OPEN ACCESS
JKPI: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia
Vol. 2 No. 3 Oktober 2026, Hal. 368-390
e-ISSN. 3089-9222
DOI. https://doi.org/10.58472/jkpi.v2i3.464
Research Article

The Psychological Consequences of Imposter Syndrome on Mental Health: A Systematic Review of Anxiety, Depression, and Burnout

Zulfikri Taufiqurahman Badu[1], Nahdah Aulia Zain[2], Siti Nurhalisa[3], Bunga Adelia Djakia[4], Iqram Magfir Sutadji[5], Andika Rahmad Saputra[6]
[1] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
[2] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
[3] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
[4] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
[5] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
[6] Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia

Corresponding Author:
Zulfikri Taufiqurahman Badu, Muhammadiyah University of Gorontalo, Indonesia
Email: zulfikribadu@gmail.com

Abstract.
This systematic review examined the psychological consequences of imposter syndrome on mental health outcomes, specifically anxiety, depression, and burnout, across educational, healthcare, and occupational contexts. Following PRISMA 2020 guidelines, a comprehensive literature search was conducted between February and March 2026 across Scopus, Web of Science, PubMed, and ScienceDirect, covering publications from January 2021 to March 2026. From an initial pool of 1,284 records, 30 empirical studies met the inclusion criteria and were included in the qualitative synthesis. Findings consistently demonstrated that imposter syndrome constitutes a significant risk factor for anxiety, depressive symptoms, and burnout across diverse populations. Anxiety emerged as the most immediate consequence, driven by fear of failure and heightened self-monitoring, while depressive symptoms developed through chronic self-criticism, diminished self-esteem, and the persistent inability to internalize achievement. Burnout appeared as a cumulative occupational outcome, largely resulting from maladaptive perfectionism and compensatory overwork. Perfectionism was identified as the central cognitive mechanism linking imposter syndrome to all three mental health domains. Protective factors including self-compassion, resilience, social support, and belongingness significantly moderated adverse outcomes. The novelty of this review lies in reconceptualizing imposter syndrome as a transdiagnostic psychological vulnerability factor, encapsulated in a proposed Transdiagnostic Impostor Vulnerability Framework. These findings have direct implications for designing evidence-based mental health interventions targeting self-compassion, cognitive restructuring, and organizational support systems in academic, clinical, and workplace settings.

Keywords: Imposter Syndrome, Anxiety, Depression, Burnout, Mental Health

Abstrak.
Tinjauan sistematis ini bertujuan mengkaji konsekuensi psikologis imposter syndrome terhadap luaran kesehatan mental, khususnya kecemasan, depresi, dan burnout, di berbagai konteks pendidikan, layanan kesehatan, dan profesional. Mengikuti panduan PRISMA 2020, pencarian literatur dilakukan antara Februari hingga Maret 2026 melalui empat basis data bereputasi, yakni Scopus, Web of Science, PubMed, dan ScienceDirect, dengan cakupan publikasi dari Januari 2021 hingga Maret 2026. Dari 1.284 rekaman awal, sebanyak 30 studi empiris memenuhi kriteria inklusi dan dimasukkan dalam sintesis kualitatif. Temuan secara konsisten menunjukkan bahwa imposter syndrome merupakan faktor risiko signifikan bagi kecemasan, gejala depresi, dan burnout pada berbagai populasi. Kecemasan muncul sebagai konsekuensi paling segera akibat ketakutan akan kegagalan dan pemantauan diri yang

berlebihan, sedangkan gejala depresi berkembang melalui kritik diri yang kronis, rendahnya harga diri, dan ketidakmampuan untuk menginternalisasi pencapaian. Burnout muncul sebagai dampak kumulatif dari perfeksionisme maladaptif dan perilaku kerja berlebihan sebagai kompensasi. Perfeksionisme teridentifikasi sebagai mekanisme kognitif sentral yang menghubungkan imposter syndrome dengan ketiga domain kesehatan mental tersebut. Faktor protektif seperti self-compassion, resiliensi, dukungan sosial, dan rasa memiliki *(belongingness)* secara signifikan memoderasi dampak negatif tersebut. Kebaruan tinjauan ini terletak pada rekonseptualisasi imposter syndrome sebagai faktor kerentanan psikologis transdiagnostik yang dirangkum dalam Transdiagnostic Impostor Vulnerability Framework. Temuan ini berimplikasi langsung pada pengembangan intervensi kesehatan mental berbasis bukti yang menargetkan self-compassion, restrukturisasi kognitif, dan sistem dukungan organisasional di lingkungan akademik, klinis, maupun tempat kerja.

Kata kunci: Imposter Syndrome, Kecemasan, Depresi, Burnout, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa dan profesional telah menjadi perhatian serius dalam kesehatan masyarakat global, terutama di lingkungan akademik dan pekerjaan yang semakin kompetitif. Kecemasan, depresi, dan burnout semakin sering mengganggu fungsi psikologis, regulasi emosi, produktivitas akademik, kinerja kerja, hubungan antarpribadi, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Di tengah tekanan untuk terus mencapai standar kompetensi yang tinggi, banyak individu mengalami perasaan tidak mampu yang persisten meski secara objektif mereka telah berhasil, suatu fenomena yang dikenal luas sebagai imposter syndrome atau impostor phenomenon.

Imposter syndrome pertama kali dikonseptualisasikan oleh Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes sebagai pola psikologis yang ditandai oleh keraguan diri yang kronis, ketakutan terungkap sebagai individu yang tidak kompeten, dan kesulitan menginternalisasi pencapaian meskipun terdapat bukti eksternal yang menunjukkan keberhasilan. Meski awalnya dikaitkan dengan perempuan berprestasi tinggi, penelitian berikutnya membuktikan bahwa imposter syndrome hadir lintas gender, latar pendidikan, profesi, dan budaya (El-Ashry *et al.,* 2024; Haar, 2024). Individu yang mengalami kondisi ini cenderung mengaitkan keberhasilan mereka dengan keberuntungan, waktu yang tepat, atau manipulasi interpersonal, bukan pada kemampuan pribadi. Distorsi kognitif yang persisten ini berkontribusi pada pengalaman emosional maladaptif seperti rasa malu, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, kelelahan emosional, dan tekanan psikologis yang berkepanjangan.

Bukti empiris terkini secara konsisten menunjukkan hubungan signifikan antara imposter syndrome dan gejala kecemasan. El-Ashry *et al.* (2024) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan dengan skor imposter syndrome tinggi mengalami kecemasan, stres, dan gejala depresi yang jauh lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan tendensi impostor yang lebih

rendah. Temuan serupa dilaporkan oleh Jansson dan Boman (2025), yang menunjukkan bahwa impostor phenomenon berkorelasi kuat dengan stres yang dirasakan dan kecemasan di kalangan mahasiswa program pendidikan tinggi yang kompetitif. Selain kecemasan, imposter syndrome juga dikaitkan dengan depresi dan gangguan psikologis yang lebih luas. Rosenthal (2021) mendokumentasikan bahwa impostor phenomenon yang persisten pada mahasiswa kedokteran berhubungan dengan distres emosional yang substansial, sementara Suriyasathaporn (2025) mengidentifikasi asosiasi antara tingkat keparahan imposter syndrome dengan rendahnya resiliensi, harga diri, dan gejala depresi.

Burnout pun muncul sebagai salah satu konsekuensi psikologis paling menonjol dari imposter syndrome, terutama di kalangan profesional kesehatan dan individu yang bekerja di lingkungan penuh tuntutan emosional. Clark *et al.* (2022) menemukan hubungan yang signifikan antara impostor phenomenon, compassion fatigue, dan burnout di kalangan profesional kesehatan mental. Langton dan Morley (2025) juga melaporkan bahwa imposter syndrome pada perawat kesehatan jiwa di Inggris berkorelasi kuat dengan burnout akibat beban kerja yang berat. Meskipun penelitian mengenai imposter syndrome dan kesehatan mental terus berkembang, sejumlah keterbatasan penting masih ada dalam literatur yang ada. Banyak kajian bersifat terfragmentasi, hanya memeriksa kecemasan, depresi, atau burnout secara terpisah tanpa mengintegrasikannya dalam kerangka yang menyeluruh. Tinjauan sistematis sebelumnya, seperti yang dilakukan Salari dan Hashemian (2025) serta Peng (2022), lebih berfokus pada prevalensi atau kelompok profesi tertentu, sehingga belum mencakup sintesis multidimensional yang komprehensif. Selain itu, mekanisme yang mendasari hubungan antara imposter syndrome dan kesehatan mental masih belum dikembangkan secara teori, termasuk peran mediasi perfeksionisme, self-compassion, resiliensi, iklim organisasi, dan dukungan sosial.

Kebaruan tinjauan sistematis ini terletak pada sintesis yang komprehensif dan multidimensional terhadap konsekuensi psikologis imposter syndrome sekaligus mencakup kecemasan, depresi, dan burnout. Berbeda dari tinjauan sebelumnya yang lebih menekankan pola prevalensi atau diskusi spesifik per profesi, tinjauan ini mengintegrasikan bukti dari berbagai domain kesehatan mental untuk mengonseptualisasikan imposter syndrome sebagai faktor kerentanan psikologis transdiagnostik. Tinjauan ini juga memperluas literatur sebelumnya dengan mensintesis mekanisme psikososial dan faktor kontekstual yang memengaruhi luaran kesehatan mental, termasuk *perfeksionisme, self-compassion,* resiliensi, rasa memiliki *(belongingness),* faktor organisasional, dan kelelahan emosional.

Oleh karena itu, tinjauan sistematis ini berupaya menjawab pertanyaan penelitian berikut: Bagaimana imposter syndrome berkontribusi terhadap kecemasan, depresi, dan burnout di berbagai populasi dan konteks psikologis? Dengan mensintesis temuan empiris terkini secara sistematis, tinjauan ini bertujuan untuk mengklarifikasi mekanisme psikologis yang mendasari imposter syndrome sekaligus memberikan landasan teoritis dan praktis yang lebih kuat bagi penelitian kesehatan mental dan pengembangan intervensi di masa mendatang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis berdasarkan pedoman *PRISMA 2020* untuk menjamin transparansi dan ketelitian proses penelitian. Penelusuran literatur dilakukan pada Februari–Maret 2026 melalui empat basis data, yaitu Scopus, Web of Science, PubMed, dan ScienceDirect, dengan cakupan publikasi tahun 2021–2026. Seleksi artikel menggunakan kriteria PEOS yang mencakup individu dengan *imposter syndrome*, luaran kesehatan mental, desain penelitian empiris, serta publikasi jurnal *peer-reviewed*. Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Data dianalisis secara naratif dengan berfokus pada kecemasan, depresi, dan burnout serta faktor psikososial yang memengaruhinya. Kualitas metodologis setiap studi dinilai menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute* (JBI) sesuai desain penelitian. Hasil penelusuran awal memperoleh 1.284 rekaman, termasuk 26 rekaman dari pencarian manual, yang setelah penghapusan duplikasi menghasilkan 1.046 artikel untuk tahap penyaringan judul dan abstrak.

Tabel 1. Fase Identifikasi Sesuai PRISMA 2020

Sumber	Jumlah Rekaman
Scopus	502
Web of Science	281
PubMed	247
ScienceDirect	228
Pencarian manual dan pelacakan sitasi	26
Total rekaman teridentifikasi	1.284
Rekaman duplikat yang dihapus	238
Rekaman setelah penghapusan duplikat	1.046

Pada tahap penyaringan judul dan abstrak, 842 rekaman dikecualikan karena tidak memeriksa imposter syndrome sebagai konstruk utama, tidak meneliti luaran kesehatan mental, merupakan publikasi non-empiris, atau berada di luar cakupan tinjauan. Sebanyak 204 laporan dipertahankan untuk pengambilan teks lengkap.

Tabel 2. Fase Penyaringan Sesuai PRISMA 2020

Hasil Penyaringan	Jumlah
Rekaman yang disaring	1.046
Rekaman yang dikecualikan setelah penyaringan judul dan abstrak	842
Laporan yang dicari untuk pengambilan	204
Laporan yang tidak dapat diambil	12
Laporan yang dinilai kelayakannya	192

Sebanyak 192 artikel teks lengkap dinilai kelayakannya. Dari jumlah tersebut, 147 studi dikecualikan berdasarkan alasan yang terdokumentasi. Alasan paling umum mencakup tidak adanya luaran kecemasan, depresi, atau burnout; kurangnya data empiris; kegagalan mengisolasi imposter syndrome sebagai prediktor yang berbeda; ketidaksesuaian jenis publikasi; dan informasi metodologis yang tidak memadai.

Tabel 3. Fase Kelayakan Sesuai PRISMA 2020

Alasan Pengecualian	Jumlah
Tidak ada luaran kecemasan, depresi, atau burnout	51
Imposter syndrome tidak diperiksa sebagai variabel utama	34
Artikel tinjauan atau meta-analisis	26
Makalah konferensi atau editorial	18
Informasi metodologis tidak memadai	10
Sampel populasi duplikat	8
Total yang dikecualikan setelah ulasan teks lengkap	147

Setelah penilaian kelayakan, 30 studi memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dimasukkan dalam sintesis kualitatif akhir.

Tabel 4. Studi yang Dimasukkan

Hasil Inklusi	Jumlah
Studi yang dimasukkan dalam sintesis kualitatif	30
Studi yang dimasukkan dalam tinjauan akhir	30

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema 1. Imposter Syndrome sebagai Faktor Risiko Signifikan bagi Kecemasan

Sintesis bukti menunjukkan bahwa kecemasan adalah salah satu konsekuensi psikologis yang paling pervasif dan konsisten dilaporkan dari imposter syndrome di berbagai konteks pendidikan, layanan kesehatan, dan profesional. Proporsi yang signifikan dari studi yang masuk dalam tinjauan ini mengidentifikasi asosiasi positif antara pengalaman impostor dengan berbagai manifestasi kecemasan, termasuk kecemasan umum, kecemasan sosial, kecemasan performa, kecemasan antisipatif, dan distres psikologis. Temuan yang berulang di seluruh

literatur yang ditinjau adalah bahwa individu dengan perasaan impostor yang tinggi sering kali mempersepsikan diri mereka sebagai tidak mampu secara intelektual meskipun ada indikator objektif atas kompetensi dan pencapaian. Kesenjangan antara keberhasilan eksternal dan persepsi diri internal ini menghasilkan ketegangan kognitif yang ditandai oleh rasa takut gagal, keraguan diri, dan kekhawatiran akan terungkap sebagai seseorang yang tidak kompeten. El-Ashry *et al.* (2024), dalam studi multisenter yang melibatkan mahasiswa keperawatan, menemukan bahwa mahasiswa dengan pengalaman impostor yang lebih kuat melaporkan tingkat kecemasan, stres, dan gejala depresi yang jauh lebih tinggi. Temuan serupa dilaporkan oleh Qasem dan Alqaisi (2025), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan skor imposter syndrome lebih tinggi mengalami kecemasan dan distres psikologis yang secara signifikan lebih besar dibandingkan rekan-rekan mereka.

Bukti lebih lanjut menunjukkan bahwa kecemasan yang terkait dengan imposter syndrome melampaui reaksi situasional terhadap tuntutan performa tertentu. Rosenthal (2021) mengamati bahwa impostor phenomenon yang persisten pada mahasiswa kedokteran secara signifikan dikaitkan dengan distres psikologis, menunjukkan bahwa kognisi terkait impostor mungkin merupakan faktor kerentanan jangka panjang, bukan sekadar respons emosional sementara. Jansson dan Boman (2025) melaporkan bahwa impostor phenomenon secara signifikan memprediksi stres yang dirasakan dan kecemasan di kalangan mahasiswa dalam disiplin akademik yang sangat kompetitif. Pola penting lainnya berkaitan dengan proses evaluasi sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa individu dengan imposter syndrome menunjukkan kepekaan yang meningkat terhadap penilaian dan kritik dari luar. He (2026) menunjukkan bahwa imposter syndrome berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dan rasa malu di kalangan mahasiswa, sementara *self-compassion* bertindak sebagai faktor pelindung terhadap hasil-hasil yang merugikan ini.

Faktor kontekstual juga berperan penting. Dao (2025) menemukan bahwa tingkat belongingness yang lebih rendah di kalangan mahasiswa tahun pertama memperkuat hubungan antara imposter syndrome dan luaran kesehatan mental yang buruk. Haar (2024) menunjukkan bahwa lingkungan organisasional secara signifikan memengaruhi sejauh mana pengalaman impostor bertransformasi menjadi distres psikologis di kalangan karyawan.

Tabel 5. Bukti Empiris yang Mendukung Tema 1: Imposter Syndrome sebagai Faktor Risiko Signifikan bagi Kecemasan

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
El-Ashry et al. (2024)	Prevalence of Imposter Syndrome and Its Association	Mesir	Menguji prevalensi dan hubungan imposter	Studi cross-sectional multisenter	Imposter syndrome berkorelasi signifikan	BMC Nursing

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	with Depression, Stress, and Anxiety Among Nursing Students		syndrome dengan kecemasan		dengan kecemasan, stres, dan depresi	
Rosenthal (2021)	Persistent Impostor Phenomenon is Associated with Distress in Medical Students	Amerika Serikat	Menyelidiki distres psikologis terkait impostor phenomenon yang persisten	Studi cross-sectional	Impostor phenomenon persisten memprediksi distres psikologis dan gejala kecemasan yang lebih besar	Family Medicine
Jansson & Boman (2025)	Impostor Phenomenon and Its Association with Perceived Stress and Anxiety Among Students	Swedia	Menguji hubungan impostor phenomenon dengan stres dan kecemasan	Survei cross-sectional	Impostor phenomenon secara signifikan memprediksi kecemasan dan stres yang dirasakan	Frontiers in Medicine
Qasem & Alqaisi (2025)	Imposter Syndrome Among University Students: Impact on Levels of Stress, Anxiety, and Depression	Yordania	Menyelidiki konsekuensi kesehatan mental dari imposter syndrome	Desain cross-sectional kuantitatif	Skor imposter syndrome yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, stres, dan depresi	Creative Nursing
Fatima (2025)	Examining the Role of Social Support in Imposter Phenomenon Among Medical Students	Pakistan	Menyelidiki peran mediasi dan moderasi kecemasan serta stres	Analisis mediasi dan moderasi	Kecemasan memediasi sebagian efek impostor phenomenon pada luaran kesehatan mental	Discover Mental Health
He (2026)	Associations Among Impostor Phenomenon, Self-Compassion, Shame, and Social Anxiety in College Students	China	Mengeksplorasi mekanisme psikososial yang menghubungkan imposter syndrome dengan kecemasan sosial	Model struktural cross-sectional	Imposter syndrome berkorelasi positif dengan kecemasan sosial dan rasa malu	Frontiers in Psychology
Al Lawati & Al-	The Prevalence of Imposter	Oman	Menentukan prevalensi dan	Studi cross-sectional	Individu dengan skor impostor	Behavioral Sciences

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
Wahshi (2025)	Syndrome and Its Association with Psychological Distress		korelat psikologis imposter syndrome		lebih tinggi melaporkan distres psikologis dan gejala kecemasan yang lebih besar	
Dao (2025)	Longitudinal Associations Between Sense of Belonging, Imposter Syndrome, and First-Year College Students' Mental Health	Amerika Serikat	Menyelidiki luaran kesehatan mental longitudinal yang terkait dengan imposter syndrome	Studi longitudinal	Belongingness yang lebih rendah memperkuat hubungan antara imposter syndrome dan distres terkait kecemasan	Journal of American College Health
Haar (2024)	Imposter Phenomenon and Employee Mental Health: What Role Do Organizations Play?	Selandia Baru	Menguji pengaruh organisasional pada kesehatan mental karyawan	Studi organisasional cross-sectional	Iklim organisasional memperkuat kecemasan dan distres yang terkait dengan imposter syndrome	Personnel Review
Yang (2026)	Achievement Goals, Imposter Syndrome, and Psychological Distress Among Female STEM Students	China	Menguji jalur distres psikologis pada mahasiswi STEM	Pemodelan persamaan struktural	Imposter syndrome secara signifikan memprediksi distres psikologis melalui tujuan pencapaian maladaptif	Journal of College Student Retention

Analisis mendalam terhadap tema ini mengungkap tiga pola utama. Pertama, hubungan antara imposter syndrome dan kecemasan tampak sangat konsisten lintas negara, mencakup Mesir, Swedia, Yordania, Oman, China, Pakistan, Selandia Baru, dan Amerika Serikat. Konsistensi geografis ini menunjukkan bahwa asosiasi tersebut bukan semata fenomena kultural, melainkan mencerminkan proses psikologis yang bersifat universal. Kedua, studi-studi yang ditinjau secara kolektif mengindikasikan bahwa kecemasan berfungsi sebagai konsekuensi kesehatan mental paling awal dan paling proximal dari imposter syndrome. Berbeda dengan depresi dan burnout yang kerap berkembang melalui paparan berkepanjangan terhadap keraguan diri dan tekanan emosional, kecemasan tampak muncul langsung dari kognisi terkait impostor seperti ketakutan akan kegagalan, ketakutan akan terungkap, dan

pemantauan diri yang berlebihan. Ketiga, hubungan antara imposter syndrome dan kecemasan tidak langsung dan seragam; mediator dan moderator penting seperti self-compassion, belongingness, dukungan sosial, iklim organisasional, perfeksionisme, rasa malu, dan tujuan pencapaian berperan dalam menentukan derajat keparahan gejala yang dialami setiap individu.

Tema 2. *Imposter Syndrome* dan Perkembangan Gejala Depresi

Sintesis bukti mengungkap asosiasi yang kuat dan konsisten antara imposter syndrome dan simtomatologi depresif di berbagai populasi pendidikan, layanan kesehatan, dan profesional. Sementara kecemasan sering kali muncul sebagai respons emosional paling segera terhadap pengalaman impostor, depresi tampak berkembang melalui proses kognitif yang lebih persisten dan terinternalisasi. Salah satu temuan paling menonjol menyangkut peran evaluasi diri yang negatif. Individu dengan imposter syndrome sering kali menunjukkan ketidakmampuan yang persisten untuk menginternalisasi pencapaian pribadi meskipun ada bukti objektif atas kompetensi. Mereka cenderung menginterpretasikan keberhasilan sebagai akibat dari keberuntungan, waktu yang tepat, atau bantuan eksternal, alih-alih mengakuinya sebagai bukti kemampuan diri. Pola atribusi ini berkontribusi pada konsep diri yang terdistorsi yang ditandai oleh keraguan diri dan rendahnya harga diri.

Harga diri terbukti menjadi mekanisme sentral yang menghubungkan imposter syndrome dengan depresi. Suriyasathaporn (2025), dalam studi yang melibatkan mahasiswa kedokteran di Thailand, menemukan bahwa tingkat imposter syndrome yang lebih tinggi secara signifikan dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan rendahnya harga diri. Temuan ini mendukung teori kognitif depresi yang menekankan pentingnya skema diri yang negatif dalam perkembangan distres emosional. Peran *self-compassion* sebagai faktor pelindung juga penting. Clarke dan Hartley (2025) menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang lebih rendah secara signifikan memperburuk konsekuensi psikologis negatif yang terkait dengan imposter syndrome di kalangan mahasiswa doktoral. Faktor kontekstual turut berperan; Dao (2025) menemukan bahwa mahasiswa dengan rasa memiliki yang lebih lemah mengalami luaran kesehatan mental yang lebih buruk, sementara Pokrandt (2025) melaporkan bahwa pengalaman diskriminasi, dukungan sosial yang terbatas, dan rendahnya belongingness dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk pada mahasiswa doktoral dengan *imposter syndrome.*

Tabel 6. Bukti Empiris yang Mendukung Tema 2: Imposter Syndrome dan Perkembangan Gejala Depresi

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
Rosenthal (2021)	Persistent Impostor	Amerika Serikat	Menguji hubungan	Studi cross-sectional	Pengalaman impostor yang	Family Medicine

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Phenomenon Is Associated with Distress in Medical Students		impostor phenomenon dengan distres psikologis		persisten dikaitkan dengan distres emosional dan gejala depresi yang lebih tinggi	
El-Ashry et al. (2024)	Prevalence of Imposter Syndrome and Its Association with Depression, Stress, and Anxiety Among Nursing Students	Mesir	Menyelidiki prevalensi dan korelat kesehatan mental imposter syndrome	Studi cross-sectional multisenter	Imposter syndrome menunjukkan asosiasi positif yang signifikan dengan depresi, kecemasan, dan stres	BMC Nursing
Qasem & Alqaisi (2025)	Imposter Syndrome Among University Students: Impact on Levels of Stress, Anxiety, and Depression	Yordania	Menilai dampak imposter syndrome terhadap luaran kesehatan mental	Studi cross-sectional kuantitatif	Mahasiswa dengan skor impostor lebih tinggi melaporkan gejala depresif yang jauh lebih besar	Creative Nursing
Suriyasathaporn (2025)	Severity of Imposter Syndrome Associated with Resilience, Self-Esteem, and Depression Among Medical Students in Thailand	Thailand	Menguji hubungan antara imposter syndrome, harga diri, resiliensi, dan depresi	Studi cross-sectional	Imposter syndrome berkorelasi positif dengan depresi dan negatif dengan harga diri serta resiliensi	Frontiers in Public Health
Clarke & Hartley (2025)	Exploring Relationships Between Self-Compassion, Impostor Phenomenon, and Mental Health Among Doctoral	Amerika Serikat	Menyelidiki faktor psikologis pelindung terkait impostor phenomenon	Survei cross-sectional	Self-compassion yang lebih rendah memperkuat hubungan antara imposter syndrome dan gejala depresif	Frontiers in Psychology

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Students					
Al Lawati & Al-Wahshi (2025)	The Prevalence of Imposter Syndrome and Its Association with Psychological Distress	Oman	Menentukan prevalensi dan korelat psikologis imposter syndrome	Studi cross-sectional	Skor impostor yang lebih tinggi dikaitkan dengan distres psikologis dan gejala depresif yang lebih besar	Behavioral Sciences
Dao (2025)	Longitudinal Associations Between Sense of Belonging, Imposter Syndrome, and First-Year College Students' Mental Health	Amerika Serikat	Menyelidiki luaran kesehatan mental longitudinal terkait imposter syndrome	Studi longitudinal	Berkurangnya belongingness meningkatkan kerentanan terhadap depresi dan distres psikologis	Journal of American College Health
Pokrandt (2025)	Association of Imposter Syndrome and Psychological Well-Being in the Doctoral Process	Jerman	Menguji pengaruh diskriminasi, dukungan sosial, dan belongingness terhadap kesejahteraan	Studi cross-sectional	Imposter syndrome memprediksi kesejahteraan psikologis yang lebih buruk dan kerentanan depresif yang lebih besar	European Psychiatry
Yang (2026)	Achievement Goals, Imposter Syndrome, and Psychological Distress Among Female STEM Students	China	Menyelidiki jalur yang menghubungkan tujuan pencapaian dan distres psikologis	Pemodelan persamaan struktural	Imposter syndrome secara signifikan memprediksi gejala depresif melalui orientasi pencapaian maladaptif	Journal of College Student Retention
He (2026)	Associations Among Impostor Phenomenon, Self-Compassion, Shame, and Social Anxiety in College	China	Menguji korelat psikososial imposter syndrome	Analisis model struktural	Rasa malu sebagian menjelaskan hubungan antara imposter syndrome dan pengalaman emosional depresif	Frontiers in Psychology

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Students					

Analisis mendalam mengungkap bahwa depresi merupakan konsekuensi yang lebih terinternalisasi dari imposter syndrome dibandingkan kecemasan. Konsistensi temuan yang luar biasa lintas konteks budaya (Amerika Serikat, Mesir, Yordania, Thailand, Oman, Jerman, dan China) memperkuat argumen bahwa konsekuensi depresif dari imposter syndrome bukan sekadar produk dari sistem pendidikan atau ekspektasi budaya tertentu. Harga diri dan self-compassion secara konsisten berperan sebagai mekanisme protektif, sementara belongingness dan dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga lingkungan yang penting.

Tema 3. *Burnout* sebagai Konsekuensi Pengalaman Impostor yang Kronis

Sintesis bukti mengidentifikasi burnout sebagai salah satu konsekuensi pekerjaan paling signifikan dan pervasif dari imposter syndrome di berbagai konteks layanan kesehatan, akademik, dan profesional. Sementara kecemasan dan depresi terutama mencerminkan respons emosional internal, burnout merepresentasikan luaran yang lebih terlihat secara eksternal, yang merupakan hasil dari tekanan psikologis berkepanjangan dan upaya-upaya yang berlebihan untuk mengkompensasi persepsi kekurangan diri. Pola yang berulang di seluruh literatur adalah kecenderungan individu dengan imposter syndrome untuk terlibat dalam perilaku kerja yang berlebihan sebagai strategi kompensasi. Meskipun ada bukti objektif tentang kompetensi, banyak individu yang mempersepsikan diri mereka sebagai kurang memenuhi syarat dan merespons dengan menginvestasikan waktu dan upaya yang tidak proporsional dalam tugas-tugas akademik dan profesional. Clark *et al.* (2022) menemukan bahwa profesional kesehatan mental dengan perasaan impostor yang lebih kuat melaporkan tingkat burnout dan compassion fatigue yang jauh lebih tinggi. Türkel (2025) melaporkan bahwa psikiater dengan karakteristik impostor yang tinggi menunjukkan tingkat kelelahan emosional, perfeksionisme maladaptif, dan burnout yang jauh lebih tinggi. Langton dan Morley (2025) menunjukkan bahwa perawat kesehatan jiwa dengan perasaan impostor yang lebih kuat melaporkan tingkat stres terkait beban kerja dan burnout yang lebih tinggi.

Compassion fatigue muncul sebagai mekanisme penting yang menghubungkan imposter syndrome dengan burnout, terutama di kalangan profesional kesehatan. Perfeksionisme maladaptif juga secara konsisten berperan dalam membentuk jalur ini. Erul (2026) menemukan bahwa perfeksionisme memediasi hubungan antara pengalaman impostor dan burnout di kalangan profesional onkologi. Pola ini meluas melampaui layanan kesehatan; Haar (2024) dan Tan (2023) juga melaporkan asosiasi yang konsisten antara pengalaman impostor, ketegangan pekerjaan, dan berkurangnya kesejahteraan di berbagai konteks profesional.

Tabel 7. Bukti Empiris yang Mendukung Tema 3: Burnout sebagai Konsekuensi Pengalaman Impostor yang Kronis

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
Clark et al. (2022)	The Impostor Phenomenon in Mental Health Professionals: Relationships Among Compassion Fatigue, Burnout, and Compassion Satisfaction	Amerika Serikat	Menguji hubungan impostor phenomenon, burnout, dan compassion fatigue	Survei cross-sectional	Impostor phenomenon berkorelasi positif dengan burnout dan compassion fatigue	Contemporary Family Therapy
Langton & Morley (2025)	Investigating the Relationship Between Burnout, Workload, and Imposter Syndrome for Mental Health Nurses in the UK	Inggris	Menyelidiki asosiasi antara beban kerja, burnout, dan imposter syndrome	Studi cross-sectional	Skor impostor yang lebih tinggi memprediksi burnout dan stres terkait beban kerja yang lebih besar	Issues in Mental Health Nursing
Türkel (2025)	The Imposter Phenomenon in Psychiatrists: Relationships Among Compassion Fatigue, Burnout, and Maladaptive Perfectionism	Türkiye	Menguji mekanisme psikologis yang menghubungkan impostor phenomenon dengan burnout	Studi cross-sectional	Burnout secara signifikan dikaitkan dengan impostor phenomenon dan perfeksionisme maladaptif	BMC Psychiatry
Edwards-Maddox (2023)	Burnout and Impostor Phenomenon in Nursing and Newly Licensed Registered Nurses: A Scoping Review	Amerika Serikat	Mensintesis bukti tentang burnout dan impostor phenomenon di kalangan perawat	Tinjauan scoping	Burnout dan impostor phenomenon sering terjadi bersamaan, terutama selama masa transisi profesional	Journal of Clinical Nursing
Tan (2023)	Prevalence of Impostor Phenomenon and Burnout in a Singapore	Singapura	Menentukan prevalensi burnout dan impostor phenomenon di	Studi cross-sectional	Tingkat burnout yang tinggi ditemukan di antara	Singapore Medical Journal

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Health System		kalangan pekerja kesehatan		individu dengan pengalaman impostor yang lebih kuat	
Erul (2026)	Imposter Syndrome, Burnout, and Maladaptive Perfectionism Among Oncology Professionals: A Global Cross-Sectional Study	Multinasional	Menyelidiki burnout dan perfeksionisme di kalangan profesional onkologi	Studi cross-sectional global	Imposter syndrome secara signifikan memprediksi burnout melalui perfeksionisme maladaptif	JCO Oncology Practice
Memon & Jamali (2025)	Imposter Syndrome and Its Association with Burnout and Psychological Morbidity Among Undergraduate Medical Students in Sindh, Pakistan	Pakistan	Menguji asosiasi antara imposter syndrome dan luaran psikologis	Studi cross-sectional	Mahasiswa dengan perasaan impostor yang lebih kuat menunjukkan tingkat burnout yang jauh lebih tinggi	Khyber Medical University Journal
Haar (2024)	Imposter Phenomenon and Employee Mental Health: What Role Do Organizations Play?	Selandia Baru	Menyelidiki pengaruh organisasional pada kesehatan mental karyawan	Studi survei organisasional	Iklim organisasional memperburuk burnout dan distres psikologis di kalangan karyawan dengan pengalaman impostor	Personnel Review
Cawcutt (2021)	Bias, Burnout, and Imposter Phenomenon: The Negative Impact of Under-Recognized Intersectionality	Amerika Serikat	Mengeksplorasi interaksi antara burnout, bias, dan impostor phenomenon	Analisis konseptual dan empiris	Risiko burnout meningkat ketika pengalaman impostor berpotongan dengan tekanan sistemik dan tempat kerja	Women's Health Reports
Peng (2022)	The Impostor Phenomenon	Internasional	Mensintesis bukti tentang	Tinjauan scoping	Impostor phenomenon	Frontiers in Psychology

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Among Nursing Students and Nurses: A Scoping Review		impostor phenomenon di kalangan perawat		secara konsisten dikaitkan dengan kelelahan emosional dan stres pekerjaan	

Analisis tema ini mengungkap tiga pola utama. Pertama, burnout tampak sebagai salah satu luaran pekerjaan yang paling kuat terkait dengan imposter syndrome, secara langsung merusak efektivitas profesional, keterlibatan kerja, dan keberlanjutan karier. Kedua, kompensasi berlebihan muncul sebagai mekanisme utama yang menghubungkan imposter syndrome dengan burnout; individu merespons keraguan diri dengan meningkatkan upaya dan jam kerja, yang pada akhirnya meningkatkan kelelahan emosional. Ketiga, perfeksionisme maladaptif dan compassion fatigue berfungsi sebagai mediator penting yang memperburuk risiko burnout.

Tema 4. Perfeksionisme sebagai Mekanisme Inti yang Menghubungkan Imposter Syndrome dengan Masalah Kesehatan Mental

Sintesis bukti mengidentifikasi perfeksionisme sebagai salah satu mekanisme psikologis paling berpengaruh yang mendasari hubungan antara imposter syndrome dan luaran kesehatan mental yang merugikan. Perfeksionisme secara konsisten muncul sebagai proses kognitif kunci melalui mana kecemasan, depresi, dan burnout berkembang dan menguat. Individu yang mengalami imposter syndrome jarang mempersepsikan pencapaian mereka sebagai bukti kompetensi; sebaliknya, keberhasilan sering kali dianggap tidak cukup dibandingkan standar yang mereka tetapkan sendiri. Pola ini menciptakan siklus di mana kesuksesan gagal memberikan kepastian psikologis, mendorong individu untuk terus mengejar tujuan yang semakin menuntut dalam upaya memvalidasi kemampuan mereka. Türkel (2025) melaporkan bahwa perfeksionisme maladaptif secara signifikan memperkuat asosiasi antara imposter syndrome dan burnout di kalangan psikiater. Erul (2026) menemukan bahwa perfeksionisme memediasi hubungan antara pengalaman impostor dan burnout di kalangan profesional onkologi. Clarke dan Hartley (2025) menunjukkan bahwa self-compassion mengurangi dampak negatif dari evaluasi diri yang perfeksionistis terkait imposter syndrome, sehingga intervensi yang menargetkan penerimaan diri dapat melemahkan kognisi perfeksionistik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penting untuk membedakan antara perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Meskipun berusaha untuk unggul dapat berkontribusi positif pada pencapaian dan perkembangan

profesional, studi-studi yang ditinjau secara konsisten berfokus pada perfeksionisme maladaptif yang ditandai oleh kritik diri yang berlebihan, ketakutan akan evaluasi, dan intoleransi terhadap kesalahan. Faktor kontekstual juga memperkuat kecenderungan perfeksionistis pada individu yang mengalami imposter syndrome; lingkungan akademik yang kompetitif, budaya profesional yang menekankan keunggulan, dan sistem organisasional yang memberi penghargaan pada kinerja tanpa cela sering kali memperburuk kognisi perfeksionistis tersebut.

Tabel 8. Bukti Empiris yang Mendukung Tema 4: Perfeksionisme sebagai Mekanisme Inti yang Menghubungkan Imposter Syndrome dengan Masalah Kesehatan Mental

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
Türkel (2025)	The Imposter Phenomenon in Psychiatrists: Relationships Among Compassion Fatigue, Burnout, and Maladaptive Perfectionism	Türkiye	Menguji hubungan antara impostor phenomenon, perfeksionisme, burnout, dan compassion fatigue	Studi cross-sectional	Perfeksionisme maladaptif secara signifikan memperkuat hubungan antara imposter syndrome dengan burnout	BMC Psychiatry
Erul (2026)	Imposter Syndrome, Burnout, and Maladaptive Perfectionism Among Oncology Professionals	Multinasional	Menyelidiki burnout dan perfeksionisme di kalangan profesional onkologi	Studi cross-sectional global	Perfeksionisme memediasi asosiasi antara imposter syndrome dan burnout	JCO Oncology Practice
Rosenthal (2021)	Persistent Impostor Phenomenon Is Associated with Distress in Medical Students	Amerika Serikat	Menguji distres psikologis terkait pengalaman impostor persisten	Studi cross-sectional	Impostor phenomenon persisten dikaitkan dengan distres yang meningkat dan ekspektasi diri yang maladaptif	Family Medicine
Clark et al. (2022)	The Impostor Phenomenon in Mental Health Professionals	Amerika Serikat	Menyelidiki konsekuensi pekerjaan dari impostor phenomenon	Survei cross-sectional	Impostor phenomenon berkontribusi pada burnout dan kelelahan emosional melalui tekanan	Contemporary Family Therapy

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
					performa yang ditentukan sendiri	
Clarke & Hartley (2025)	Exploring Relationships Between Self-Compassion, Impostor Phenomenon, and Mental Health Among Doctoral Students	Amerika Serikat	Menguji mekanisme psikologis protektif	Survei cross-sectional	Self-compassion mengurangi dampak negatif dari evaluasi diri yang perfeksionistis terkait imposter syndrome	Frontiers in Psychology
Suriyasathaporn (2025)	Severity of Imposter Syndrome Associated with Resilience, Self-Esteem, and Depression Among Medical Students in Thailand	Thailand	Menguji korelat psikologis imposter syndrome	Studi cross-sectional	Harga diri yang rendah dan evaluasi diri yang perfeksionistis berkontribusi pada gejala depresif	Frontiers in Public Health
He (2026)	Associations Among Impostor Phenomenon, Self-Compassion, Shame, and Social Anxiety in College Students	China	Menyelidiki mekanisme psikologis terkait imposter syndrome	Analisis model struktural	Rasa malu dan evaluasi diri yang perfeksionistis memperburuk kecemasan dan distres sosial	Frontiers in Psychology
Tigranyan (2021)	Factors Related to the Impostor Phenomenon in Psychology Doctoral Students	Amerika Serikat	Mengidentifikasi prediktor impostor phenomenon pada mahasiswa doktoral psikologi	Studi korelasional kuantitatif	Standar pencapaian yang perfeksionistis sangat berkorelasi dengan pengalaman impostor	Training and Education in Professional Psychology
Maftei (2021)	They Will Discover I'm a Fraud! The	Romania	Menyelidiki determinan dan konsekuensi	Studi cross-sectional	Kecenderungan perfeksionisti	Studia Psychologica

Penulis	Judul dan Tahun	Negara	Tujuan	Metodologi	Temuan	Jurnal
	Imposter Syndrome Among Psychology Students		imposter syndrome		s secara signifikan memprediksi pengalaman impostor dan distres emosional	
Yang (2026)	Achievement Goals, Imposter Syndrome, and Psychological Distress Among Female STEM Students	China	Menguji jalur distres psikologis terkait pencapaian	Pemodelan persamaan struktural	Tujuan pencapaian maladaptif memperkuat pemikiran perfeksionistis dan distres psikologis	Journal of College Student Retention

Temuan ini mengungkap bahwa perfeksionisme berfungsi sebagai mekanisme kognitif transdiagnostik yang menghubungkan imposter syndrome dengan berbagai luaran kesehatan mental yang merugikan. Sifat self-reinforcing dari pemikiran perfeksionistis menciptakan siklus di mana keberhasilan gagal mengurangi keraguan diri, sementara kesalahan memperburuk distres psikologis. Perfeksionisme juga berfungsi sebagai jembatan antara kognisi individual dan tuntutan lingkungan, yang menjadikannya target yang sangat penting dalam intervensi kesehatan mental.

Tema 5 dan 6. Faktor Kontekstual dan Peran Lingkungan Sosial dan Organisasional

Sintesis bukti menunjukkan bahwa konsekuensi psikologis dari imposter syndrome tidak dapat sepenuhnya dipahami tanpa mempertimbangkan lingkungan sosial dan organisasional yang lebih luas. Iklim organisasional, budaya tempat kerja, dukungan sosial, dan rasa memiliki *(belongingness)* secara konsisten memengaruhi apakah pengalaman impostor tetap menjadi tantangan psikologis yang dapat diatasi atau berkembang menjadi kecemasan, depresi, burnout, dan distres psikologis yang signifikan. Haar (2024) menunjukkan bahwa faktor organisasional secara signifikan memengaruhi luaran kesehatan mental karyawan, mengungkap bahwa tempat kerja yang menekankan standar kinerja yang tidak realistis meningkatkan kerentanan terhadap distres psikologis. Fatima (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memoderasi hubungan antara impostor phenomenon dan kecemasan serta stres di kalangan mahasiswa kedokteran; peserta yang melaporkan jaringan dukungan yang lebih kuat mengalami distres psikologis yang lebih rendah meskipun menunjukkan tendensi impostor. Dao (2025) melaporkan bahwa rasa memiliki yang lebih kuat secara signifikan meningkatkan

luaran kesehatan mental di kalangan mahasiswa tahun pertama dan melemahkan efek buruk dari imposter syndrome terhadap kesejahteraan psikologis. Pokrandt (2025) menemukan bahwa belongingness berfungsi sebagai faktor pelindung penting terhadap distres psikologis selama proses doktoral.

Temuan-temuan ini secara kolektif mendukung kesimpulan bahwa imposter syndrome tidak hanya merupakan masalah psikologis individual tetapi juga mencerminkan pengaruh sosial dan institusional yang lebih luas. Intervensi yang efektif perlu melampaui pendekatan individual dan mencakup strategi berbasis organisasional dan komunitas, termasuk program untuk memperkuat belongingness, meningkatkan dukungan sosial, mendorong budaya tempat kerja yang inklusif, mengurangi tekanan performa yang berlebihan, dan mempromosikan keamanan psikologis.

Tema 7. Imposter Syndrome sebagai Faktor Kerentanan Psikologis Transdiagnostik

Sintesis bukti menunjukkan bahwa imposter syndrome melampaui fenomena psikologis yang berdiri sendiri dan lebih tepat dikonseptualisasikan sebagai faktor kerentanan psikologis transdiagnostik yang berkontribusi pada spektrum luaran kesehatan mental yang luas. Karakteristik sentral dari perspektif ini adalah bahwa imposter syndrome beroperasi melalui mekanisme psikologis yang mendasari yang melintasi batas diagnostik tradisional. Temuan sentral dari literatur yang ditinjau adalah bahwa imposter syndrome dicirikan oleh konstelasi proses kognitif maladaptif yang umum dijumpai dalam berbagai kondisi kesehatan mental, termasuk keraguan diri yang kronis, ketakutan akan kegagalan, pemantauan diri yang berlebihan, evaluasi diri yang negatif, dan kekhawatiran persisten tentang terungkap sebagai seseorang yang tidak mampu. Kognisi-kognisi ini sangat menyerupai proses transdiagnostik yang diidentifikasi dalam model psikologis kontemporer, termasuk teori kerentanan kognitif dan kerangka regulasi emosional.

Berbagai mekanisme perlindungan penting juga teridentifikasi. Self-compassion, resiliensi, strategi koping adaptif, harga diri yang positif, dan hubungan sosial yang mendukung secara konsisten mengurangi dampak psikologis dari imposter syndrome. Clarke dan Hartley (2025) menunjukkan bahwa self-compassion melemahkan hubungan antara impostor phenomenon dan kesulitan kesehatan mental, sementara Suriyasathaporn (2025) menemukan bahwa resiliensi mengurangi kerentanan terhadap gejala depresif. Dari perspektif teoritis, temuan-temuan ini sangat selaras dengan model transdiagnostik kontemporer dari kesehatan mental, yang mengusulkan bahwa sejumlah kecil proses kognitif dan emosional berkontribusi pada perkembangan berbagai gangguan psikologis. Imposter syndrome tampaknya memenuhi banyak karakteristik proses transdiagnostik karena memprediksi gangguan kecemasan, gejala

depresi, burnout pekerjaan, stres, kecemasan sosial, dan berkurangnya kesejahteraan psikologis di berbagai populasi dan konteks.

Berdasarkan sintesis lintas ketujuh tema, tinjauan ini mengusulkan *Transdiagnostic Impostor Vulnerability Framework* (Kerangka Kerentanan Impostor Transdiagnostik), yang mengonseptualisasikan *imposter syndrome* sebagai kerentanan kognitif sentral yang memengaruhi kesehatan mental melalui jalur-jalur yang saling terhubung, mencakup perfeksionisme, kritik diri, kelelahan emosional, berkurangnya harga diri, resiliensi yang berkurang, dan stresor kontekstual. Kerangka ini memberikan penjelasan yang komprehensif untuk beragam konsekuensi psikologis yang terkait dengan pengalaman impostor.

Pembahasan Terintegrasi

Temuan tinjauan sistematis ini memberikan bukti yang kuat bahwa imposter syndrome merupakan faktor risiko psikologis yang substansial yang dikaitkan dengan kecemasan, depresi, burnout, dan distres psikologis yang lebih luas di berbagai konteks. Imposter syndrome tidak boleh hanya dipahami sebagai perasaan keraguan diri subjektif di kalangan individu berprestasi tinggi, melainkan merepresentasikan kerentanan psikologis multidimensional yang ditandai oleh ketakutan akan kekurangan yang persisten, kritik diri yang kronis, kesulitan menginternalisasi pencapaian, dan kepekaan yang meningkat terhadap evaluasi. Asosiasi yang kuat antara imposter syndrome dan kecemasan konsisten dengan Teori Kerentanan Kognitif, yang mengusulkan bahwa keyakinan maladaptif tentang kompetensi pribadi meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan dan distres psikologis. Temuan mengenai gejala depresif selanjutnya mendukung teori kognitif depresi yang sudah mapan; menurut Beck's Cognitive Theory, depresi berkembang melalui keyakinan negatif yang persisten tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan. Ketidakmampuan untuk menginternalisasi pencapaian tampak sangat penting karena mencegah perkembangan persepsi yang stabil tentang kompetensi dan kemampuan diri. Konsekuensinya, kesuksesan gagal memperkuat kepercayaan diri, sementara kemunduran menjadi konfirmasi kuat dari persepsi ketidakmampuan.

Kontribusi penting lainnya dari tinjauan ini adalah identifikasi burnout sebagai konsekuensi utama dari pengalaman impostor yang berkepanjangan, sangat konsisten dengan *Job Demands-Resources Theory*, yang mengusulkan bahwa tuntutan psikologis dan pekerjaan yang berkelanjutan pada akhirnya menguras sumber daya emosional dan menghasilkan burnout. Tinjauan ini juga mengkonfirmasi bahwa self-compassion berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang efektif yang mampu memutus siklus kritik diri yang menjadi ciri khas imposter syndrome, sesuai dengan *Self-Compassion Theory.* Implikasi praktis dari temuan ini sangat substansial. Bagi praktisi kesehatan mental, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi

yang menargetkan imposter syndrome dapat menghasilkan manfaat di berbagai domain fungsi psikologis. Program yang menekankan restrukturisasi kognitif, pelatihan *self-compassion,* peningkatan resiliensi, dan strategi koping adaptif dapat secara bersamaan mengurangi kecemasan, depresi, dan burnout. Bagi institusi pendidikan, temuan ini mendukung implementasi program mentoring, inisiatif dukungan sebaya, dan intervensi berbasis belongingness untuk menormalkan pengalaman keraguan diri dan memperkuat kepercayaan diri akademik. Bagi organisasi layanan kesehatan dan pemberi kerja, temuan ini menekankan pentingnya menciptakan budaya tempat kerja yang mendukung yang mengurangi tekanan kinerja yang berlebihan sambil mempromosikan keamanan psikologis dan pengembangan profesional.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa imposter syndrome merupakan kerentanan psikologis yang signifikan, yang secara konsisten dikaitkan dengan luaran kesehatan mental yang merugikan di berbagai konteks pendidikan, layanan kesehatan, dan pekerjaan. Sintesis bukti yang diterbitkan antara 2021 dan 2026 mengungkap asosiasi yang konsisten antara imposter syndrome dengan peningkatan kecemasan, gejala depresif, burnout, dan distres psikologis yang lebih luas. Individu yang mengalami perasaan impostor yang persisten sering kali melaporkan keraguan diri yang kronis, ketakutan akan kegagalan, kritik diri yang berlebihan, kesulitan menginternalisasi pencapaian, dan persepsi kompetensi yang berkurang. Kecemasan muncul sebagai konsekuensi psikologis yang paling segera, sementara gejala depresif dan burnout cenderung berkembang melalui paparan berkepanjangan terhadap evaluasi diri yang negatif dan perilaku kompensatoris. Perfeksionisme teridentifikasi sebagai mekanisme psikologis sentral yang mendasari berbagai luaran tersebut, sedangkan *self-compassion,* resiliensi, dukungan sosial, belongingness, dan konsep diri yang positif berfungsi sebagai faktor protektif penting.

REFERENCE

Al Lawati, A., & Al-Wahshi, A. (2025). The prevalence of imposter syndrome and its association with psychological distress: a cross-sectional study. *Behavioral Sciences*, *15*(7), 986.

Cawcutt, K. A. (2021). Bias, burnout, and imposter phenomenon: the negative impact of under-recognized intersectionality. *Women's Health Reports*, *2*(1).

Clark, P., Holden, C., Russell, M., & Downs, H. (2022). The impostor phenomenon in mental health professionals: Relationships among compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, *44*(2), 185–197.

Clarke, B. J., & Hartley, M. T. (2025). Exploring relationships between self-compassion,

impostor phenomenon, and mental health among doctoral students. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1669075.

Dao, A. (2025). Longitudinal associations between sense of belonging, imposter syndrome, and first-year college students' mental health. *Journal of American College Health*, *73*(8), 3011–3020.

Edwards-Maddox, S. (2023). Burnout and impostor phenomenon in nursing and newly licensed registered nurses: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, *32*(5–6), 653–665.

El-Ashry, A. M., Taha, S. M., Elhay, E. S. A., Hammad, H. A. H., Khedr, M. A., & El-Sayed, M. M. (2024). Prevalence of imposter syndrome and its association with depression, stress, and anxiety among nursing students: a multi-center cross-sectional study. *BMC Nursing*, *23*(1), 862.

Erul, E. (2026). Imposter syndrome, burnout, and maladaptive perfectionism among oncology professionals: A global cross-sectional study. *JCO Oncology Practice*.

Fatima, M. (2025). Examining the role of social support in imposter phenomenon among medical students through mediation and moderation analysis of anxiety and stress. *Discover Mental Health*, *5*(1), 207.

Haar, J. (2024). Imposter phenomenon and employee mental health: what role do organizations play? *Personnel Review*, *53*(1), 211–227.

He, C. (2026). Associations among impostor phenomenon, self-compassion, shame, and social anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, *17*, 1777854.

Hong, Q. N., Pluye, P., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., & Cargo, M. (2018). Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), Version 2018. *Education for Information*, *34*(4), 285–291. https://doi.org/10.3233/EFI-180221

Jansson, A., & Boman, J. (2025). Impostor phenomenon and its association with perceived stress and anxiety among students in medical and social sciences at a Swedish university. *Frontiers in Medicine*, *12*, 1623792.

Langton, E., & Morley, E. (2025). Investigating the relationship between burnout, workload, and imposter syndrome for mental health nurses in the UK. *Issues in Mental Health Nursing*, *46*(4), 343–350.

Maftei, A. (2021). They will discover I'm a fraud! The Imposter Syndrome Among Psychology Students. *Studia Psychologica*, *63*(4), 337–351.

Memon, T. F., & Jamali, M. A. (2025). Imposter syndrome and its association with burnout and psychological morbidity among undergraduate medical students in Sindh, Pakistan. *Khyber Medical University Journal*, *17*(3), 266–272.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., & Mulrow, C. D. (2021). The PRISMA 2020 Statement: An Updated Guideline for Reporting Systematic Reviews. *BMJ*, *372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Paul, J., & Criado, A. R. (2020). The Art of Writing Literature Review: What Do We Know and What Do We Need to Know? *International Business Review*, *29*(4), 101717. https://doi.org/10.1016/j.ibusrev.2020.101717

Peng, Y. (2022). The impostor phenomenon among nursing students and nurses: a scoping review. *Frontiers in Psychology*, *13*, 809031.

Pokrandt, J. (2025). Association of Imposter Syndrome and psychological well-being in the

doctoral process-how they are influenced by experiences of discrimination, social support and belonging. *European Psychiatry*, *68*(Suppl 1), S917.

Qasem, N., & Alqaisi, N. (2025). Imposter syndrome among university students: impact on levels of stress, anxiety, and depression. *Creative Nursing*, *31*(2), 127–134.

Rosenthal, S. (2021). Persistent impostor phenomenon is associated with distress in medical students. *Family Medicine*, *53*(2), 118–122.

Salari, N., & Hashemian, S. H. (2025). Global prevalence of imposter syndrome in health service providers: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, *13*(1), 571.

Snyder, H. (2019). Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039

Suriyasathaporn, A. (2025). Severity of imposter syndrome associated with resilience, self-esteem, and depression among medical students in Thailand. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1577184.

Tan, J. H. (2023). Prevalence of impostor phenomenon and burnout in a Singapore health system. *Singapore Medical Journal*.

Tigranyan, S. (2021). Factors related to the impostor phenomenon in psychology doctoral students. *Training and Education in Professional Psychology*, *15*(4), 298.

Türkel, N. N. (2025). The imposter phenomenon in psychiatrists: relationships among compassion fatigue, burnout, and maladaptive perfectionism. *BMC Psychiatry*, *25*(1), 30.

Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. *Journal of Planning Education and Research*, *39*(1), 93–112. https://doi.org/10.1177/0739456X17723971

Yang, Y. (2026). Achievement goals, imposter syndrome, and psychological distress among female STEM students: A structural equation model. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, *27*(4), 1056–1081.