

Perancangan Model *Website* Interaktif Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Terhadap *Impostor Syndrome*

Amelia Fandrayani¹, Bing Bedjo Tanudjaja², dan Daniel Kurniawan³

^{1,2,3}) Desain Komunikasi Visual, Universitas Kristen Petra, Surabaya

*Penulis Koresponden: Amelia Fandrayani. Email: amelfandrayani@gmail.com

Abstrak

Impostor Syndrome merupakan sebuah kondisi psikologis yang menyebabkan seseorang untuk memiliki kepercayaan yang kuat bahwa diri sendiri tidak kompeten meskipun pencapaian, prestasi, dan pengakuan dari orang-orang disekitarnya membuktikan yang sebaliknya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi suatu permasalahan psikologis yang dapat mengganggu keseharian, produktivitas, serta kesehatan mental penderitanya. Namun, akibat kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat Surabaya terhadap kondisi *Impostor Syndrome*, banyak sekali masyarakat yang tidak menyadari sedang mengalami kondisi tersebut sehingga kondisi tersebut tidak disikapi dengan baik. Oleh karena itu, *website* interaktif ini dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terhadap *Impostor Syndrome*. Konten yang akan disajikan berupa konten edukasi yang didasarkan oleh ilmu psikologi sehingga masyarakat bisa memahami kondisi psikologis *Impostor Syndrome*.

Kata Kunci: website interaktif, edukasi, media pembelajaran, impostor syndrome

1. Pendahuluan

Di tengah menghadapi pandemi Covid-19, masyarakat dihadapkan dengan situasi penuh dengan ketidakpastian, adaptasi, dan isolasi. Perasaan takut, cemas, dan stress menjadi salah satu sumber tekanan psikologis yang paling dirasakan oleh masyarakat pada saat ini. Akibat merasakan tekanan dari berbagai macam aspek, masyarakat menjadi rentan terhadap berbagai kondisi psikologis, kondisi *Impostor Syndrome* tanpa terkecuali. Istilah *Impostor Phenomenon* atau dikenal sebagai *impostor syndrome* pertama kali ditemukan oleh psikolog Suzanne Imes, PhD, dan Pauline Rose Clance, PhD pada tahun 1970an. Istilah tersebut mereka gunakan untuk menggambarkan sebuah kondisi psikologis dimana seorang memiliki perasaan tidak layak atas penghargaan yang sudah dicapainya dan menganggapnya hanya sebuah kebetulan saja (Clances & Imes, 1978). Pengidap *Impostor Syndrome* selalu mengalami tekanan emosional seperti merasa khawatir atau takut terbongkar dan dianggap oleh orang-orang di sekitarnya sebagai “penipu” yang hanya berpura-pura menjadi seseorang yang pintar dan hebat tapi sebenarnya seseorang yang tidak berhak mengakui segala penghargaan yang telah dicapai. Meskipun *Impostor Syndrome* tidak termasuk dalam Pendoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ), tekanan emosional akibat kondisi *Impostor Syndrome* berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan dapat berkembang menjadi gangguan depresi dan/atau gangguan

kecemasan jika tidak diatasi dengan baik.

Berdasarkan penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Behavioral Science* (2011), diperkirakan sebesar 70% dari populasi seluruh dunia pernah mengalami *impostor syndrome*. Namun, data pengidap *Impostor Syndrome* di Indonesia masih belum dirilis karena kurangnya pemahaman atau *awareness* terhadap kondisi psikologis ini. Mahasiswa hingga profesional dapat mengalami *Impostor Syndrome*. Meskipun kondisi psikologis ini tergolong sangat umum, masih sedikit yang mengetahui atau kurang sadar tentang kondisi *Impostor Syndrome*. Ketidaksadaran mereka terhadap kondisi psikologis ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental mereka. Berdasarkan riset yang dilakukan Ati, Kurniawati, & Nurwanti (2015), *Impostor Syndrome* memiliki hubungan yang signifikan dengan *state anxiety* dan *trait anxiety*. Oleh karena itu, penting untuk mengenali tentang kondisi psikologis ini dan menemukan cara untuk mengurangi tekanan yang dihasilkan dari *Impostor Syndrome*.

Salah satu media yang dapat menjadi sarana informasi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kondisi psikologis adalah *website*. *Website* mampu menampung berbagai macam bentuk informasi seperti teks, gambar, video dan audio yang dapat diakses dengan mudah menggunakan *Search Engine Optimization* (SEO) seperti Google. Karena *website* bersifat online, situs dapat diakses menggunakan berbagai macam *gadget* yang dimiliki selama ada koneksi internet sehingga tidak sulit bagi masyarakat untuk menjangkau informasi pada situs tersebut. Perancangan *website* ini akan di desain dengan menarik dan atraktif agar meningkatkan minat *audience* untuk berkunjung ke *website* ini. *Website* akan didukung dengan ilustrasi dan unsur interaktif seperti *minigames* yang menarik dan menggunakan gaya bahasa yang *to-the-point* agar pengguna dapat dengan mudah memahami konten pada situs *web*. Perancangan ini bertujuan untuk menjadi suatu media yang membantu pengidap lebih memahami *Impostor Syndrome* yang sedang mereka alami dan membantu mereka mengenal cara-cara untuk mengatasinya agar tekanan psikologis yang mereka rasakan akibat perasaan tersebut lebih diringankan.

2. Kajian Literatur

2.1. Definisi *Website* Interaktif

Website yang bersifat interaktif memungkinkan adanya interaksi timbal balik antara pengguna dengan *website* yang diaksesnya. *Website* interaktif menurut Nathara (2016) adalah sebuah halaman di internet yang memanfaatkan berbagai macam perangkat lunak agar tercipta sebuah situs *web* yang interaktif, efektif, dan menghibur pengguna dengan cara melibatkan pengguna secara aktif dengan situs tersebut.

Pada jaman sekarang, layanan *website* merupakan layanan yang banyak sekali masyarakat gunakan ketika mencari informasi karena kapabilitasnya yang tinggi dan kemudahan akses di mana pun dan kapan pun selama terhubung oleh jaringan internet. *Website* interaktif memiliki keunggulan dibandingkan *website* yang lainnya karena memiliki elemen interaktif yang menarik dan lebih *user friendly*.

2.2. *Impostor Syndrome*

Impostor Syndrome pertama kali dikemukakan oleh Dr. Pauline Rose Clance dan Suzanne Imes pada tahun 1970an. (Clances & Imes, 1978) mendefinisikan *Impostor Syndrome* sebagai *internal experience of intellectual phonies*. Sedangkan, Harvey dan Katz (1985) mendefinisikan *Impostor Syndrome* sebagai suatu pola psikologis yang berakar pada perasaan menipu yang sangat kuat dan

tersembunyi ketika dihadapkan dengan pencapaian tugas (dalam Hellman & Caselman, 2004). Orang-orang yang mengalami *Impostor Syndrome* percaya bahwa mereka tidak berhak untuk mengakui segala prestasi dan pengakuan yang mereka telah terima. Individu *Impostor Syndrome* percaya bahwa segala pencapaian dan prestasi yang mereka capai semata-mata hanya merupakan hasil dari sebuah kebetulan semata dan bukan hasil dari kemampuan mereka sendiri, dan mereka percaya bahwa pencapaian mereka tidak signifikan. Akibatnya, mereka dapat merasa bahwa mereka hanyalah seorang penyemu di antara individu-individu berkemampuan tinggi yang sebenarnya tidak memiliki kemampuan yang berarti. Perasaan atau persepsi ini dapat menghasilkan perilaku-perilaku yang maladaptif dan merugikan terhadap kesehatan mental maupun kesehatan jasmani individu *Impostor Syndrome*.

Impostor Syndrome dialami oleh berbagai macam orang dari latar belakang yang berbeda-beda. Pada awalnya, dipercaya bahwa *Impostor Syndrome* hanya dialami oleh wanita (Clances & Imes, 1978). Namun, penelitian-penelitian berikutnya membuktikan bahwa *Impostor Syndrome* dialami oleh berbagai macam orang termasuk pria (Sakulku & Alexander, 2011). (Gravois, 2007) menyatakan bahwa sekitar 70% dari populasi dunia mengalami sedikitnya satu episode *Impostor Syndrome* dalam kehidupan mereka. Siapapun dapat memandang diri mereka sendiri sebagai seorang penipu akibat tidak mampu menginternalisasi keberhasilan mereka sendiri dan pengalaman ini tidak terbatas bagi orang-orang yang berprestasi (Harvey, 1981).

Individu yang mengalami *Impostor Syndrome* seringkali merasakan rasa cemas dan takut yang berlebihan terhadap kemungkinan-kemungkinan kegagalan dalam mencapai ekspektasi yang tidak realistis tinggi atau kemungkinan terbongkar akan ketidakmampuannya di depan orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu, kondisi psikologis *Impostor Syndrome* dapat berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental individu-individu yang mengalami dan dapat berkembang menjadi suatu gangguan kesehatan mental yang serius jika tidak disikapi dengan baik. Dampak negatif dari *Impostor Syndrome* di antara lain adalah tekanan psikologis, kecemasan, dan depresi; *emotional burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan produktivitas; memiliki keraguan terhadap diri sendiri yang sangat besar sehingga berusaha mencegah tugas-tugas yang memiliki peluang bagus untuk meningkatkan pencapaian; dan mengelak masukan positif atau pujian sehingga menjadi tidak rasional ketika menilai kemampuan diri sendiri (Chandra, S., Huebert, C., Crowley, E., & Das, A.M., 2019).

3. Metode

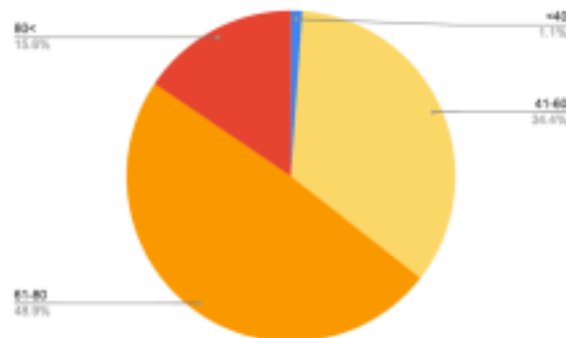
Dalam proses pengumpulan data, metode yang digunakan berupa penyebaran kuesioner *Clance Imposter Phenomenon Scale*, studi pustaka, dan wawancara. Dalam hal studi pustaka, informasi dan teori terkait topik penelitian dikumpulkan dari sumber kepustakaan yang didapatkan dari jurnal, buku, dan internet. Metode penyebaran kuesioner *Clance Imposter Phenomenon Scale* dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah subyek penelitian sedang mengalami *Impostor Syndrome* dan seberapa serius kondisi yang dialaminya tersebut. Wawancara merupakan proses pengumpulan data dengan cara tanya-jawab dengan narasumber. Wawancara dengan responden yang memiliki kecenderungan tinggi dengan *Impostor Syndrome* dilakukan untuk menggali lebih detail permasalahan yang sedang mereka alami. Selain itu, wawancara dengan psikolog dilakukan untuk mendapatkan data mengenai cara-cara efektif dalam mengatasi *Impostor Syndrome*.

Metode analisis data yang digunakan untuk mengolah data adalah metode 5W+1H (*What, when,*

why, how, where, dan how). Metode ini digunakan untuk menggali pokok permasalahan yang dialami oleh individu yang sedang mengalami *Impostor Syndrome* agar dapat menentukan pemecahan permasalahan yang efektif.

4. Hasil dan Pembahasan

Kuesioner *Clance Impostor Phenomenon Scale* (CIPS) yang telah disebar mendapat 91 responden dengan jumlah wanita sebanyak 76 orang dan jumlah pria sebanyak 20 orang. Responden merupakan mahasiswa dari berbagai universitas swasta dan negeri di Surabaya dengan latar belakang karyawan, *fresh graduate*, dan mahasiswa dari program studi yang berada dibawah naungan fakultas seni dan desain, fakultas ilmu kedokteran, fakultas teknik dan fakultas ekonomi dan bisnis.

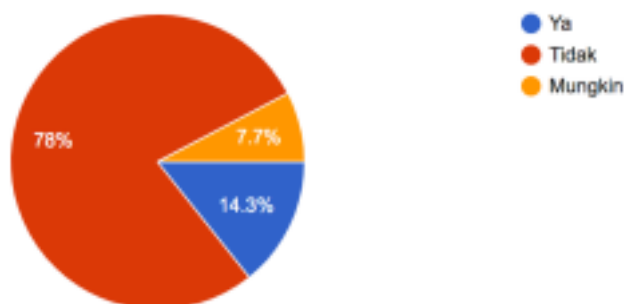


Gambar 2.11 Diagram Persentase Tingkat *Impostor Syndrome* Pada Mahasiswa

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh perancang, dari 91 responden 45 sering mengalami *Impostor Syndrome* (skor 61-80), 31 responden merasakan pengalaman *Impostor Syndrome* tingkat sedang (skor 41-60), 14 responden merasakan pengalaman kerap atau selalu merasakan pengalaman *Impostor Syndrome* yang intens (skor diatas 80), dan 1 responden yang jarang merasakan pengalaman *Impostor Syndrome*. Dari data yang dikumpulkan, tidak ada responden yang tidak pernah atau sedikit merasakan *Impostor Syndrome* (skor dibawah 40).

Apakah anda tahu tentang Impostor Syndrome?

91 responses



Gambar 2.12 Diagram Persentase Subjek Yang Mengenal *Impostor Syndrome*

Perancang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengenal istilah *Impostor Syndrome*. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan tersebut, dapat diketahui dari minimnya jumlah masyarakat Surabaya yang mengenal dan memahami *Impostor Syndrome* bahwa kesadaran dan pemahaman masyarakat di Surabaya terhadap *Impostor Syndrome* rendah. Oleh sebab itu, sebagian

besar mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami fenomena *Impostor Syndrome* akibat kurangnya kesadaran dan pemahaman terhadap kondisi psikologis tersebut.

Wawancara terhadap mahasiswa yang memiliki skor yang berada pada kisaran 61-80 dan yang memiliki skor lebih dari 80 yang memiliki indikasi kuat *Impostor Syndrome*. Mahasiswa-mahasiswi yang diwawancara ini pada umumnya dikenal sebagai sosok yang cerdas, berkemampuan dalam bidang yang digelutinya, dan aktif terlibat dalam organisasi kemahasiswaan maupun acara-acara kampus. Hasil kerja mereka juga sering mendapat pengakuan positif karena kualitasnya yang di atas rata-rata. Beberapa mahasiswa ini juga pernah menjuarai atau beberapa kali mendapat nominasi ketika mengikuti sebuah lomba yang terkait dengan bidang dimana mereka bergelut.

Berdasarkan riset dan wawancara yang dilakukan perancang, mahasiswa mengalami perasaan cemas dan kekhawatiran ketika hendak memulai sebuah tugas, proyek, atau tanggung jawab yang diberikan meskipun pada umumnya mereka dapat melaksanakan tugas-tugas mereka dengan baik. Perasaan cemas dan khawatir tersebut berakar dari ketakutan mereka atas adanya kemungkinan kegagalan yang mereka rasa dapat terjadi. Kegagalan yang mereka maksud adalah ketika hasil kerja mereka tidak dapat mencapai ekspektasi atau standar tinggi yang mereka tetapkan terhadap diri sendiri atau ketika mereka mengecewakan orang-orang yang terlibat dalam tugas tersebut dengan hasil kerja mereka. Namun ketika orang-orang di sekitar mereka memiliki keyakinan yang cukup besar bahwa mereka dapat melaksanakan tugas tersebut, mereka merasa lebih tertekan dan merasa lebih cemas untuk melaksanakan tugasnya dengan baik karena merasa bahwa ekspektasi dari orang-orang tersebut semakin meningkat. Perasaan takut akan kegagalan tersebut juga berasal dari rasa keraguan diri mereka terhadap kemampuan dan kompetensi mereka. Pada dasarnya, mereka menilai diri mereka sendiri bahwa mereka tidak memiliki kemampuan yang berarti sehingga mereka selalu merasa kekhawatiran tersebut. Untuk menghadapi rasa cemas dan takut tersebut, mereka antara menunda nunda pekerjaan, atau *over-prepare* sehingga pada akhirnya hasil yang didapatkan kurang maksimal karena bekerja terlalu keras hingga terlalu lelah.

Ketika narasumber menerima pujian atau pengakuan yang positif dari orang lain atas hasil kerja atau keberhasilan mereka, mereka memilih untuk diam, mengelak, atau menolak pujian tersebut. Mereka merasa sulit untuk menerima pujian-pujian positif tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, penyebab dari perilaku mereka tersebut di antara lain adalah rasa ketakutan mereka jika ekspektasi orang lain akan meningkat seiring dengan pujian atau pengakuan tersebut. Ketika mereka merasa demikian, semakin meningkat juga ketakutan dan kecemasan mereka jika mereka mengecewakan orang lain karena merasa tidak mampu mencapai ekspektasinya. Penyebab lain yang mendorong mereka untuk menolak adalah perasaan bahwa mereka tidak layak untuk menerima pujian atau pengakuan tersebut. Mereka merasa demikian karena mereka percaya bahwa keberhasilan atau hasil kerja tersebut adalah buah hasil keberuntungan dan bukan karena kemampuan mereka. Keberuntungan yang mereka maksud adalah beruntung atau kebetulan bertemu dengan orang-orang yang mereka anggap kompeten sehingga bisa membuahkan hasil yang baik, beruntung karena kebetulan orang-orang yang menilai menyukai hasil kerja mereka, atau karena kebetulan saja mereka menghasilkan pekerjaan yang memuaskan bagi orang-orang yang terlibat. Oleh sebab itu, karena mereka merasa besar faktor keberuntungan tersebut, mereka menjadi ragu bahwa mereka dapat mengulang lagi keberhasilan tersebut.

Orang-orang yang diwawancara juga merasa bahwa mereka menampilkan kesan kompeten karena mereka berhasil menutup kelemahan mereka. Cara mereka menutup kelemahan atau

kemampuan yang mereka tidak atau kurang miliki dengan cari menghindar topik tersebut, mengalihkan topik, atau memilih untuk diam. Mereka juga sebenarnya merasa tertekan ketika orang lain menilai mereka kompeten karena seperti yang telah disebutkan sebelumnya, mereka takut akan ekspektasi yang meningkat seiring dengan pandangan orang lain yang positif terhadap mereka karena mereka sendiri percaya bahwa mereka sebenarnya tidak kompeten.

Berdasarkan hasil wawancara, responden dengan indikasi tinggi *Impostor Syndrome* selalu membandingkan dirinya dengan teman-teman disekitarnya dan selalu menganggap mereka lebih cerdas dan berprestasi daripada mereka. Yang mereka bandingkan adalah dalam segi kemajuan, jumlah karya bagus yang dihasilkan, nilai, dan kemampuan yang dimiliki oleh teman tetapi tidak dimiliki oleh mereka. Karena selalu membandingkan diri dengan orang-orang yang mereka rasa lebih kompeten daripada mereka, mahasiswa-mahasiswi ini merasa kecewa terhadap diri sendiri dan semakin tidak percaya diri atas kemampuan yang mereka miliki. Rasa kecewa yang besar terhadap apa yang mereka punya saat ini membuat mereka merasa tidak layak untuk diakui sebagai sosok yang kompeten. Selain itu, karena melihat orang-orang yang mereka anggap lebih cerdas daripada mereka, membuat mereka lebih terpacu untuk bisa seperti mereka atau melebihi kemampuan mereka.

Banyak dampak buruk yang dirasakan oleh individu ini sebagai akibat dari perasaan *Impostor Syndrome* yang mereka alami. Perasaan cemas, takut, dan perasaan tidak layak yang selalu mereka rasakan menghasilkan tekanan yang mengganggu performa mereka, kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka. Perancang menemukan adanya perilaku maladaptif akibat *Impostor Syndrome* yang mereka alami seperti perilaku menyalahkan diri sendiri, *overthinking*, *stress-eating*, kurang tidur/waktu tidur yang tidak teratur, dan merasa cemas dan berpikir negatif yang berlebihan. Perilaku perilaku tersebut berdampak negatif terhadap produktivitas dan performa mereka. Selain itu, mereka menjadi sering kehilangan motivasi, semangat, dan kebahagiaan dalam menjalankan tugas mereka. Sebenarnya, mereka menyadari bahwa perilaku mereka memiliki pengaruh yang buruk, tetapi mereka tidak tahu bagaimana lepas dari lingkaran yang menjadi sumber tekanan mereka.

Karena media yang edukatif dan interaktif yang dapat meningkatkan pengetahuan *Impostor Syndrome* tergolong minim, dibutuhkan sebuah media edukatif-interaktif yang dekat dengan masyarakat Surabaya berusia 20-25 tahun agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai *Impostor Syndrome*. Media *website* merupakan sarana yang tepat untuk menarik masyarakat Surabaya usia 20-25 tahun untuk mendapat pengetahuan mengenai *Impostor Syndrome*. Karena sifat *website* yang *online*, *website* dapat diakses dengan mudah dengan berbagai macam jenis *gadget* seperti *laptop*, *smartphone*, dan *tablet*. Selain itu, media *website* memiliki sisi interaktif dengan menggunakan unsur seperti gambar, teks, audio, dan video sehingga dapat menciptakan sebuah pengalaman yang imersif bagi pembaca. Oleh karena itu, media ini merupakan media yang cocok untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai *Impostor Syndrome* terhadap masyarakat Surabaya yang berusia 20-25 tahun

4.1. Tujuan Media

Tujuan dari media yang digunakan adalah menjadi sarana menambah pengetahuan bagi individu *Impostor Syndrome* dalam memahami kondisi psikologis ini dan membantu individu menghadapi agar mengurangi perasaan *Impostor Syndrome*.

4.2. Strategi Media

Media Utama Website Interaktif

Media utama yang digunakan dalam perancangan ini adalah *website*, karena:

- *Website* dapat menampung beragam bentuk informasi seperti teks, gambar, video, dan audio.

- Konten pada *website* dapat diakses dengan mudah secara *online* oleh *target/user* melalui penggunaan *Search Engine Optimization* (SEO) seperti Google. Ciri ini sesuai dengan kebiasaan *target audience* yang suka mencari informasi melalui Google Search.
- Sisi interaktif *website* dapat meningkatkan ketertarikan dan minat *target/user* untuk mengunjungi situs *web*
- *Website* dapat diakses melalui berbagai macam *gadget* seperti *laptop*, komputer, *handphone*, dan tablet, selama *gadget* terkoneksi dengan jaringan internet.

4.3. Karakteristik Sasaran Perancangan

a. Demografis

Usia 20-25 tahun; perempuan dan laki-laki; status mahasiswa, *fresh graduate*, pekerja swasta; SES A-B.

b. Geografis

Surabaya, Indonesia

c. Behavior

Pernah atau sedang mengalami karakteristik perasaan *Impostor Syndrome*, memiliki ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri maupun dari orang lain terhadap diri sendiri, suka *overthinking* mengenai apa yang dipikirkan orang lain terhadap dirinya, suka mempertanyakan kemampuan diri sendiri, suka membandingkan diri dengan orang lain, senang merendahkan diri di depan orang lain.

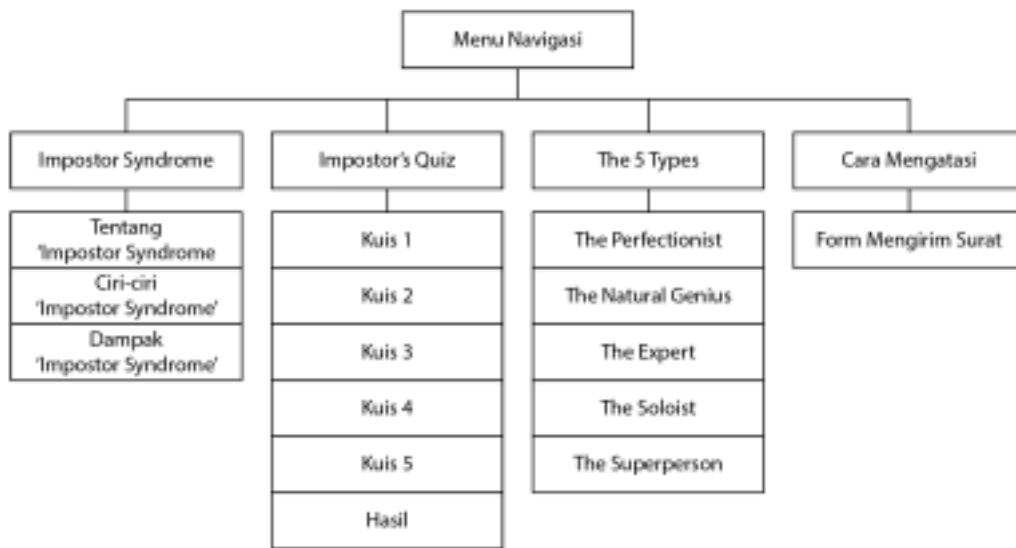
d. Psikografis

Kepercayaan diri rendah, ambisius, tidak mudah puas, takut gagal dan takut dikucilkan

4.4. Konsep Media Website

Menggunakan bahasa yang digunakan tidak bertele-tele dengan *tone* yang *friendly* agar *website* ini dapat memberi kesan personal bagi penggunanya. Konten juga disajikan dengan ilustrasi visual yang menarik dan bercerita untuk menunjang pemahaman mereka mengenai *Impostor Syndrome*.

4.5. Format Desain (Alur Desain Interaktif)



Tabel 1: Alur Desain Interaktif.

4.6. Unsur-unsur Interaktif dan Sistem Navigasi

a. Unsur teks

Gaya bahasa yang digunakan dalam *website* ini adalah santai, formal, tetapi tidak kaku dengan menggunakan beberapa kosa kata Bahasa Inggris agar memberikan kesan *friendly* dan personal.

Unsur gambar

Gambar ilustrasi digunakan dalam perancangan ini agar *target/user* dapat dengan lebih mudah memahami konten yang disampaikan. Unsur gambar ilustrasi digunakan untuk memvisualisasi setiap tipe dari *Impostor Syndrome* agar *target/user* tertarik untuk membaca lebih lanjut dan lebih mudah untuk memahami penjelasan yang disediakan pada *website*.

c. Unsur *minigame* kuis

Website memiliki elemen interaktif kuis berupa *minigame* yang bisa dimainkan oleh *target/user* untuk mencari tahu tipe *impostor syndrome* yang mana yang sedang mereka alami.

d. Unsur audio

Website ini menggunakan unsur audio berupa musik *instrumental* yang bersifat *calming* dan *relaxing* dengan tujuan untuk membantu meningkatkan konsentrasi *target/user* ketika membaca dan berusaha memahami teks pada *website*. Audio dapat dimatikan atau dinyalakan sesuai keinginan *target/user*.

e. Sistem navigasi

- *Menu bar* : *Impostor Syndrome*, *The 5 Types Quiz*, *The 5 Types*, *Cara Mengatasi*, *link Instagram*
- *Impostor Syndrome* : Mengarahkan ke halaman 'Impostor Syndrome'
- *The 5 Types Quiz* : Mengarahkan ke halaman 'The 5 Types Quiz'
- *Cara Mengatasi* : Mengarahkan ke halaman 'Cara Mengatasi'
- *Sosial Media* : Mengarahkan ke *link Instagram*
- *Audio* : Pengaturan volume musik

4.7. Konsep Visual

4.7.1. Tone Color



Gambar 1: *Tone Color*.

Warna yang akan digunakan dalam perancangan *website* ini adalah *tone* warna yang sedikit *desaturated* agar nyaman bagi *target audience* saat membaca *website*. *Tone* warna cokelat muda digunakan secara dominan pada *webpage* agar memberikan kesan menenangkan dan nyaman ketika dipandang dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan, warna biru gelap digunakan pada background *landing page* untuk memberikan kesan misterius agar *target audience* menjadi lebih tertarik untuk lanjut menuju *main page* yaitu halaman Tentang *Impostor Syndrome*. Selain itu, background warna *landing page* dibuat berbeda untuk memberikan kesan kontras, yaitu *mood* sedih pada *landing page* karena tidak mengenali *Impostor Syndrome* dan *mood hopeful* dan menenangkan pada halaman-halaman lainnya karena diberi penerangan dan penjelasan mengenai kondisi yang tidak banyak orang-orang menetahui ini. Kemudian, warna hitam digunakan untuk warna teks. Terdapat berbagai macam warna dalam *color palette* agar ilustrasi yang akan dibuat menarik.

4.7.2. Tipografi

Paytone One Regular

**ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz
1234567890**

Gambar 2: *Typeface* Paytone One.

Montserrat Regular

ABCDEFGHIJKLM
NOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklm
nopqrstuvwxyz
1234567890

Gambar 3: *Typeface* Montserrat.

Typeface yang akan digunakan dalam perancangan ini memiliki sifat netral, tidak kaku, mudah dibaca, dan *sans serif*. *Heading* pada *website* menggunakan *font* Paytone One Regular karena karakter hurufnya yang tebal dan *bold* sehingga dapat menjadi *focal point*, tetapi tetap tidak memberikan kesan yang kaku. Kemudian *font* yang digunakan untuk *bodycopy* pada *website* adalah *font* Montserrat Regular karena karakter huruf yang tidak terlalu tipis sehingga memiliki keterbacaan yang tinggi. Selain itu, *font* Montserrat memiliki desain huruf dimana lebar *stem stroke* nya konstan sehingga dapat memberikan kesan *modern*. Semua *typeface* yang digunakan akan diambil dari Google Font.

4.7.3. Page Layout Style

Layout yang digunakan dalam perancangan *website* ini adalah menggunakan sistem *grid* 1200 dengan 12 kolom. Sistem *grid* ini digunakan karena pada jaman sekarang semua monitor menggunakan layar berukuran 1280 x 1024 pixel, atau juga disebut sebagai *wide screen*, sehingga sistem *grid* 1200 merupakan pilihan yang tepat untuk *layout website* perancangan ini. *Layout* pada *mobile* berbeda dengan *layout* pada *desktop*. Oleh karena itu, *layout mobile* akan disesuaikan dengan ukuran dan desain dari *layout desktop*.

4.7.4. Eksekusi Final Design

Nama *domain* yang dipilih adalah 'unmask.com'. *Unmask* adalah kata Bahasa Inggris dari "membuka kedok". Seringkali pengidap *Impostor Syndrome* menganggap dirinya sebagai seorang *impostor* atau penyu, seakan akan sedang memakai sebuah topeng untuk menyembunyikan perasaan keraguan diri mereka. Oleh karena itu, nama *Unmask* dipilih untuk menyampaikan pesan kepada *target audience* untuk mulai berani membuka "topeng" mereka dan mengajak mereka untuk mulai terbuka dengan perasaan *Impostor Syndrome* yang mereka alami.



Gambar 5: Halaman *Impostor Syndrome*.



Gambar : Halaman Setiap Tipe *the 5 Types*.



Gambar: Halaman *The 5 Types: The Perfectionist*.qq



Gambar: Halaman Cara Mengatasi

KESIMPULAN

Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan sebuah kondisi psikologis yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu yang mengalaminya. Jika tidak disikapi dengan baik, tekanan emosional yang dihasilkan dari kondisi ini dapat menimbulkan gangguan mental di antara lain adalah gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Kondisi *Impostor Syndrome* merupakan suatu fenomena psikologis yang umum dialami oleh golongan masyarakat Surabaya yang berusia 18-25 tahun. Namun, akibat minimnya kesadaran terhadap *Impostor Syndrome*, kondisi ini tidak disikapi dengan maksimal sehingga tekanan psikologis yang dirasakan terus bertambah dan semakin berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan produktivitas pengidap. Pemahaman dan kesadaran terhadap *Impostor Syndrome* merupakan langkah awal bagi individu dengan *Impostor Syndrome* dalam mengatasi kondisi psikologis ini.

Perancangan ini dibuat untuk membantu masyarakat Surabaya mendapatkan pengetahuan akan kondisi *Impostor Syndrome* dengan menggunakan media *website* interaktif. Media ini digunakan karena aksesibilitasnya yang tinggi di mana masyarakat dapat mengaksesnya dimanapun dan kapanpun dengan *gadget* terdekatnya. Oleh karena itu, media ini dapat memudahkan target untuk mencari dan mengakses informasi mengenai *Impostor Syndrome*. Selain berisi konten informasi edukatif, *website* juga didukung ilustrasi yang komunikatif dan elemen interaktif agar dapat memudahkan target untuk memahami dan mencerna informasi yang dibacanya serta membuat mereka untuk tidak jenuh ketika membaca konten pada *website* ini. Perancangan ini dinilai sukses jika jumlah pengunjung *website* tinggi dan *average time per session* dinilai cukup lama.

Rujukan

- Abrams, A. (2018). Yes, Imposter Syndrome Is Real. Here's How to Deal with It. *Time*. Retrieved from: <https://time.com/5312483/how-to-deal-with-impostor-syndrome/>
- Ati, E.S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2015) Peran Imposter Syndrome dalam Menjelaskan Kecemasan Akademis pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 1-9. Retrieved from: <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/1/1>
- Chandra, S., et. al. (2019). Impostor Syndrome Could It Be Holding Your Mentees Back. *CHEST*, 156(1). 26-32.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The Impostor Phenomenon in High Achieving Women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 15(3), 241–247.
- Clance, P. R. (1985). *The Impostor Phenomenon: Overcoming the fear that haunts your success*. Georgia: Peachtree Publishers.
- Harvey, J., C. (1981). *The impostor phenomenon an achievement: A failure to internalize success* (Doctoral dissertation, Temple University). Dissertation Abstracts International, 42, 4969B.
- Hellman, C. M., & Caselman, T. D. (2004). A psychometric evaluation of the Harvey Impostor Phenomenon Scale. *Journal of Personality Assessment*, 83 (2), 161-166.

Nathara, Naya. (2016). What is an interactive website and how does it benefit the user?. Retrieved from <https://www.zyxware.com/articles/4860/what-is-aninteractive-website-and-how-does-it-benefit-the-user>

Sakulku, J. (2011). The Impostor Phenomenon. *The Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75-97.
<https://doi.org/10.14456/ijbs.2011.6>