

# PERANCANGAN KOMIK DIGITAL WEBTOON UNTUK MENCEGAH TERJADINYA KECEMASAN SOSIAL DI KALANGAN REMAJA

**Clarissa Valerie<sup>1</sup>, Heru Dwi Waluyanto<sup>2</sup>, Asnar Zacky<sup>3</sup>**

Desain Komunikasi Visual, Seni dan Desain, Universitas Kristen Petra

Jalan Siwalankerto 121-131, Surabaya

Email: valerie.clarissa20@gmail.com

## Abstrak

Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental. Perkembangan media sosial memudahkan orang-orang untuk melihat sekilas kehidupan dan aktivitas sosial dari orang lain kemudian memicu terjadinya perbandingan sosial. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain menyebabkan terjadinya Kecemasan Sosial. Tujuan dibuat perancangan komik ini adalah mencegah terjadinya Kecemasan Sosial dengan menjadi lebih percaya diri dan mencintai diri sendiri.

**Kata kunci :** Kesehatan mental, komik digital Webtoon, media sosial, kecemasan sosial.

## Abstract

**Title:** *Digital Webtoon Comics to Prevent Social Anxiety in Adolescent*

*Excessive use of social media can interfere with mental health. The development of social media makes it easy for people to catch a glimpse of everyday life and social activities of other people, then it will trigger social comparison. Comparing habits with others causes Social Anxiety. The purpose of this comic is to prevent social anxiety by becoming more confident and loving ourselves.*

**Keywords :** *Mental health, digital Webtoon comics, social media, social anxiety*

## Pendahuluan

Kecemasan atau anxiety sering melanda para remaja dan bisa dipengaruhi melalui lingkungan sosial dan pergaulan. Menurut Suliswati, definisi kecemasan adalah perasaan kebingungan dan kekhawatiran pada peristiwa yang belum atau akan terjadi yang muncul secara tidak jelas sehingga menimbulkan perasaan tidak berdaya untuk menangani suatu kondisi tertentu (Suliswati, 2005). Salah satu bentuk dari kecemasan adalah gangguan kecemasan sosial (*social anxiety disorder*) atau bisa disebut dengan fobia sosial. Kecemasan sosial atau fobia sosial merupakan perasaan yang membuat seseorang merasa takut dihakimi dan takut dipermalukan oleh orang lain (Willy, 2019).

Kasus yang dapat memancing kecemasan sosial bisa berasal dari pergaulan yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan mendorong remaja ingin

tampil eksis dan aktif dalam media sosial. Melalui media sosial, penggunaannya menjadi lebih mudah untuk melihat kehidupan dan aktivitas orang lain. Menurut pernyataan psikolog Vera Itabiliana, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan membuat penggunaannya secara tidak sadar melakukan perbandingan diri dengan cara melihat orang lain kemudian dirinya sendiri (Rossa & Rachmawati, 2019).

Adanya kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dapat membuat seseorang mulai peduli dengan penilaian dari orang lain terhadap dirinya. Kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi aktifitas sehari-hari seseorang di lingkungan. Misalnya mulai menghindari dalam kegiatan bersosialisasi dan mulai takut dikritik tentang penampilannya oleh orang lain. Bila keadaan tersebut terjadi secara terus-menerus, tentu bisa menjadi

sebuah stress dan depresi. Menurut hasil penelitian dari Kemenkes depresi dikalangan remaja terjadi pada usia 15 hingga 24 tahun sebesar 6,2 persen dari total penduduk (Maharrani, 2019). Pada usia tersebut dapat direntangkan sebagai usia remaja dewasa atau dewasa muda.

Orang-orang dengan gangguan kecemasan sosial menyadari akan ketakutannya, tetapi mereka tidak mampu untuk menghentikan perasaan khawatir tersebut. Mereka cenderung menghindar apabila akan berhadapan dengan publik. Perasaan cemas tersebut akan hilang bila mereka berada dalam kondisi tidak diamati atau pada saat sendirian dan terhindar dari kondisi yang terlihat memalukan. Orang-orang yang memiliki kecemasan sosial ini cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah. (Halgin, Whitbourne, & Tusya'ni, 2010, p.209). *Self-esteem* yang rendah menunjukkan rasa kepercayaan diri yang rendah juga. Rasa percaya diri yang rendah dapat membuat seseorang memiliki perasaan negatif dan selalu menyalahkan orang lain atas kegagalannya daripada bertanggung jawab atas tindakannya (Tracy & Robins, 2003, as cited in Fatima, Niazi & Ghayas, 2018).

Kecemasan merupakan sebuah masalah yang berkaitan dengan kejiwaan dan tindakan yang bisa dilakukan adalah dengan melakukan terapi atau mengkonsumsi obat-obatan. Tetapi, ada juga tindakan preventif atau tindakan yang tidak menggunakan terapi yaitu dengan membaca komik. Komik memiliki dampak mendalam kepada mereka yang membacanya, dan menawarkan lebih dari sebuah pelarian dari kehidupan. Jonathan Gottschall, penulis buku *The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human*, menyatakan bahwa cerita mengubah kita pada tingkat emosi, perilaku, dan psikologis (Calhoun, 26 January 2017).

Penelitian yang lain oleh Hans Arya Sinatra dengan judul Perancangan Buku Peraga untuk Mendeteksi Gejala Kecemasan Sosial Pada Anak dengan Teknik Digital Imaging tahun 2018, membahas tentang cara mencegah kecemasan sosial pada anak-anak SD-SMP dengan target perancangan orang tua yang berumur 25-40 tahun karena diperkirakan memiliki anak berumur 8-17 tahun. Penelitian tersebut menghasilkan rancangan berupa buku peraga sebagai alat panduan untuk orang tua dalam membimbing anaknya.

Dari rancangan tersebut, maka target lain yang dapat dituju adalah kalangan remaja jaman sekarang yang sudah tidak asing dengan perkembangan teknologi dan media sosial. Maka, perancangan yang dapat dibuat adalah dalam bentuk komik digital atau Webtoon dengan tema percaya diri.

Webtoon merupakan salah satu platform komik digital yang mudah diakses oleh para remaja. Remaja sekarang

ini sudah dibekali dengan *gadget* untuk menemani aktifitasnya di sekolah maupun di rumah, sehingga sangat mudah bagi mereka untuk menjangkau sosial media seperti Webtoon. Berdasarkan penelitian di SMA Perintis 1 dan SMA Perintis 2 Bandar Lampung, terdapat sebanyak 69,5% remaja yang berminat membaca aplikasi Webtoon (Khairina, 2018). Selain itu, dalam sebuah komik atau Webtoon memiliki beberapa *genre* yang bisa disesuaikan dengan kehidupan remaja sehari-hari seperti *slice of life*. Melalui *genre* tersebut, tujuan yang ingin dicapai adalah melakukan penggambaran kehidupan remaja di lingkungannya yang kemudian akan mengajak mereka untuk lebih percaya diri sehingga dapat mencegah terjadinya kecemasan sosial. Selain itu alur cerita bisa dibuat lebih ringan dan menyenangkan agar pembaca tidak merasa bosan.

## Metode Perancangan

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Data Primer  
Melakukan wawancara dengan target perancang yang berusia 17-19 tahun tentang pengaruh media sosial dengan aktivitasnya sehari-hari, dan wawancara dengan psikolog tentang kecemasan sosial di kalangan remaja.
2. Data Sekunder  
Mencari data melalui sumber literatur dan dari internet.

## Metode Analisis Data

Metode analisis menggunakan metode 5W+1H:

- What: Apa yang menyebabkan terjadinya kecemasan sosial pada jaman serba teknologi seperti sekarang ini?  
 Who: Siapa target perancangan yang menjadi sasaran akibat dari kecemasan sosial ini?  
 When: Kapan kecemasan sosial mulai mempengaruhi kehidupan remaja?  
 Where: Dimana kecemasan sosial terjadi?  
 Why: Mengapa sosial media menjadi pengaruh terjadinya kecemasan sosial?  
 How: Bagaimana peran komik untuk mencegah terjadinya kecemasan sosial?

## Pembahasan

### Pengertian Komik

Menurut McCloud (1994, p.9), komik merupakan sejaran gambar dan lambang yang berdekatan dalam turutan tertentu, yang dimaksudkan untuk menyampaikan informasi atau menghasilkan respon estetika dari pembaca.

Menurut Gumelar (2011), komik merupakan gambar yang berurutan dan ditata sesuai dengan tujuan dan filosofi dari pembuatnya yang mengandung pesan yang

ingin disampaikan. Komik tidak harus menggunakan medium buku, bisa menggunakan medium seperti kayu, batu, tanah, kanvas dan tidak harus menggunakan *lettering*.

Dari berbagai macam pengertian komik menurut tokoh-tokoh tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa komik merupakan sebuah gambar yang susun secara berurutan sehingga membentuk sebuah cerita yang didalamnya mengandung pesan dan makna yang ingin disampaikan kepada pembacanya.

### **Fungsi Komik**

Komik merupakan salah satu media komunikasi yang memiliki sifat dan tujuan untuk menghibur dan mendidik pembacanya melalui pesan-pesan yang terkandung dalam cerita. Cerita dalam komik menggambarkan gabungan imajinatif dan pandangan dalam kehidupan nyata atau masyarakat. Pembaca komik merupakan kalangan muda hingga dewasa sehingga komik ikut ambil bagian dalam perubahan perilaku pembacanya. Komik juga bisa dijadikan alat untuk mengisi waktu luang sehingga dapat mengembangkan minat membaca seseorang (Bonneff, 1998). Selain itu komik bisa menjadi media untuk menceritakan urutan peristiwa dimasa lampau yang sesuai dengan pengalaman dan hasil riset dari penulisnya dengan tujuan menyampaikan sebuah makna. Makna dalam komik bisa digambarkan melalui ikon atau raut wajah, penggabungan kata-kata dengan gambar, dan warna.

Komik pada era digital ini memudahkan pembuatnya atau komikus dalam kelancaran proses pembuatan komik, karena komik digital tidak terbatas dalam ukuran kertas dan tidak dimakan oleh waktu. Komik digital dapat disimpan dalam berbagai format penyimpanan. Selain itu komik digital juga dapat dikombinasikan dengan gerakan animasi dan suara, sehingga informasi yang ingin disampaikan dan suasana yang ingin dibangun akan lebih jelas dirasakan oleh pembaca (Ahmad, 2009).

Komik digital disebarakan secara online sehingga mudah untuk dijangkau oleh pembacanya karena pada jaman serba teknologi ini banyak orang yang sudah memiliki gadget. Karena kemudahan akses internet dan media sosial, komik digital juga mulai digunakan sebagai media promosi suatu barang atau jasa dengan cara berkolaborasi antara seorang komikus dengan sebuah *brand* tertentu. Sehingga informasi tentang suatu produk dapat disampaikan dengan cara yang lebih menarik karena dapat dikombinasikan dengan alur cerita yang mengundang pembaca. Oleh karena itu, komik digital sebagai media pendidikan, hiburan, promosi dan penyampaian makna akan lebih mudah menjangkau pembacanya.

### **Fobia Sosial (*Social Phobia*)**

Fobia Sosial juga disebut dengan Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder*). Fobia Sosial merupakan rasa takut yang sangat kuat dan tidak masuk akal, yang akan memaksa seseorang untuk menghindari situasi yang membuatnya merasa diawasi dan dinilai oleh orang lain. Seseorang dapat merasa cemas, malu, maupun merasa terhina bila berbicara di depan umum, berinteraksi dengan orang lain, ketika menggunakan toilet umum, dan dalam situasi sosial lain. Fobia Sosial cenderung tidak melumpuhkan kondisi seseorang tetapi membuat seseorang menjadi terganggu dalam usaha pencapaian tujuan dan profesionalitas sebagai seorang individu karena mereka akan menghindari diri dari situasi sosial yang dapat memicu timbulnya kecemasan (Liebowitz, 1987, dalam Ramsden, 2013, hal. 306-307).

Demam panggung dan kesulitan berbicara merupakan contoh fobia sosial yang paling umum. Contoh Fobia Sosial seperti seseorang yang menolak atau menghindar ketika diundang ke sebuah acara sosial atau saat diundang makan bersama. Mereka akan memilih untuk duduk sendiri atau cepat pergi untuk menghindari kegiatan bersosialisasi. Selain itu ada beberapa orang yang tidak berani memesan makanan karena takut bila pelayan akan menertawai pesanan mereka. Fobia Sosial lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Hal tersebut mungkin terjadi karena tekanan sosial dan kebudayaan yang diletakkan lebih besar dalam pundak perempuan untuk menjadi sosok yang menyenangkan (Nevid dkk., 2005).

Fobia Sosial merupakan perasaan takut secara berlebihan dalam situasi sosial atau dalam kegiatan berinteraksi. Orang dengan Fobia Sosial akan merasa takut terhadap penilaian dari orang lain dan situasi yang membuat dirinya merasa dipermalukan, sehingga akan mendorongnya untuk menghindari aktivitas sosial untuk meredakan perasaan cemasnya. Gangguan ini akan mengganggu aktivitas kehidupan seperti dalam masalah pekerjaan karena semua itu berhubungan dengan kegiatan berinteraksi. Fobia Sosial dapat berasal dari peristiwa sosial di masa lalu yang kemudian menyebabkan trauma.

### **Tindakan Preventif untuk Kecemasan Sosial**

Menggunakan Terapi Kognitif-Perilaku (*Cognitive-Behavioural Therapy/CBT*). Dengan menggunakan terapi CBT, seseorang yang memiliki gangguan fobia sosial akan mendapatkan arahan untuk memasuki situasi sosial yang semakin memiliki tekanan stress. Orang yang memiliki gangguan fobia sosial akan diminta untuk bertahan dalam situasi tersebut hingga perasaan ingin kabur menjadi berkurang. Ketika seseorang berada dalam situasi itu, peran terapis adalah untuk memberikan arahan secara bertahap sehingga kliennya dapat menghadapi

situasi tersebut. Terapis dapat mengkombinasikan proses dengan teknik kognitif untuk mengurangi pikiran yang dapat membangkitkan kecemasan yang dapat ditemui pada situasi sosial, sehingga pemikiran yang negatif itu dapat diubah menjadi pikiran yang lebih sesuai (Gould, dkk., 1997 dalam Nevid, dkk., 2005).

Membentuk harga diri (*self-esteem*), harga diri merupakan perpaduan antara rasa percaya diri (*self-confidence*) dan penghormatan diri (*self-respect*) serta tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh seseorang terhadap diri sendiri. Harga diri merupakan bagian evaluasi dari konsep diri. Konsep diri merupakan siapa dan apa diri kita yang sebenarnya secara sadar maupun tidak sadar. Menyadari sifat dan kondisi psikologis diri sendiri, kelebihan dan kekurangan diri, dan yang terpenting adalah menyadari harga diri. Pilihan dan keputusan yang semua manusia miliki dalam kehidupan merupakan bagian dari konsep diri yang membentuk takdir diri sendiri (Branden, 1999).

### Konsep Perancangan

Komik ini menceritakan kehidupan seorang mahasiswi baru yang memiliki Gangguan Kecemasan Sosial disebabkan oleh trauma masa lalu dan perkembangan media sosial. Akibat dari Kecemasan Sosial membuatnya selalu *overthinking* sebelum memulai aktivitasnya sehingga menjadi sulit bergaul karena menurunkan rasa percaya dirinya. Tetapi ia mulai menyadari perilaku negatifnya dan berusaha mencari jalan keluar. Tokoh utama akan melakukan *Cognitive-Behavioural Therapy* (CBT) dengan melakukan konseling yang dibantu oleh temannya untuk memberikan arahan dan mencari jalan keluar dari peristiwa yang menimbulkan Kecemasan Sosial. Dalam konseling ini, teman tersebut akan membantu mengurangi pikiran negatif dan membantunya untuk berpikir lebih jernih untuk menghadapi situasi sosial.

Komik yang akan dirancang merupakan jenis komik yang menceritakan tentang kehidupan sehari-hari, atau bisa disebut dengan *slice of life*.

Gaya penulisan naskah akan menggunakan narasi, seolah-olah tokoh sedang menyampaikan pengalamannya sendiri. Penulisan cerita dalam komik akan menceritakan tantangan seorang tokoh perempuan yang memiliki Kecemasan Sosial saat berada di lingkungan sosial dan usaha-usaha untuk lepas dari kebiasaan *overthinking* dengan menumbuhkan harga dirinya yang dibantu oleh orang-orang terdekat dan pilihannya untuk berubah menjadi lebih percaya diri.

### Target Perancangan

#### i. Demografis

Usia: 17-19 tahun

Jenis kelamin: laki-laki dan perempuan

Profesi: pelajar

S.E.S.: B-A

#### ii. Geografis

Semua wilayah Indonesia yang dapat mengakses internet.

#### iii. Psikologis

– Remaja yang berada dalam tahap pencarian jati diri.

– Memiliki rasa kurang percaya diri dalam lingkungan sosial.

– Sering merasakan cemas.

#### iv. Behavior

– Sering bermain dengan gadget.

– Aktif menggunakan media sosial.

– Suka membaca komik.

### Judul Komik

Judul Webtoon yang akan di buat adalah “*I’m Luna*”. Luna adalah nama tokoh utama yang memiliki Kecemasan Sosial. Judul itu bertujuan agar pembaca menjadi tertarik dan penasaran dengan siapa itu Luna.

### Storyline

Prolog: Menceritakan kilas balik dari hubungan pertemanan yang pecah dan kepanikan saat akan masuk kuliah

Episode 1: Menceritakan hari pertama di kampus dan kepanikan saat menjadi pusat perhatian, dan peristiwa terjatuh di depan dua orang laki laki yang tidak dikenal.

Episode 2: Menceritakan saat berkenalan dengan dua teman baru, dan kegiatan bermain media sosial dengan melihat *posting*-an orang lain.

Episode 3: Menceritakan kepanikan saat naik ojek dan perasaan seperti diperhatikan orang lain saat di dalam toilet yang ada banyak orang.

Episode 4: Menceritakan Luna yang merasa Sam tidak puas dengan responnya, dan awal mula Luna melakukan konseling dengan Macy.

Episode 5: Menceritakan kepanikan Luna saat akan pergi ke rumah Nino dan mulai berusaha untuk melawan rasa takutnya.

Episode 6: Menceritakan tentang masukan masukan dari Macy yang dilakukan Luna untuk melawan Kecemasan Sosialnya.

### Deskripsi Karakter



**Gambar 1. Karakter utama Luna**

Tokoh utama yang memiliki Kecemasan Sosial. Memiliki sifat yang ceroboh, pendiam, tidak percaya diri. Tetapi sebenarnya memiliki keinginan yang kuat untuk memperbaiki sifat negatifnya.



**Gambar 2. Karakter pendukung Macy**

Tokoh pendukung. Teman pertama Luna di kampus. Memiliki sifat yang ramah, ceria, pengamat, dan ringan tangan, yang kemudian akan membantu Luna mencari jalan keluar dari permasalahannya dan sebagai teman konseling.



**Gambar 3. Karakter pendukung Nino (kiri) dan Sam (kanan)**

Luna terjatuh di depan mereka saat pertama kali bertemu. Nino memiliki sifat yang suka menggoda sedangkan Sam memiliki ekspresi yang sulit ditebak dan terkesan cuek.



**Gambar 4. Karakter pendukung Tabitha**

Tabitha merupakan teman lama Luna yang aktif bermain media sosial dan kemudian menjadi bahan perbandingan diri oleh Luna.

#### **Cover Komik**



**Gambar 5. Cover Webtoon komik I'm Luna**

Cover komik ini menggambarkan Luna yang merasa sedang diamati dan dinilai oleh bayangan-bayangan yang ada di belakangnya. Bayangan ini merupakan visualisasi dari kondisi mental yang dimilikinya.

#### **Isi Komik I'm Luna**



Gambar 6. Prolog



Gambar 7. Episode 1



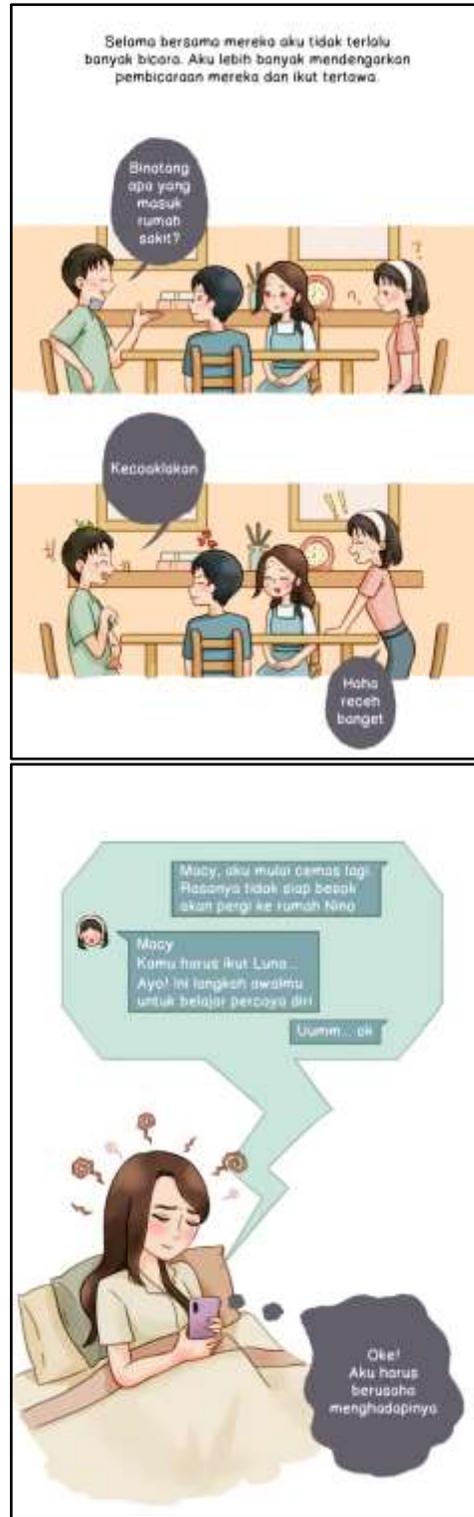
Gambar 8. Episode 2



Gambar 9. Episode 3



Gambar 10. Episode 4



Gambar 11. Episode 5



Gambar 12. Episode 6



Gambar 13. Media pendukung *sticker*

## Kesimpulan

Kecemasan atau istilah *Anxiety* sudah cukup dikenal di kalangan remaja. Semua orang pasti pernah merasakan Kecemasan, tetapi Kecemasan dapat dikatakan buruk bila sampai mengganggu kehidupan sehari-hari. Kecemasan berhubungan dengan pola pikir yang berbeda-beda, maka perilaku takut dinilai negatif dalam suatu bidang tertentu belum tentu mempengaruhi kondisi sosial seseorang. Selain itu Kecemasan Sosial juga dapat dipengaruhi melalui berkembangnya media sosial yang bermacam-macam. Melalui media sosial penggunaanya diberi kesempatan untuk melihat kehidupan orang lain selama beberapa detik atau menit dimana cuplikan kehidupan sosial yang dipajang tersebut merupakan kehidupan yang terlihat positif dan menyenangkan. Padahal, belum tentu realita kehidupan sosial yang ada adalah baik dan menyenangkan. Tetapi penonton yang melihat cuplikan tersebut dapat menafsirkan berbeda-beda dan memiliki kondisi mental yang berbeda-beda sehingga cukup banyak orang yang merasa ingin menjadi orang lain.

Melalui komik '*T'm Luna*' diharapkan dapat mencegah terjadinya Kecemasan Sosial dengan menceritakan pola pikir dan kondisi mental tokoh utama sehingga pembaca dapat memahami perasaannya. Kemudian, penyelesaian persoalan diberikan dengan cara memberi pesan-pesan untuk meningkatkan *self-esteem* dan rasa percaya diri yang bersumber dari literatur dan hasil wawancara dengan psikolog. Oleh karena itu, komik ini menggunakan media digital yaitu Webtoon agar mudah menjangkau remaja yang suka bermain media sosial.

## Daftar Pustaka

- Ahmad, H. (2009). *Kenapa Komik Digital*. *Academia*. Retrieved from [https://www.academia.edu/1721061/Kenapa\\_Komik\\_Digital](https://www.academia.edu/1721061/Kenapa_Komik_Digital)
- Bonneff, M. (1998). *Komik Indonesia*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- Branden, N. (1999). *Kiat Jitu Meningkatkan Harga diri*. Jakarta: Delapratasa.

Calhoun, L. (2017, January 26). Comic books as a bridge to healing. *Counseling Today*. Retrieved from <https://ct.counseling.org/2017/01/comic-books-bridge-healing/>

Ghayas, S., Fatima, M., Niazi, S. (2017). *Relationship between Self-Esteem and Social Anxiety: Role of Social Connectedness as a Mediator*. Retrieved from University of Sargodha, Website: [https://www.researchgate.net/publication/324771430\\_Relationship\\_between\\_Self-Esteem\\_and\\_Social\\_Anxiety\\_Role\\_of\\_Social\\_Connectdness\\_as\\_a\\_Mediator](https://www.researchgate.net/publication/324771430_Relationship_between_Self-Esteem_and_Social_Anxiety_Role_of_Social_Connectdness_as_a_Mediator).

Gumelar, M.S. (2011). *Comic Making: Cara Membuat Komik*. Jakarta: Indeks

Halgin, R. P., Whitbourne, S. K. & Tusya'ni, A. (2010). *Psikologi Abnormal : Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis* (1st ed). Jakarta: Salemba Humanika.

Khairina, A. (2018). *Pengaruh Aplikasi Line Webtoon Terhadap Minat Remaja Membaca Komik Digital*. Retrieved from Universitas Lampung Website: <http://digilib.unila.ac.id/>

McCloud, S. (1994). *Understanding Comics: The Invisible Art*. New York: HarperParennial.

Maharrani, A. (2019, March 16). Generasi muda dihantui gangguan mental. *Beritagar*. Retrieved from <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/generasi-muda-dihantui-gangguan-mental>

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.

Ramsden, P. (2013). *Understanding Abnormal Psychology*. London: Sage.

Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Willy, T. (2019, April 1). Fobia sosial. *Aladokter*. Retrieved from <https://www.alodokter.com/gangguan-kecemasan-sosial>