

Gambaran *Impostor syndrome* pada Siswa Forum OSIS Kota Bandung: Antara Prestasi dan Keraguan Diri

Descriptive of Impostor syndrome Among Student Leaders in the OSIS Forum of Bandung: Between Achievement and Self-Doubt

¹**Erviana Zefanya Agatha**, ²**Iyus Yosep**, ³**Taty Hernawaty**, ⁴**Rohman Hikmat**

^{1,2,3}Universitas Padjadjaran, Indonesia

⁴Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

Email : erviana21001@mail.unpad.ac.id

Submisi: 1 Mei 2025; Penerimaan: 15 Juni 2025; Publikasi 30 Juni 2025

Abstrak

Meraih prestasi di bidang akademik adalah impian banyak pelajar, namun untuk mencapainya, siswa sering kali menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan yang tidak mudah. Meski demikian, sebagian siswa tetap berhasil meraih prestasi yang baik selama masa studinya. Namun, di balik pencapaian tersebut, beberapa siswa, termasuk anggota Forum OSIS di Kota Bandung mengalami impostor syndrome, yakni perasaan tidak layak atas prestasi yang mereka raih, meskipun prestasi tersebut nyata adanya. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan prevalensi impostor syndrome dan dampaknya pada siswa/ Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif cross-sectional melibatkan 200 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang dikumpulkan secara daring melalui Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori impostor syndrome tingkat sedang (52,3%), dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (70,9%) dibandingkan laki-laki (29,1%), serta usia 16 tahun mendominasi kategori sedang (35,0%), sementara kategori sangat berat lebih banyak dialami siswa berusia 17 tahun (56,3%). Dimensi fake memiliki skor rata-rata tertinggi (22,22), yang mengindikasikan keraguan terhadap kompetensi diri. Kesimpulannya, fenomena impostor syndrome cukup dominan di kalangan siswa OSIS dan memerlukan perhatian lebih dalam bentuk dukungan psikososial serta intervensi untuk membantu siswa mengelola perasaan tidak pantas dan meningkatkan kepercayaan diri serta prestasi akademik mereka.

Kata kunci: impostor syndrome, organisasi, siswa berprestasi

Abstract

Achieving academic success is a dream for many students; however, the journey to achieving it often involves various challenges and demands. Despite these challenges, some students still manage to achieve excellent academic performance during their studies. However, behind these achievements, some students including members of the OSIS Forum in Bandung experience impostor syndrome, a feeling of unworthiness regarding their accomplishments, even though their achievements are genuine. This condition can affect their mental health and negatively impact their academic performance. The purpose of this study is to describe the prevalence of impostor syndrome and its impact on these students. This research used a descriptive quantitative design with a cross-sectional approach involving 200 respondents selected using a total sampling technique. The instrument used was the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS), with data collected online via Google Forms. The results showed that the majority of respondents were in the moderate category of impostor syndrome (52.3%), with a higher prevalence among females (70.9%) compared to males (29.1%). Students aged 16 years dominated the moderate category (35.0%), while the severe category was mostly experienced by students aged 17 years (56.3%). The fake dimension had the highest average score (22.22), indicating doubts about one's own competence. In conclusion, impostor syndrome is quite dominant among OSIS Forum students and requires more attention in the form of psychosocial support and interventions to help students manage feelings of unworthiness and improve their self-confidence and academic achievements.

Keywords: High-Achieving Students, Impostor syndrome, Student Organization

Pendahuluan

Meraih prestasi di bidang akademik adalah impian banyak pelajar. Seringkali siswa menghadapi banyak tantangan dan tuntutan untuk mencapainya. Meskipun begitu, hal ini tidak menghalangi sebagian siswa untuk meraih prestasi yang baik selama masa studi mereka. Mereka akan berusaha dengan lebih keras demi mencapai keberhasilan, baik dalam aspek akademis maupun non-akademis, serta menggapai tujuan yang mereka cita-citakan. Prestasi akademik yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa. Menurut penelitian oleh Harsoyo & Suyasa (2024) *self-esteem* dan prestasi akademik secara bersama-sama dapat memprediksi *subjective well-being* remaja awal. *Self-esteem* memiliki sumbangan efektif sebesar 53,4% terhadap *subjective well-being* remaja awal. Lingkungan belajar yang kondusif juga menjadi faktor penting. Studi mengindikasikan bahwa lingkungan belajar yang baik dapat meningkatkan prestasi mahasiswa (Kasanah et al. 2024). Dalam fase perkembangan remaja, sesuai dengan teori Erikson (1959) tentang “*Identity vs. Role Confusion*”, mereka dihadapkan pada tugas penting yaitu pembentukan identitas. Proses ini dapat menjadi kompleks ketika remaja menghadapi hambatan seperti kondisi psikologis yang tidak baik. Selain itu, kesehatan mental mahasiswa memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa (Ulfah 2023). Namun, pada kenyataannya, tidak semua siswa mampu merespons pencapaiannya secara positif. Bagi sebagian siswa, persaingan di bidang akademik maupun non-akademik justru membuat mereka meragukan kemampuan diri sendiri, meskipun prestasi yang diraih sebenarnya merupakan hasil dari kemampuan mereka sendiri (Clance et al. 1995; Nabila, Meizara Puspita Dewi & Nur 2022). Situasi di mana seseorang

meremehkan pencapaiannya dengan meyakini bahwa prestasi tersebut tidak mencerminkan kemampuan yang sebenarnya dikenal sebagai *impostor syndrome* (Bravata et al. 2020).

Impostor syndrome, pertama kali diperkenalkan oleh Clance & Imes pada tahun 1978, adalah perasaan bahwa seseorang tidak layak atas pencapaiannya, meskipun sebenarnya kompeten. Di Indonesia, istilah ini menjadi populer setelah permainan video game Among Us memperkenalkannya secara luas melalui media sosial (Olivia & Nazriani 2023). Pada penelitian Nabila et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan *impostor syndrome* menganggap pencapaian yang dianggap mudah sebagai tidak berarti, dan khawatir akan terungkap sebagai penipu karena prestasi mereka dianggap tidak layak. Sikap pesimis dan *self-esteem* rendah akibat kegagalan dapat membuat remaja melihat tugas lebih sulit daripada kenyataan, yang sering menyebabkan kecemasan dan stres berlebihan (Bravata et al. 2020; Nurhikma & Nuqul 2020). Konsep yang paling mudah dipahami tentang *impostor syndrome* adalah “merasa palsu dan tidak layak *feeling of phoniness*”. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga dapat berdampak pada lingkungan belajar secara keseluruhan. Dengan meningkatnya tekanan untuk berprestasi, banyak siswa merasa terjebak dalam perbandingan sosial yang merugikan, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan cemas dan depresi (Endriyani et al. 2022). Meskipun *impostor syndrome* telah diidentifikasi sejak lama, fenomena ini tetap relevan dan signifikan dalam konteks pendidikan saat ini. Siswa yang mengalami *impostor syndrome* cenderung meragukan kemampuan mereka sendiri, merasa tidak pantas atas pencapaian yang diraih, dan khawatir akan diekspos sebagai “penipu”. Perasaan ini dapat menghambat perkembangan akademik dan profesional mereka. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa *impostor syndrome* dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, termasuk meningkatkan tingkat kecemasan, depresi, dan menurunkan *self-esteem* (Hungsie & Sahrani 2024).

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami sejauh mana *impostor syndrome* mempengaruhi siswa, khususnya dalam konteks prestasi akademik dan kesehatan mental mereka. Dengan memahami dinamika ini, institusi pendidikan dapat merancang intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi perasaan tidak layak dan meningkatkan kesejahteraan serta prestasi mereka. Peran perawat dalam mengatasi fenomena ini sangat penting. Sebagai bagian dari *community mental health nursing*, perawat dapat melakukan pengkajian langsung kepada pasien dan keluarga, memberikan edukasi, serta berkolaborasi dengan berbagai pihak seperti guru, orang tua, dan remaja itu sendiri. Selain itu, perawat juga dapat berperan sebagai konselor untuk mencegah dan menangani kasus *impostor syndrome*, dengan fokus pada pendekatan psikososial yang mendalam (Jumariah & Mulyadi 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi prevalensi *impostor*

syndrome di kalangan pelajar dan mengidentifikasi dampaknya terhadap kesehatan mental serta resiliensi akademik pelajar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pendukung yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi *impostor syndrome* dan mencapai potensi maksimal mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 200 siswa anggota Forum OSIS Kota Bandung sebagai populasi dan sampel penelitian yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur tingkat *impostor syndrome*. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. *Impostor syndrome* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan tidak pantas atas pencapaian pribadi atau profesional yang dialami siswa, disertai ketidakmampuan menerima keberhasilan, keraguan diri, serta rasa takut terhadap evaluasi. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS untuk mengetahui distribusi frekuensi *impostor syndrome* pada responden.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 197 remaja yang ada di Forum OSIS Kota Bandung. Merujuk pada teori Erik Erikson, usia remaja berada pada rentang 14-20 tahun.

Tabel 1. Data Demografi Responden (n=197)

Karakteristik Demografi Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	55	27,9
Perempuan	142	72,1
Usia		
14	15	7,6
15	52	26,4
16	64	32,5
17	53	26,9
18	11	5,6

19	2	1,0
Kelas		
Kelas VIII	15	7,6
Kelas IX	8	4,1
Kelas X	86	43,7
Kelas XI	47	23,9
Kelas XII	41	20,8

Berdasarkan hasil analisis karakteristik demografi responden, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sebanyak 142 responden (72,1%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 55 responden (27,9%). Berdasarkan distribusi usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 64 responden (32,5%), sementara usia paling sedikit adalah 19 tahun sebanyak 2 orang (1,0%). Dari segi tingkat pendidikan, sebagian besar responden berasal dari kelas X, yaitu sebanyak 86 orang (43,7%), sedangkan kelas IX memiliki jumlah responden paling sedikit, yaitu 8 orang (4,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat *Impostor syndrome* (n=197)

Variabel	Kategori	f	%
<i>Impostor syndrome</i>	Ringan	34	17,3
	Sedang	103	52,3
	Berat	44	22,3
	Sangat Berat	16	8,1
	Total	197	100

Hasil distribusi frekuensi tingkat *impostor syndrome* pada tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 103 responden (52,3%). Sementara itu, responden dengan tingkat *impostor syndrome* Sangat Berat memiliki jumlah paling sedikit, yakni sebanyak 16 responden (8,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat *Impostor syndrome* Berdasarkan Karakteristik Demografi Responden (n=197)

Karakteristik Demografi Responden	Tingkat <i>Impostor syndrome</i>									
	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Jenis Kelamin										
Laki-laki	9	26,5	30	29,1	11	25,0	5	31,3	55	27,9
Perempuan	25	73,5	73	70,9	33	75,0	11	68,8	142	72,1
Usia										
14	4	11,8	9	8,7	2	4,5	0	0,0	15	7,6
15	8	23,5	36	35,0	7	15,9	1	6,3	52	26,4
16	12	35,3	36	35,0	10	22,7	6	37,5	64	32,5
17	8	23,5	17	16,5	19	43,2	9	56,3	53	26,9
18	2	5,9	3	2,9	6	13,6	0	0,0	11	5,6
19	0	0,0	2	1,9	0	0,0	0	0,0	2	1,0

Kelas										
Kelas VIII	3	8,8	10	9,7	2	4,5	0	0,0	15	7,6
Kelas IX	2	5,9	3	2,9	3	6,8	0	0,0	8	4,1
Kelas X	14	41,2	56	54,4	12	27,3	4	25,0	86	43,7
Kelas XI	10	29,4	20	19,4	11	25,0	6	37,5	47	23,9
Kelas XII	5	14,7	14	13,6	16	36,4	6	37,5	41	20,8

Hasil menunjukkan bahwa perempuan memiliki prevalensi *impostor syndrome* lebih tinggi dibandingkan laki-laki di seluruh kategori. Mayoritas responden perempuan berada pada kategori sedang sebanyak 73 orang (70,9%), sedangkan pada laki-laki, sebagian besar juga berada di kategori sedang sebanyak 30 orang (29,1%). Berdasarkan usia, responden berusia 16 tahun mendominasi kategori sedang sebanyak 36 orang (35,0%), sedangkan kategori sangat berat paling banyak ditemukan pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). Dari segi kelas, responden kelas X paling banyak mengalami *impostor syndrome* kategori sedang dengan jumlah 54 orang (54,4%), sedangkan kategori sangat berat paling banyak ditemukan pada kelas XII sebanyak 6 orang (37,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor *Clance Impostor Phenomenon Scale* (n=197)

Dimensi	Mean	Median	Nilai Min.	Nilai Max.	Std. Deviasi
<i>Fake</i>	22,22	21	8	38	6,975
<i>Luck</i>	15,78	15	6	29	5,014
<i>Discount</i>	17,24	16	6	28	5,267
Total Skor	55,24	55	20	92	15,997

Berdasarkan Tabel 4, distribusi skor *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) untuk 197 responden menunjukkan variasi pada tiga dimensi yaitu *Fake*, *Luck*, dan *Discount*. skor mean total *Clance Impostor Phenomenon Scale* adalah 55,24 dengan standar deviasi sebesar 15,997. Dimensi dengan rata-rata tertinggi adalah *Fake* dengan mean 22,22, diikuti oleh *Discount* 17,24 dan *Luck* 15,78. Hal ini menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki kecenderungan tinggi pada dimensi *Fake*, yang mencerminkan perasaan keraguan terhadap kompetensi mereka, dibandingkan dimensi lainnya.

Pembahasan

Responden yang mengalami *impostor syndrome* dalam penelitian ini didominasi pada tingkat sedang, dengan proporsi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Perbedaan gender dalam pengalaman *impostor syndrome* juga telah diteliti secara luas oleh Price, Holcomb & Payne (2024) yang mengonfirmasi bahwa perempuan lebih sering mengalami *impostor syndrome* dibandingkan laki-laki. Dari segi usia, responden yang berusia 16 tahun menunjukkan tingkat *impostor syndrome* yang lebih tinggi, khususnya pada tingkat sedang hingga sangat berat. Hal ini

konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *impostor syndrome* dapat mempengaruhi individu di berbagai kelompok usia, termasuk remaja (Bravata et al. 2020). Dilihat dari konteks pendidikan, responden dalam penelitian ini didominasi dari kelas X, yang menunjukkan bahwa *impostor syndrome* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian Beesley, Vece & Ulrich (2024) menemukan bahwa siswa yang baru masuk SMA sering kali mengalami *impostor syndrome*. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial siswa, sehingga memerlukan

perhatian khusus dari pendidik dan konselor sekolah.

Berdasarkan dimensi *impostor syndrome* yang dianalisis dalam penelitian ini, dimensi *fake* menunjukkan nilai tertinggi dibandingkan dimensi *luck* dan *discount*, hal ini merujuk pada perasaan seseorang bahwa pencapaian yang telah mereka raih bukanlah hasil dari kemampuan atau usaha sendiri (Johnson 2024). Akibatnya, mereka sering kali meragukan diri sendiri dan menghindari tantangan baru karena takut "terbongkar" sebagai seseorang yang tidak kompeten. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan pentingnya perhatian terhadap *impostor syndrome* di kalangan remaja, khususnya perempuan, untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Intervensi yang tepat dapat membantu individu mengatasi perasaan tidak layak dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Kesimpulan dan Saran.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa anggota Forum OSIS Kota Bandung mengalami *impostor syndrome* pada tingkat sedang (52,3%), dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (70,9%) dibandingkan laki-laki (29,1%). Kelompok usia 16 tahun mendominasi kategori sedang (35,0%), sementara tingkat *impostor syndrome* yang sangat berat paling banyak dialami oleh siswa berusia 17 tahun (56,3%). Dimensi *fake* memiliki skor tertinggi dengan rata-rata 22,22, menunjukkan bahwa banyak siswa meragukan kompetensi mereka sendiri meskipun pencapaian mereka nyata. Fenomena ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan menghambat prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, *impostor syndrome* perlu mendapatkan perhatian lebih untuk mencegah dampak psikologis yang merugikan.

Saran:

Perlu mengembangkan program pendampingan psikologis dan kegiatan peningkatan kepercayaan diri siswa, seperti konseling individu atau kelompok, serta pelatihan *self-empowerment*. Diharapkan dapat memberikan dukungan emosional serta menciptakan lingkungan belajar yang positif dan bebas dari tekanan berlebihan, sehingga siswa dapat mengelola perasaan ragu diri dengan lebih baik. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan fokus pada intervensi untuk menurunkan tingkat *impostor syndrome*, serta memperluas cakupan penelitian ke berbagai organisasi pelajar lainnya untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Forum OSIS Kota Bandung yang sudah mengizinkan untuk melakukan penelitian serta pembimbing akademi yang sudah memberikan bimbingan untuk penyelesaian skripsi sampai terlibat dalam publikasi

Referensi

- Beesley, B.A., Vece, N.G. & Ulrich, Z.J., 2024, 'Undergraduate Imposter Syndrome Rates Between Gender and Field of Study', 29.
- 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.
- Clance, P.R., Dingman, D., Reviere, S.L. & Stober, D.R., 1995, 'Impostor Phenomenon in an Interpersonal/Social Context', *Women & Therapy*, 16(4), 79–96.
- Endriyani, S., Lestari, R.D., Lestari, E. & Napitu, I.C., 2022, 'Gangguan Mental Emosional dan Depresi pada

- Remaja’, *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 429–434.
- Erikson, E.H., 1959, *Identity and the Life Cycle*, WW Norton & Company.
- Harsoyo, T.T. & Suyasa, P.T.Y.S., 2024, ‘Hubungan antara Self - Esteem dengan Dimensi Subjective Well Being (Studi Pada Mahasiswa di Jakarta)’, *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4508–4517.
- Hungsie, O.G. & Sahrani, R., 2024, ‘Hubungan *Impostor syndrome* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Beprestasi Tinggi’, *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4, 112.
- Johnson, L., 2024, *Impostor syndrome: Are You Discounting Yourself and Your Successes? | Anxiety & OCD Therapy Experts | San Jose and California*.
- Jumariah, T. & Mulyadi, B., 2017, ‘Peran Perawat Dalam Pelaksanaan Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkesmas)’, *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(01), 182–188.
- Kasanah, A.R., Fadin Amrullah, A., Muhdiah, A.F., Maryono, I., Maulidya, P., Happy, S., Pradana, N., Sultan Barts, A. & Aryaaditama, P., 2024, ‘Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Manajemen Angkatan 2023 di Universitas Negeri Semarang’, *Jurnal Majemuk*, 3(3), 496–508.
- Nabila, Meizara Puspita Dewi, E. & Nur, H., 2022, ‘Impostor Phenomenon Pada Individu yang Berprestasi’, *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 1(4), 15–31.
- Nurhikma, A. & Nuqul, F.L., 2020, ‘Saat Prestasi Menipu Diri: Peran Harga Diri dan Ketangguhan Akademik terhadap Impostor Phenomenon’, *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 145–154.
- Olivia & Nazriani, D., 2023, ‘Memahami *Impostor syndrome*: Fenomena yang Menghambat Prestasi’, *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology (JPU)*, 9(12).
- Price, P.C., Holcomb, B. & Payne, M.B., 2024, ‘Gender differences in impostor phenomenon: A meta-analytic review’, *Current Research in Behavioral Sciences*, 7.
- Ulfah, 2023, *Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*.