

Pengembangan dan Validitas Alat Ukur Social Masking Exhaustion pada Dewasa Awal

Nur Meyla Rahayu¹, Zahra Chairunisa², Sarah Zeta Amani³, Naia Rizki Aqillah⁴

Universitas Al Azhar Indonesia, Indonesia

nurmeylarahayu12@gmail.com¹, zahrachairunisa@gmail.com²,

sarahzetaamani@gmail.com³, naiaraqillah@gmail.com⁴

Submitted: 30th June 2026 | **Edited:** 26th August 2026 | **Issued:** 01st September 2026

Cited on: Rahayu, N. M., Chairunisa, Z., Amani, S. Z., & Aqillah, N. R. (2026). Pengembangan dan Validitas Alat Ukur Social Masking Exhaustion pada Dewasa Awal. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(3), 1342-1354.

ABSTRACT

Social pressure to conform to environmental norms drives individuals, particularly early-adult college students, to engage in constant social masking, leading to profound psychological exhaustion. Until now, no psychometric instrument has specifically measured Social Masking Exhaustion (SME) in a non-clinical early-adult population in Indonesia. This study aims to develop and validate an SME measurement tool based on Persona Theory, Need to Belong, and Social Anxiety. The instrument comprises six dimensions: constant internal dialogue, desire to form bonds, physical exhaustion, fear of negative evaluation, regulating facial expressions, and attitude changes across social environments, with 60 initial items on a 1–4 Likert scale. Content validity was assessed through peer judgment using CVR, CVI, and Aiken's V; most items achieved Aiken's $V \geq 0.70$, with 4 items eliminated, leaving 56 final items. A pilot study with 31 respondents indicated Cronbach's Alpha $\alpha = 0.903$, indicating very high internal consistency. Further testing on 164 respondents via Confirmatory Factor Analysis (CFA) showed a good model fit across all dimensions: DI (CFI = 0.986, SRMR = 0.0293, RMSEA = 0.0576), KI (CFI = 0.998, SRMR = 0.0314, RMSEA = 0.0199), KF (CFI = 1.000, TLI = 1.010, SRMR = 0.0166), EN (CFI = 0.978, SRMR = 0.0345, RMSEA = 0.0587), EW (CFI = 1.000, TLI = 1.060, SRMR = 0.0217), and PS (CFI = 0.995, SRMR = 0.0240, RMSEA = 0.0369). These results indicate that the SME instrument has adequate construct validity and reliability for use with the early-adult population in Indonesia.

Keywords: Social Masking Exhaustion, Psychological Fatigue, Camouflaging, Young Adults, Scale Development

PENDAHULUAN

Fenomena social masking atau social camouflaging semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi karena berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental pada masyarakat modern (Speed, 2026). Social masking merujuk pada serangkaian strategi yang dilakukan seseorang untuk menyembunyikan karakteristik, emosi, maupun perilaku autentiknya agar sesuai dengan norma dan ekspektasi sosial yang berlaku (Nawaz, 2024). Strategi ini pada awalnya berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu seseorang menjalin hubungan sosial, memperoleh penerimaan dari

lingkungan, serta mengurangi kemungkinan munculnya penolakan sosial. Namun, ketika dilakukan secara terus-menerus, masking dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang merugikan, seperti kelelahan emosional dan kognitif (exhaustion), kecemasan (anxiety), hingga burnout (Nawaz, 2024). Fenomena tersebut tidak dapat dipahami hanya sebagai perilaku seseorang semata, melainkan sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering kali merasa perlu mengatur ekspresi diri, menyembunyikan perasaan tertentu, atau membangun persona yang dianggap lebih dapat diterima oleh lingkungan (Speed, 2026). Tuntutan untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan standar sosial mendorong individu melakukan impression management secara intensif guna memperoleh penerimaan sosial dan menghindari stigma. Akibatnya, individu harus terus-menerus melakukan penyesuaian diri dalam berbagai konteks sosial, baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal (McIntyre et al., 2024). Dorongan untuk melakukan masking berakar pada kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan menjadi bagian dari kelompok sosial (need to belong). Roy Baumeister dan Mark Leary dalam Allen et al., 2021 menyatakan bahwa kebutuhan untuk memiliki (need to belong) merupakan kebutuhan dasar yang begitu melekat pada manusia sehingga hampir tidak mungkin dihilangkan sepenuhnya. Akan tetapi, ketika individu merasa bahwa karakteristik dirinya tidak sepenuhnya sesuai dengan harapan lingkungan, muncul kecenderungan untuk menyembunyikan aspek-aspek tertentu dari dirinya. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada individu yang menghadapi tekanan sosial tinggi. Dalam situasi demikian, masking menjadi strategi koping yang digunakan untuk mengurangi resiko penolakan, diskriminasi, maupun evaluasi negatif dari lingkungan sosial.

Penggunaan masking secara berkelanjutan menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis. Individu yang melakukan masking harus terus-menerus memantau perilaku, ekspresi emosi, bahasa tubuh, dan respons sosialnya agar sesuai dengan ekspektasi lingkungan. Menurut Hull., et al 2019 dalam Lei., et al 2024 proses self-monitoring yang berlangsung secara terus-menerus membutuhkan sumber daya kognitif dan emosional yang besar. Selain itu, masking juga sering berfungsi sebagai safety behavior untuk mengurangi kecemasan sosial. Meskipun strategi ini dapat memberikan manfaat jangka pendek berupa penerimaan sosial, dalam jangka panjang kondisi tersebut justru berpotensi mempertahankan kecemasan dan meningkatkan beban psikologis individu.

Akumulasi beban tersebut dapat berkembang menjadi kondisi yang dikenal sebagai social masking exhaustion, yaitu keadaan kelelahan emosional, mental, dan sosial yang muncul akibat upaya mempertahankan identitas sosial yang tidak sepenuhnya mencerminkan diri autentik dalam waktu yang lama. Individu yang mengalami social masking exhaustion dapat menunjukkan berbagai gejala, seperti kelelahan fisik dan kognitif, penurunan kesejahteraan psikologis, kesulitan regulasi emosi, berkurangnya fungsi sosial, hingga meningkatnya risiko depresi dan burnout (Nawaz et al., 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas masking yang dilakukan seseorang, semakin besar pula risiko munculnya berbagai masalah kesehatan mental (Hull et al., 2021).

Fenomena social masking exhaustion menjadi semakin relevan untuk dikaji pada kelompok dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan adaptasi, seperti penyelesaian pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun relasi interpersonal yang lebih matang, serta pencarian identitas diri (Bhagya & Chandru, 2025). Berbagai tuntutan tersebut membuat individu dewasa awal sering kali menghadapi tekanan untuk menampilkan citra diri yang sesuai dengan harapan sosial. Dalam upaya memenuhi tuntutan tersebut, sebagian individu dapat mengandalkan strategi masking atau camouflaging secara terus menerus rentan mengalami kelelahan psikologis (Hull et al., 2021). Apabila tidak teridentifikasi sejak dini, kondisi ini berpotensi mengganggu fungsi akademik, pekerjaan, hubungan sosial, maupun kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Meskipun fenomena social masking exhaustion mulai mendapat perhatian dalam literatur psikologi, upaya untuk mengidentifikasi dan mengukurnya masih menghadapi berbagai keterbatasan. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada perilaku masking itu sendiri atau dampaknya pada kelompok tertentu, sementara instrumen yang secara khusus mengukur kelelahan akibat masking masih relatif terbatas. Kondisi ini menimbulkan kesulitan dalam melakukan identifikasi, asesmen, maupun penelitian lebih lanjut mengenai social masking exhaustion, khususnya pada populasi dewasa awal. Ketersediaan alat ukur yang valid dan reliabel merupakan prasyarat penting untuk memahami karakteristik fenomena ini secara lebih komprehensif. Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan pengembangan dan pengujian validitas alat ukur social masking exhaustion yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kelelahan akibat masking pada dewasa awal. Kehadiran

instrumen yang valid dan reliabel diharapkan dapat mendukung proses asesmen psikologis, memperkaya penelitian mengenai social masking exhaustion, serta menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi dan pencegahan yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kelompok dewasa awal.

LANDASAN TEORI

Persona dipahami sebagai representasi psikososial individu yang terkait erat dengan kesadaran ego, dan sering kali secara simbolis diibaratkan sebagai “masking” yang dikenakan individu dalam interaksi sosial sehari-hari. Melalui masking tersebut, individu menyembunyikan jati diri yang sebenarnya agar dapat diterima oleh orang-orang di sekitarnya (Faturrochim et al., dalam Buletin of Counseling and Psychotherapy, 2022).

Alasan individu menggunakan masking berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok, dorongan yang dimiliki seluruh manusia lintas budaya meski tingkat dan cara ekspresinya berbeda-beda, dan begitu mendasar sehingga hampir mustahil dihilangkan sepenuhnya dari sifat manusia (Baumeister & Leary, 1995; Allen et al., 2021). Kebutuhan akan penerimaan inilah yang mendorong individu membentuk persona, sekaligus menjadi akar kerentanan terhadap kecemasan sosial ketika penerimaan tersebut terancam.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai rasa takut atau kekhawatiran signifikan terhadap situasi sosial di mana individu merasa diamati atau dinilai, mencakup interaksi seperti bercakap-cakap, bertemu orang asing, makan di tempat umum, atau tampil di hadapan penonton. Gangguan kecemasan sosial merupakan kondisi kesehatan mental dimana individu mengalami rasa takut yang nyata dan kronis terhadap situasi sosial (American Psychiatric Association, 2013, dalam Zhang et al., 2023). Sebagaimana banyak fenomena psikologis lainnya, pengalaman kecemasan sosial berada dalam suatu kontinum tingkat keparahan (Ruscio, 2010, dalam Zhang et al., 2023). Dengan demikian, persona, kebutuhan akan penerimaan, dan kecemasan sosial saling berkaitan: Individu mengenakan persona sebagai strategi memenuhi kebutuhan diterima, namun proses ini justru dapat memicu kecemasan sosial ketika individu terus-menerus khawatir tentang penilaian orang lain terhadap dirinya.

Ketiga konsep tersebut berakhir pada fenomena social masking exhaustion, yaitu kelelahan psikologis yang dialami individu akibat usaha menyesuaikan diri dan

menyembunyikan identitas asli dalam interaksi sosial. Kelelahan ini terbentuk dari beberapa dimensi yang saling terkait. Dimensi pertama adalah dialog internal yang terus-menerus, sebuah bentuk ruminasi atau gaya kognitif pasif dan berulang dalam mengingat serta menganalisis kejadian menyakitkan saat individu berada dalam kondisi emosi negatif (Geng et al., 2023). Dialog internal ini erat kaitannya dengan keinginan untuk membentuk ikatan, dorongan dasar manusia untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal agar merasa diterima dan terhubung dengan orang lain (Allen et al., 2021); semakin besar keinginan ini, semakin intens pula dialog internal yang muncul saat individu mengevaluasi cara mereka berinteraksi.

Proses adaptasi yang berlangsung terus-menerus ini kemudian berdampak pada kelelahan fisik dan mental berkepanjangan yang menghambat aktivitas harian, akibat penggunaan sumber daya kognitif dan emosional secara terus-menerus untuk mengatasi tekanan (Zhou et al., 2026). Kelelahan ini sering diperparah oleh ketakutan dievaluasi negatif, yaitu distress yang berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif orang lain, sekaligus salah satu gejala kognitif utama kecemasan sosial (Zhang et al., 2023).

Ketakutan tersebut kemudian terwujud secara konkret dalam pengaturan ekspresi wajah, baik menampilkan ekspresi lebih sedikit maupun lebih besar dari yang dirasakan, disesuaikan dengan tuntutan situasi sosial seperti latar publik atau privat dan kedekatan relasional dengan lawan interaksi (Monaghan et al., 2025). Pengaturan ekspresi ini pada gilirannya berkaitan erat dengan perubahan sikap di setiap lingkungan sosial, yaitu proses penyesuaian representasi diri agar sesuai norma dan ekspektasi sosial, yang terbentuk melalui pembelajaran afektif dan pengalaman hidup sehingga perilaku manusia selalu selaras dengan lingkungan sosial di sekitarnya (Clement, 2026).

Dengan demikian, keenam dimensi tersebut saling terkait dan membentuk konstruk social masking exhaustion, menjadi landasan penting dalam menyusun operasionalisasi alat ukur yang dikembangkan dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pengembangan instrumen psikometri untuk mengukur konstruk social masking exhaustion pada individu dewasa awal. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang

dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria status sebagai mahasiswa aktif dan rentang usia dewasa awal. Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu uji coba (try out) instrumen yang melibatkan 31 partisipan untuk pengujian reliabilitas, dan penelitian utama yang melibatkan 164 partisipan untuk pengujian validitas konstruk melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA).

Instrumen Social Masking Exhaustion Scale dikembangkan oleh peneliti melalui proses konstruksi item yang diawali dengan 60 item. Validitas isi instrumen diuji melalui penilaian peer judgement, kemudian dianalisis menggunakan Content Validity Ratio (CVR), Content Validity Index (CVI), dan Aiken's V. Berdasarkan hasil analisis tersebut, empat item dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas isi dan digugurkan, sehingga instrumen final terdiri dari 56 item. Pengisian instrumen dilakukan secara daring menggunakan format skala Likert empat poin, dari Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (4).

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JAMOV. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach pada data uji coba ($n = 31$). Validitas konstruk diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) pada data penelitian utama ($n = 164$), dengan mengacu pada indeks kelayakan model meliputi CFI, TLI, RMSEA, dan SRMR.

HASIL PENELITIAN

Tahap pertama dilakukan untuk menguji validitas isi instrumen melalui penilaian Peer Judgement oleh 3 penilai. Penilaian dianalisis menggunakan tiga indeks, yaitu Content Validity Ratio (CVR), Content Validity Index (CVI), dan Aiken's V, yang dihitung secara manual menggunakan Microsoft Excel.

Hasil analisis Content Validity Ratio (CVR) menunjukkan bahwa sebagian besar item memperoleh nilai CVR sebesar 1,000. Berdasarkan kriteria Lawshe (1975), nilai CVR berada pada rentang 0,7 hingga 1,00. Namun, dengan jumlah penilai sebanyak tiga orang, suatu item dinyatakan memenuhi validitas apabila memperoleh nilai CVR sebesar 1,00, yang menunjukkan adanya kesepakatan penuh di antara seluruh penilai bahwa item tersebut ideal. Sementara itu, item KI_3, KF_8, dan EW_10 memperoleh nilai CVR sebesar 0,333 pada aspek relevansi sehingga tidak memenuhi kriteria validitas isi dan direkomendasikan untuk direvisi atau dihapus.

Hasil analisis Content Validity Index (CVI) menunjukkan pola yang konsisten dengan hasil analisis CVR. Sebagian besar item memperoleh nilai CVI sebesar 1,000 pada aspek relevansi maupun kejelasan. Mengacu pada kriteria validitas isi, nilai CVI pada rentang 0,70 hingga 1,00 menunjukkan bahwa suatu item memiliki validitas isi yang memadai, dengan nilai 1,000 mengindikasikan adanya kesepakatan penuh di antara para ahli. Sementara itu, item KI_3 dan KF_8 masing-masing memperoleh nilai CVI sebesar 0,667, sehingga berada di bawah batas minimum yang direkomendasikan dan menunjukkan bahwa kedua item tersebut belum memenuhi kriteria validitas isi secara optimal.

Hasil analisis Aiken's V menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai V berkisar antara 0,833 hingga 1,000, melebihi batas minimum standar yang ditetapkan ($V \geq 0,70$). Berdasarkan ketiga indeks tersebut, ditemukan delapan item yang memerlukan perhatian khusus, yaitu DI_4, KI_3, KI_7, KI_9, KF_8, EW_3, EW_10, dan PS_8. Dari kedelapan item tersebut, empat item (DI_4, KI_3, KI_7, dan EW_10) direvisi untuk memperbaiki relevansi atau kejelasan tanpa mengubah substansi item, sementara empat item lainnya (KI_9, KF_8, EW_3, dan PS_8) digugurkan dari instrumen karena dinilai tidak memenuhi kriteria validitas isi pada ketiga indeks secara konsisten.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

	Cronbach's Alpha	Kriteria	Keterangan
Skala	0.903	≥ 0.70	Reliabel (Sangat Tinggi)

Sumber: Data penelitian, 2026

Pada tabel 1, nilai $\alpha = 0.903$ menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi, di atas nilai minimal = 0.70. Artinya, secara keseluruhan item-item dalam skala ini cukup konsisten dalam mengukur konstruk yang sama.

Item-rest correlation menunjukkan seberapa kuat hubungan antara suatu item dengan total skor skala, tanpa memasukkan skor dari item tersebut. Dalam penelitian ini, item dengan nilai item-rest correlation di bawah 0,20 dianggap belum mampu merepresentasikan konstruk yang diukur dengan baik. Hasil analisis menunjukkan terdapat 17 item dengan rentang nilai 0,021–0,292. Nilai terendah diperoleh oleh item PS_2 sebesar 0,021, sedangkan nilai tertinggi di antara item yang direkomendasikan untuk dihapus adalah EW_8 sebesar 0,292. Nilai item-rest correlation yang rendah menunjukkan bahwa item-item tersebut memiliki hubungan yang lemah dengan skor total skala, sehingga kurang mampu mengukur konstruk secara konsisten. Oleh karena itu,

item-item tersebut direkomendasikan untuk dihapus atau direvisi sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Tabel 2. Model Fit Dialog Internal Terus Menerus

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
0.986	0.965	0.0293	0.0576	0.00	0.141

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) gambar 2 untuk dimensi Dialog Internal Terus Menerus (DI) menunjukkan bahwa model yang diuji sangat sesuai dengan data. Nilai CFI sebesar 0,986 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan bahwa model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai TLI sebesar 0,965 juga menunjukkan kesesuaian yang sangat baik, mendukung hasil CFI bahwa model secara keseluruhan sesuai dengan data. Nilai SRMR sebesar 0,0293 termasuk dalam kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model tergolong sangat kecil. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran untuk dimensi Dialog Internal Terus Menerus (DI) sangat sesuai dengan data yang dianalisis.

Tabel 3. Model Fit Keinginan untuk Membentuk Ikatan

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
0.998	0.995	0.0314	0.0199	0.00	0.121

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) tabel 3 untuk dimensi Keinginan untuk Membentuk Ikatan (KI) menunjukkan bahwa model yang diuji sangat sesuai dengan data. Nilai CFI sebesar 0,998 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan bahwa model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai SRMR sebesar 0,0314 juga termasuk kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model sangat kecil. Selain itu, nilai RMSEA sebesar 0,0199 termasuk dalam kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa model memiliki kesalahan aproksimasi yang sangat kecil. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran dimensi Keinginan untuk Membentuk Ikatan (KI) sangat sesuai dengan data yang dianalisis.

Tabel 4. Model Fit Kelelahan Fisik

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
1.00	1.01	0.0166	0.00	0.00	0.121

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) tabel 4 untuk dimensi Kelelahan Fisik (KF) menunjukkan bahwa model yang diuji sangat sesuai dengan data. Nilai CFI sebesar 1,00 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan bahwa model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai TLI sebesar 1,01 juga menunjukkan kesesuaian yang ideal, meskipun nilainya sedikit di atas 1, hal yang umum terjadi pada model dengan jumlah derajat kebebasan (df) yang kecil dan tidak menandakan adanya masalah pada model. Nilai SRMR sebesar 0,0166 termasuk dalam kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model sangat kecil. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran untuk dimensi Kelelahan Fisik (KF) sangat sesuai dengan data yang dianalisis.

Tabel 5. Model Fit Ketakutan akan Evaluasi Negatif

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
0.978	0.946	0.0345	0.0587	0.00	0.142

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) tabel 5 untuk dimensi Ketakutan akan Evaluasi Negatif (EN) menunjukkan bahwa model yang diuji memiliki kesesuaian yang baik dengan data. Nilai CFI sebesar 0,978 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan bahwa model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai SRMR sebesar 0,0345 juga termasuk kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model sangat kecil. Sementara itu, nilai RMSEA sebesar 0,0587 berada dalam rentang acceptable (0,05–0,08), yang menunjukkan bahwa model tersebut masih dapat diterima meskipun tidak termasuk dalam kategori ideal. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran untuk dimensi Ketakutan akan Evaluasi Negatif (EN) memiliki kesesuaian yang baik hingga sangat baik dengan data yang dianalisis.

Tabel 6. Model Fit Mengatur Ekspresi Wajah

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
1.00	1.06	0.0217	0.00	0.000	0.0831

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) tabel 6 untuk dimensi Mengatur Ekspresi Wajah (EW) menunjukkan bahwa model yang diuji sangat sesuai dengan data. Nilai CFI sebesar 1,00 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan bahwa model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai TLI sebesar 1,06 juga menunjukkan kesesuaian yang ideal, meskipun nilainya melebihi 1, hal yang umum terjadi pada model dengan derajat kebebasan (df) kecil dan tidak menunjukkan adanya masalah pada model. Nilai SRMR sebesar 0,0217 termasuk dalam kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model sangat kecil. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran dimensi Mengatur Ekspresi Wajah (EW) sangat sesuai dengan data yang dianalisis.

Tabel 7. Model Fit Perubahan Sikap di Setiap Lingkungan Sosial

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
0.995	0.983	0.0240	0.0369	0.00	0.141

Sumber: Data penelitian, 2026

Hasil uji kesesuaian model (model fit) tabel 7 untuk dimensi Perubahan Sikap di Setiap Lingkungan Sosial (PS) menunjukkan bahwa model yang diuji sangat sesuai dengan data. Nilai CFI sebesar 0,995 termasuk dalam kategori ideal karena melebihi batas 0,92, yang menunjukkan model tersebut sangat sesuai dengan data dibandingkan dengan model dasar. Nilai SRMR sebesar 0,0240 juga termasuk dalam kategori ideal karena nilainya berada di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa residual antara matriks kovarians yang diamati dan yang diprediksi oleh model sangat kecil. Selain itu, nilai RMSEA sebesar 0,0369 termasuk dalam kategori ideal karena nilainya di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa model memiliki kesalahan aproksimasi yang sangat kecil. Secara keseluruhan, ketiga indeks ini menunjukkan bahwa model pengukuran dimensi Perubahan Sikap di Setiap Lingkungan Sosial (PS) memiliki sangat sesuai dengan data yang dianalisis.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa social masking exhaustion merupakan konstruk psikologis yang penting dan relevan untuk diukur pada individu dewasa awal, khususnya mahasiswa yang menghadapi tuntutan sosial, akademik, dan interpersonal yang tinggi. Fenomena ini menggambarkan kelelahan emosional, mental, dan sosial yang muncul akibat upaya terus-menerus untuk menyesuaikan diri dengan norma lingkungan, mempertahankan persona sosial, serta menyembunyikan aspek autentik diri agar dapat diterima oleh orang lain. Dengan demikian, social masking exhaustion tidak hanya mencerminkan pengalaman psikologis sementara, tetapi juga menjadi bentuk tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan individu secara lebih luas apabila berlangsung secara berkelanjutan.

Secara teoretis, konstruk ini dibangun atas dasar Persona Theory, Need to Belong, dan Social Anxiety, yang secara bersama-sama menjelaskan bagaimana individu membentuk persona sosial, terdorong oleh kebutuhan untuk diterima, namun sekaligus rentan terhadap kecemasan akan evaluasi negatif dari lingkungan. Integrasi ketiga landasan tersebut menghasilkan enam dimensi utama, yaitu dialog internal terus-menerus, keinginan membentuk ikatan, kelelahan fisik, ketakutan akan evaluasi negatif, pengaturan ekspresi wajah, dan perubahan sikap di setiap lingkungan sosial. Keenam dimensi ini menunjukkan bahwa social masking exhaustion merupakan konstruk multidimensional yang kompleks, saling berkaitan, dan layak dikaji sebagai fenomena psikologis tersendiri.

Hasil validitas isi menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam instrumen telah merepresentasikan konstruk secara memadai, sebagaimana terlihat dari tingginya nilai CVR, CVI, dan Aiken's V pada mayoritas butir. Beberapa item yang tidak memenuhi kriteria kemudian direvisi atau digugurkan, sehingga instrumen final menjadi lebih representatif, jelas, dan sesuai dengan dimensi yang diukur. Temuan ini menegaskan bahwa proses penyusunan item dilakukan secara sistematis dan berbasis teori, sehingga instrumen memiliki landasan isi yang kuat sebelum diuji lebih lanjut pada tahap konstruk.

Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,903, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat tinggi. Temuan ini berarti bahwa item-item dalam skala cenderung mengukur konstruk yang sama secara stabil dan konsisten. Dengan reliabilitas yang tinggi, instrumen ini memiliki potensi yang baik untuk digunakan dalam penelitian lanjutan maupun asesmen psikologis pada populasi

yang serupa. Meski demikian, beberapa item dengan korelasi item-total yang rendah tetap menunjukkan perlunya penyempurnaan berkelanjutan agar kualitas pengukuran menjadi lebih optimal.

Hasil Confirmatory Factor Analysis memperkuat validitas konstruk instrumen karena seluruh dimensi menunjukkan model fit yang baik hingga sangat baik berdasarkan indeks CFI, TLI, RMSEA, dan SRMR. Hal ini membuktikan bahwa struktur faktor yang dirumuskan secara teoritis sesuai dengan pola data empiris yang diperoleh dari responden. Dengan demikian, keenam dimensi yang dikembangkan terbukti mampu merepresentasikan social masking exhaustion secara empiris dan dapat digunakan sebagai dasar pengukuran yang valid.

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil menghasilkan Social Masking Exhaustion Scale yang memiliki validitas isi, reliabilitas, dan validitas konstruk yang memadai untuk digunakan pada mahasiswa dewasa awal di Indonesia. Instrumen ini dapat menjadi kontribusi penting dalam pengembangan psikometri, khususnya pada kajian mengenai camouflaging, tekanan sosial, dan kelelahan psikologis. Keberadaan alat ukur ini juga diharapkan dapat mendukung penelitian lanjutan serta menjadi dasar dalam penyusunan intervensi yang lebih tepat sasaran bagi individu yang mengalami tekanan sosial berkepanjangan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.M, B., & S, C. (2025). The Impact of Unmet Belongingness Needs and Social anxiety on the Development of Parasocial Relationship Among Young adults: A psychological study based on Maslow's Hierarchy Needs. *Advanced International Journal for Research*, 6(6), 1–8. <https://doi.org/10.63363/aijfr.2025.v06i06.2442>
- Clement, F. (2026). Change your attitude. The role of affective social learning in shaping individual attitudes toward their environment. *Acta Psychologica*, 1-9. doi:<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106572>
- Conal Monaghan, Y. S. (2025). The Expression Regulation Scale (ERS): Validation of Three Emotion Domains for Expressive Norms with Close and Distant Others in Private and Public Situations. Sage doi:<https://doi.org/10.1177/10731911251333664>
- Hull, L., Levy, L., Lai, M. C., Petrides, K. V., Baron-Cohen, S., Allison, C., Smith, P., & Mandy, W. (2021). Is social camouflaging associated with anxiety and depression in autistic adults? *Molecular Autism*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13229-021-00421-1>
- Kelly-Ann Allen, D. L. (2021). The Need to Belong: a Deep Dive into the Origins, Implications, and Future of a foundational Construct. *Educational Psychology Review*, 1133-1156. doi:<https://doi.org/10.1007/s10648-021-09633-6>

- Lei, J., Leigh, E., Charman, T., Russell, A., & Hollocks, M. J. (2024). Understanding the relationship between social camouflaging in autism and safety behaviours in social anxiety in autistic and non-autistic adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 65(3), 285–297. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13884>
- Li Geng, Q. F. (2023). Connectome-based modeling reveals a resting-state functional network that mediates the relationship between social rejection and rumination. *Frontiers in Psychology*, 1-11. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1264221>
- Nawaz, S. (2024). The Hidden Cost of Fitting In: Camouflaging in High-Pressure Healthcare Open Access Public Health & Health Administration Review Open Access Public Health & Health Administration Review. 03, 74–84.
- McIntyre, K. P., Peebles, M. M., & Mattingly, B. A. (2024). “I Need to Belong”: Examining a Negative Halo Effect for Expressions of the Need to Belong. *Interpersona*, 18(2), 201–215. <https://doi.org/10.5964/ijpr.10801>
- Setiawan, A. H., Sastrawan, D., Khumaedi, M. W., & Hernisawati, H. (2022). Persona, Shadow dan Kepercayaan diri berhijab Remaja Putri dalam Kepribadian Jung. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 428–433. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.181>
- Shegang Zhou, H. G. (2026). Anger and Anxiety as Sequential Predictors of Fatigue: A Two Wave Longitudinal Study. doi:<https://doi.org/10.1155/da/8772749>
- Speed, A. T. (2026). Masking Is Not an Exhaustion Symptom How Psychiatric Diagnostics Reduce Autistic Existence to Failure. 1–10.
- Zhang, Y., Chen, J., Gao, W., Chen, W., Xiao, Z., Qi, Y., Turel, O., & He, Q. (2023). From fears of evaluation to social anxiety: The longitudinal relationships and neural basis in healthy young adults. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(2), 0–8. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2022.100345>