kontribusi sebesar 38.8% terhadap variasi *impostor syndrome* pada remaja akhir, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Simpulannya, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami, semakin rentan remaja akhir menunjukkan gejala *impostor syndrome*. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pentingnya pengembangan intervensi preventif yang menargetkan pengelolaan kecemasan sosial di lingkungan sekolah untuk mendukung kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja.

Kata Kunci: *Kecemasan Sosial, Impostor Syndrome, Remaja Akhir*

ABSTRACT

Social anxiety and impostor syndrome are significant psychological challenges in late adolescence, especially among high school students, where academic demands, social pressures, and the dynamics of identity formation can trigger feelings of inadequacy and fear of failure. The gap between objective achievements and self-evaluation due to impostor syndrome is the main focus of this study, which aims to examine the significance of the role and contribution of social anxiety in predicting impostor syndrome. This study uses a correlational quantitative research design involving 231 high school students categorized as late adolescents, selected using purposive sampling. Data collection was conducted using the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) and Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) instruments, then analyzed using simple linear regression. The results of the analysis showed that the regression model was significant with an $F(1,229)$ value of 145.00 and $p < 0.001$. The correlation coefficient (R) value of 0.623 indicated a strong relationship between the two variables in the model. The coefficient of determination (R^2) value of 0.388 indicates that social anxiety contributes 38.8% to the variation in impostor syndrome in late adolescents, while the

rest is influenced by other factors. In conclusion, the higher the level of social anxiety experienced, the more vulnerable late adolescents are to experiencing impostor syndrome.

Keywords: *Social Anxiety, Impostor Syndrome, Adolescent*

PENDAHULUAN

Remaja akhir merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik dan sosial, seiring dengan proses pembentukan identitas diri dan penyesuaian terhadap ekspektasi lingkungan. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu menunjukkan performa yang optimal serta mengembangkan kemampuan adaptasi yang memadai. Namun, pencapaian akademik yang baik tidak selalu diiringi dengan evaluasi diri yang positif. Sebagian remaja akhir justru mengalami kesulitan dalam mengakui keberhasilan yang diraih, sehingga memunculkan perasaan tidak kompeten dan keraguan terhadap kemampuan diri.

Impostor syndrome merujuk pada kondisi psikologis di mana individu secara persisten meragukan kompetensi diri dan mengatribusikan keberhasilan pada faktor eksternal, seperti keberuntungan atau bantuan orang lain. Fenomena ini pertama kali diperkenalkan oleh Clance dan Imes (1978) dan telah banyak dikaji dalam berbagai konteks pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa impostor syndrome berkaitan dengan peningkatan kecemasan, stres psikologis, serta kerentanan emosional, khususnya pada individu dengan tuntutan performa yang tinggi (Bravata et al., 2020).

Fenomena impostor syndrome tidak hanya ditemukan pada populasi dewasa, tetapi juga mulai banyak dilaporkan pada kelompok usia remaja dan individu muda. Studi menunjukkan bahwa perasaan sebagai “penipu” berkaitan dengan tekanan performa, evaluasi diri negatif, serta konteks akademik yang kompetitif (Hutchins & Rainbolt, 2017). Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa impostor syndrome berasosiasi dengan berbagai indikator kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres psikologis, pada populasi pelajar (Sakulku & Alexander, 2019). Temuan serupa juga dilaporkan dalam kajian yang menyoroti prevalensi dan dinamika impostor syndrome pada mahasiswa dan pelajar dalam konteks pendidikan (Zanchetta et al., 2020).

Salah satu faktor psikologis yang relevan dalam menjelaskan impostor syndrome adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor psikologis yang berpotensi memperkuat kecenderungan impostor syndrome. Kecemasan sosial ditandai oleh ketakutan berlebihan terhadap situasi sosial yang melibatkan evaluasi dari orang lain, terutama ketakutan akan penilaian negatif. Individu dengan kecemasan sosial cenderung memiliki evaluasi diri yang negatif dan sensitif terhadap kritik, sehingga lebih mudah meragukan legitimasi pencapaian yang diperoleh. Pola ini secara teoretis mendukung terbentuknya keyakinan inti dalam impostor syndrome, terutama pada individu muda dengan tuntutan akademik yang tinggi.

Meskipun dukungan sosial berperan penting dalam perkembangan psikologis remaja (Awwaliyah et al., 2025), kecemasan sosial justru dapat menghambat kemampuan individu dalam menerima dan mengakui pencapaian diri. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan sosial dan *impostor syndrome* pada populasi dewasa dan mahasiswa (Bravata et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa atribusi eksternal berperan dalam pembentukan *impostor syndrome* (Neureiter & Traut-Mattausch, 2016). Namun, penelitian kuantitatif yang secara khusus menguji peran prediktif kecemasan sosial terhadap *impostor syndrome* pada remaja akhir dalam konteks budaya Indonesia masih terbatas. Dalam budaya Indonesia yang menekankan keharmonisan sosial dan sensitivitas terhadap penilaian orang lain, kesenjangan antara performa aktual dan pengalaman subjektif berpotensi dialami secara lebih intens. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji

secara kuantitatif peran kecemasan sosial terhadap *impostor syndrome* pada remaja akhir sebagai kontribusi empiris dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan remaja dalam konteks Indonesia.

METODE PENELITIAN

Kajian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional prediktif. Desain ini bertujuan untuk menguji secara empiris sejauh mana kecemasan sosial sebagai variabel prediktor berperan dalam memprediksi munculnya *impostor syndrome* sebagai variabel kriteria. Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti melakukan pengukuran statistik untuk menetapkan hubungan dan kontribusi antarvariabel yang diteliti.

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja akhir dari jenjang pendidikan menengah. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria usia 17–18 tahun dan kesediaan untuk berpartisipasi. Secara keseluruhan, penelitian ini melibatkan 231 partisipan. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di sekolah dengan menyebarkan kuesioner menggunakan Google Form kepada peserta didik yang memenuhi kriteria penelitian dalam periode pengambilan data yang terstruktur.

Kuesioner penelitian ini terdiri atas empat bagian. Bagian pertama memuat *informed consent* yang menjelaskan tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, dan persetujuan partisipan. Bagian kedua berisi informasi demografi partisipan, yaitu usia, urutan kelahiran, domisili, dan jenis kelamin. Bagian ketiga dan keempat memuat alat ukur utama penelitian, yaitu *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) dan *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS). Instrumen SAS-A mencakup dimensi *fear of negative evaluation* (FNE), *social avoidance and distress–new* (SAD-New), dan *social avoidance and distress–general* (SAD-General).

Penilaian pada kedua instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Ragu-Ragu (3), Sesuai (4), dan Sangat Sesuai (5). Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi statistik Jamovi versi 2.6.4. Tahapan awal analisis meliputi uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji peran prediktif kecemasan sosial terhadap *impostor syndrome* melalui nilai signifikansi (uji F), koefisien korelasi (R), dan koefisien determinasi (R²).

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Hasil

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang disajikan pada Tabel 1, kecemasan sosial terbukti memiliki peran prediktif yang signifikan terhadap *Impostor Syndrome* pada remaja akhir. Hasil uji model menunjukkan nilai $F = 145.00$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$, yang mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan layak secara statistik. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0.388 menunjukkan bahwa kecemasan sosial mampu menjelaskan sebesar 38.8% variasi *Impostor Syndrome* yang dialami partisipan. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial merupakan faktor yang berkontribusi cukup besar dalam memprediksi *Impostor Syndrome* pada remaja akhir.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

Model Fit Measures						
Model	R	Overall Model Test				
		R ²	F	df1	df2	p
1	0.623	0.388	145	1	229	<.001

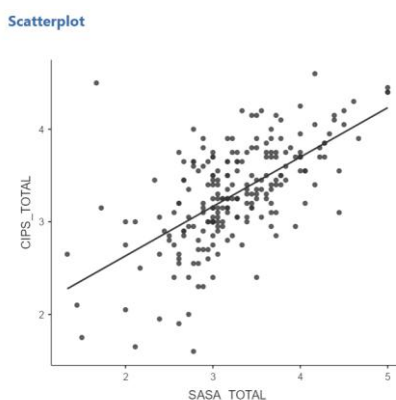
Note. Models estimated using sample size of N=231

Hasil uji korelasi Spearman antara kecemasan sosial dan *Impostor Syndrome* disajikan pada Tabel 2. Analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.616$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang hingga kuat dan bersifat positif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Impostor Syndrome* yang dirasakan oleh remaja akhir.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman Kecemasan Sosial dan *Impostor Syndrome*

r	Asymp. Sig. (2 tailed)	Interpretasi
0.616	< 0.001	Berkorelasi secara positif dan signifikan

Untuk memperjelas pola hubungan antara kecemasan sosial dan impostor syndrome, dilakukan visualisasi data dalam bentuk scatter plot. Visualisasi ini bertujuan untuk menggambarkan arah dan kecenderungan hubungan antarvariabel secara grafis, sehingga memudahkan pemahaman mengenai hasil analisis korelasional yang telah diperoleh.



Gambar 1. Scatter Plot Hubungan Antara Kecemasan Sosial Dan *Impostor Síndrome*

Hasil visualisasi hubungan antara kecemasan sosial dan *impostor syndrome* disajikan pada Gambar 1. Grafik *scatter plot* menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara kecemasan sosial dan *impostor syndrome*, yang ditandai oleh sebaran titik data yang membentuk pola meningkat seiring dengan naiknya skor kecemasan sosial. Garis regresi linear pada grafik memperlihatkan arah hubungan positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialami individu, semakin tinggi pula tingkat *impostor syndrome* yang dirasakan oleh remaja akhir. Temuan ini memperkuat hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Pembahasan

Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan yang bermakna antara kecemasan sosial dan impostor syndrome pada remaja akhir. Individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung menunjukkan keraguan terhadap kompetensi diri serta kesulitan dalam menginternalisasi pencapaian akademik yang diperoleh. pada remaja akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami keraguan terhadap kompetensi diri serta kesulitan dalam menginternalisasi pencapaian yang diperoleh. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa kecemasan dan evaluasi diri negatif berperan penting dalam pembentukan perasaan tidak layak atas keberhasilan (*impostor feelings*) pada individu muda (Want & Kleitman, 2020; Chae et al., 2021). Dalam konteks perkembangan remaja akhir, tekanan akademik dan sosial yang meningkat semakin memperkuat kerentanan individu terhadap munculnya *impostor syndrome*.

Secara teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep *impostor syndrome* yang dikemukakan oleh Clance dan Imes (1978), yang menjelaskan kecenderungan individu untuk mengatribusikan keberhasilan pada faktor eksternal serta ketakutan akan terungkapnya ketidakmampuan diri. Penelitian empiris terbaru menunjukkan bahwa kecemasan sosial, khususnya *fear of negative evaluation*, berperan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat keyakinan impostor melalui pola atribusi eksternal dan keraguan diri yang persisten (Cokley et al., 2017; Gibson-Beverly & Schwartz, 2018). Dengan demikian, kecemasan sosial tidak hanya berkorelasi, tetapi juga berkontribusi terhadap dinamika kognitif yang mendasari *impostor syndrome*. Dalam konteks remaja akhir di Indonesia, temuan ini relevan mengingat tingginya tuntutan akademik dan sosial serta sensitivitas terhadap penilaian lingkungan. Temuan ini memperkuat teori klasik impostor syndrome yang dikemukakan oleh Clance dan Imes (1978). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan empiris mutakhir pada individu muda yang menunjukkan peran kecemasan dan evaluasi diri negatif dalam pembentukan perasaan impostor (Want & Kleitman, 2020). Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain pada populasi individu muda (Chae et al., 2021).

Pada fase remaja akhir, kecemasan sosial juga berkaitan dengan ketidaksesuaian antara diri aktual dan diri ideal, yang menghambat kemampuan individu untuk menilai pencapaian secara objektif. Penelitian menunjukkan bahwa individu muda dengan kecemasan sosial dan perfeksionisme tinggi cenderung meragukan legitimasi prestasi akademiknya dan merasa tidak pantas menerima pengakuan (Kolligian & Sternberg, 2019; Thomas & Bigatti, 2020). Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa kecemasan sosial meningkatkan kerentanan terhadap munculnya perasaan sebagai “penipu” yang menjadi ciri utama *impostor syndrome*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan sosial merupakan faktor psikologis yang memiliki keterkaitan erat dengan *impostor syndrome* pada remaja akhir. Pemaknaan hasil ini memperkuat bukti empiris mutakhir bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kecemasan sosial dan ketakutan terhadap evaluasi negatif berpotensi menurunkan kecenderungan *impostor syndrome*. Oleh karena itu, temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi psikologis di lingkungan pendidikan yang menargetkan peningkatan penerimaan diri dan regulasi kecemasan sosial pada remaja akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan pemaknaan bahwa kecemasan sosial merupakan faktor psikologis yang memiliki keterkaitan bermakna dengan *impostor syndrome* pada remaja akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman kecemasan dalam situasi sosial dan evaluatif

berkontribusi terhadap munculnya keraguan individu terhadap kompetensi diri serta perasaan tidak layak atas pencapaian yang diperoleh. Hasil penelitian ini menguatkan kerangka konseptual yang menyatakan bahwa ketakutan terhadap penilaian negatif dan kecenderungan menghindari situasi sosial dapat menghambat kemampuan remaja akhir dalam menilai pencapaian secara objektif. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan individu terhadap munculnya *impostor syndrome*, khususnya pada fase perkembangan remaja akhir yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan pembentukan identitas diri.

Secara praktis, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan kecemasan sosial pada remaja akhir. Pendekatan yang menekankan pada penguatan kepercayaan diri, pengurangan ketakutan terhadap evaluasi negatif, serta pengembangan pemaknaan diri yang lebih adaptif terhadap pencapaian diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan *impostor syndrome* dalam konteks pendidikan. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi praktisi pendidikan dan psikologi untuk lebih memperhatikan aspek emosional dan kognitif remaja akhir dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Selanjutnya, penelitian di masa mendatang disarankan untuk mengembangkan kajian ini dengan mempertimbangkan faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi *impostor syndrome*, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan karakteristik kepribadian, serta menggunakan desain penelitian longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara kecemasan sosial dan *impostor syndrome* pada remaja akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). APA Publishing.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2019). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 6(10), 932–940. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30216-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30216-1)
- Awwaliyah, F., Rahmawati, D., & Sari, M. (2025). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 14(1), 45–58. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909>
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, predictors, and treatment of impostor syndrome: A systematic review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05364-1>
- Chae, J. H., Park, J. Y., & Kim, S. H. (2021). Social anxiety and impostor feelings among university students. *Frontiers in Psychology*, 12, 692704. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692704>
- 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>
- Cokley, K., Smith, L., Bernard, D., Hurst, A., Jackson, S., Stone, S., Awosogba, O., Saucer, C., & Roberts, D. (2017). Impostor feelings as a mediator between perceived discrimination and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 64(2), 141–154. <https://doi.org/10.1037/cou0000198>

- Gibson-Beverly, G., & Schwartz, J. P. (2018). Attachment, impostor phenomenon, and psychological adjustment. *Personality and Individual Differences*, 125, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.039>
- Hutchins, H. M., & Rainbolt, H. (2017). What triggers the impostor phenomenon among academic faculty? *Human Resource Development International*, 20(3), 194–214. <https://doi.org/10.1080/13678868.2016.1248205>
- Kolligian, J., & Sternberg, R. J. (2019). Perceived fraudulence in young adults: Developmental perspectives. *Journal of Adult Development*, 26(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9303-8>
- Leonhardt, M., Bechtoldt, M. N., & Rohrmann, S. (2022). All impostors aren't alike: The links between impostor phenomenon and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 188, 111462. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111462>
- Neureiter, M., & Traut-Mattausch, E. (2016). An inner barrier to career development: Preconditions of the impostor phenomenon and consequences for career development. *Journal of Vocational Behavior*, 95–96, 52–65. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.003>
- Sakulku, J., & Alexander, J. (2019). The impostor phenomenon and mental health: A systematic review. *International Journal of Behavioral Science*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.14456/ijbs.2019.1>
- Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in students. *Journal of Counseling Psychology*, 67(2), 144–155. <https://doi.org/10.1037/cou0000419>
- Want, J., & Kleitman, S. (2020). Impostor phenomenon and self-esteem, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 160, 109864. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109864>
- Zanchetta, M. S., Monteiro, S., & Lavoie-Tremblay, M. (2020). Impostor phenomenon in students: A scoping review. *Nurse Education Today*, 95, 104591. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104591>