

# THE IMPOSTOR SYNDROME CHAIN

THE HIDDEN COGNITIVE PROCESS BEHIND FEELING  
"NOT ENOUGH"

Start 

Presented by:  
Ninawati  
Yumikha Grace  
Vini Pearl Wijaya  
Natasha Alvina L  
Farhan Febrin S

## Social Comparison

Social media often triggers social comparison, especially upward comparison (comparing oneself to those seen as more superior). This process can lower self-esteem when individuals begin to feel left behind

Faelens et al., 2021; Baun & Rahayu, 2023

## Impostor Syndrome

Repeated comparison can develop into impostor syndrome, which is a doubt in one's own abilities despite actually being competent. Achievements are often seen as luck rather than ability

Firjatullah & Ramadhani, 2024; Laliyah, 2025

## Academic Stress

Impostor syndrome is associated with increased academic anxiety. Students may become more afraid of failure and feel the need to constantly prove themselves, which eventually increases academic stress

Harris, 2025; Ghana & Prihatsanti, 2025.

Edit Search Help

## Insight

This cycle shows that mental exhaustion does not only come from academic workload, but also from how individuals interpret themselves. Social comparison is a natural process, but it is important to manage how we interpret what we see on social media. Self-awareness and a more realistic mindset can help break the cycle of negative comparison and maintain psychological well-being.



# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026081849, 8 Juni 2026

## Pencipta

Nama : **NINAWATI, Farhan Febrian Shalwa dkk**  
Alamat : Puri Gading Blok B7 no 7, RT 003, RW 008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **NINAWATI**  
Alamat : Puri Gading Blok B7 no 7, RT 003, RW 008, Pondokmelati, Kota Bekasi, Jawa Barat, 17414  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan :

**Poster**

Judul Ciptaan :

**The Imposter Syndrome Chain: The Hidden Cognitive Process Behind Feeling “Not Enough”**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia :

8 Juni 2026, di Kota Adm. Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan :

Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor Pencatatan :

001271544

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL  
u.b  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Agung Damarsasongko,SH.,MH.  
NIP. 196912261994031001



## LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	NINAWATI	Puri Gading Blok B7 no 7, RT 003, RW 008 Pondokmelati, Kota Bekasi
2	Farhan Febrian Shalwa	Taman Legenda Bali blok E6 No. 12. RT 005, RW 009 Batam Kota, Kota Batam
3	Yumikha Grace	Jalan Anyar IV No.45 RT 005/RW 010 Grogol Petamburan, Kota Adm. Jakarta Barat
4	Vini Pearl Wijaya	Vila Kapuk Mas Blok D4 No.2 RT 009/RW 005 Penjaringan, Kota Adm. Jakarta Utara
5	Natashya Alvina Listiyani	Jalan Zamrud RT012, RW 003 Bukitintan, Kota Pangkal Pinang



1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.