Prolite – Merasa Gagal Padahal Sudah Berprestasi? Yuk Kenali Impostor Syndrome dan Cara Mengatasinya!

Pernah nggak kamu dapet pujian tapi malah merasa nggak pantas? Atau waktu dapet kesempatan besar, justru muncul pikiran kayak, *“Aku cuma beruntung aja, bukan karena aku pintar kok”.*

Kalau iya, bisa jadi kamu lagi mengalami yang disebut dengan Impostor Syndrome, sebuah fenomena psikologis yang diam-diam dialami banyak orang sukses di dunia, bahkan tanpa mereka sadari!

Impostor Syndrome bukan sekadar rasa minder biasa. Ini lebih dalam, termasuk rasa cemas, takut gagal, dan keyakinan bahwa suatu saat orang lain akan tahu kalau kamu sebenarnya “nggak sepintar yang mereka kira.”

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Menurut riset terbaru tahun 2025 dari *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health Journal*, lebih dari 60% profesional muda dan mahasiswa Gen Z pernah mengalami gejala impostor syndrome, terutama mereka yang berada di bidang teknologi, medis, dan akademik.

Impostor Syndrome: Ketika Rasa Tidak Layak Bikin Kamu Ragu Sama Diri Sendiri

Baca Selanjutnya
Yuk Bangun Budaya Literasi di Sekitarmu! Tips Seru untuk Orang Tua & Guru