

# Perancangan Buku dan E-Book untuk "Metode Swabantu Melawan Fobia"

Valerie Angelina Gondokusumo<sup>1</sup>, Ani Wijayanti<sup>2</sup>, Bramantijo<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain

Universitas Kristen Petra, Surabaya

<sup>3</sup>Seni Rupa, STKW Surabaya

Email: m42413042@john.petra.ac.id

## Abstrak

Perancangan ini dibuat untuk memulai perjalanan penyembuhan fobia bagi para fobik dan juga untuk memperkenalkan fobia kepada non-fobik. Saya berharap dengan adanya buku dan E-book ini miskonsepsi mengenai fobia dapat berubah menjadi faktual. Diharapkan pula agar penderita fobia mengetahui bahwa ada banyak metode yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan bahkan menyembuhkan fobianya.

**Kata Kunci:** Buku, E-Book, Fobia, Metode Swabantu

## Abstract

**Title:** *Book and E-Book Design for "Self-Help Methods Battling Phobias"*

*This design is especially made for phobics to start their healing journey and to introduce phobia to non-phobics. I hope this book and E-Book will change misconceptions about phobias to a factual one. Hopefully phobics will also realize that there are lots of methods available to compress or even cure their phobias.*

**Keywords:** *Book, E-Book, Phobia, Self-Help Methods*

## Pendahuluan

Setiap manusia memiliki kadar takut yang berbeda serta cara berpikir yang berbeda. Seringkali kita tidak sadar bahwa kita menjalani hidup di dunia yang sama namun setiap orang memiliki jalur cerita yang berbeda, setiap orang memiliki hal yang menghantui mereka sendiri - sendiri seperti halnya Fobia. Fobia merupakan bentuk yang spesifik dari takut yang muncul di situasi tertentu, tidak bisa dijelaskan secara rasional, sulit untuk dikontrol dan biasanya situasi yang ditakutkan tersebut selalu dihindari (Marks, 1987).

Fobia adalah problem yang amat jarang dan sedikit dipahami, sehingga banyak penderita fobia yang beranggapan diri mereka menderita penyakit yang tidak umum (Lewis, 1987). Dr. Harsono Wiradinata, MBA, SP.KJ., Kepala Bagian ilmu kedokteran jiwa di Universitas Wijaya Kusuma Surabaya menyatakan bahwa hampir semua gangguan jiwa di Indonesia ini kurang dipahami, kejadian serta statistik hampir tidak tercatat.

Hal ini dikarenakan oleh stigma masyarakat dimana pergi ke psikiater merupakan aib. Mereka takut akan dicap negatif, fobia juga merupakan hal yang jarang ditangani karena alasan diatas. Penderita fobia tidak hanya harus menahan dirinya karena stigma diatas

namun berhubung masyarakat kurang memahami apa itu fobia, seringkali dijadikan bahan tawaan atau bahan *bullying*.

## Contoh Kasus Mengenai Fobia

Berikut contoh kasus mengenai penderita fobia di Indonesia yang dijadikan bahan tawaan adalah seorang artis bernama Raffi Ahmad, yang dikenal sebagai pemilik fobia rambutan. Hal ini dipandang sebagai hal yang lucu dimata non-fobik. Maka dari itu ada kejadian dimana Raffi Ahmad justru ditakut-takuti oleh acara TV seperti Pesbukers dan Dahsyat. Walau Raffi Ahmad terlihat pucat dan ketakutan, dimata non-fobik hal tersebut dianggap sepele dan tidak berbahaya (Sofia, 2015).

Namun realitanya fobia ketika dijadikan bahan lelucon seperti contoh di atas, yang terjadi nantinya adalah penderita menjadi cemas bahwa dirinya sendiri tidak normal, aneh, dan mungkin bahaya menjadi gila. Dalam keadaan ini, situasi dirinya akan bertambah gawat, bahkan kecemasannya mungkin akan bertambah (Whitehead,1985).

## Buku dan E-Book Sebagai Media Utama untuk Pemecahan Masalah

Buku dipilih karena tema dari buku ini merupakan fobia, yang memang cenderung teoritis dan serius maka buku merupakan media yang dapat menyampaikan informasi teoritis tersebut dengan baik. Buku juga merupakan media yang cocok untuk semua kalangan. Menurut Dr. Harsono Wiradinata karena stigma yang ada di Indonesia, penderita fobia terkadang malu untuk membeli buku secara fisik maka dibutuhkan sebuah media tambahan berupa E-Book. E-book dipilih karena merupakan sesuatu yang mudah dibagi secara digital namun masih memiliki *credibility* seperti buku pada umumnya. E-Book selain dapat memberikan informasi secara tekstual dan visual, dapat pula dibubuhi dengan audio. Kelebihan ini juga dapat sangat membantu dalam proses teknik swabantu yang ada.

### Tujuan Utama Perancangan

Tujuan utama perancangan ini adalah untuk memberikan wawasan mengenai fobia dan juga cara penanganannya secara umum saja, hal ini dikarenakan proses untuk menghilangkan fobia sepenuhnya membutuhkan bantuan dari ahli dan waktu yang lama, maka buku ini lebih fokus agar dapat menjadi *supporter* untuk penderita agar paling tidak mengerti cara mengurangi kecemasannya dan juga agar tidak salah persepsi mengenai fobia.

Buku dan E-book ini juga dapat menjadi titik ukur bagi para pembaca yang ingin tau apakah dirinya termasuk sebagai penderita fobia ataukah masih hanya sebatas takut. Bagi pembaca yang tidak memiliki fobia juga dapat meningkatkan pemahaman pembaca mengenai banyak fobia yang ada. Dengan lebih memahami adanya berbagai macam fobia dan cara pandang para pemilik fobia tersebut, toleransi pembaca terhadap orang - orang yang memiliki fobia juga akan meningkat, apabila pemahaman serta toleransi masyarakat mengenai fobia meningkat maka diharapkan juga *bullying* terhadap penderita fobia pun akan berkurang.

### Batasan Lingkup Perancangan

Batasan lingkup perancangan ini berdasarkan *target audience*-nya yaitu wanita dan pria berusia 12 - 45 tahun. Kisaran umur tersebut merupakan kisaran umur antara remaja serta orang dewasa menurut (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Biasanya fobia muncul pada masa kecil atau masa remaja, dan berlanjut hingga masa tua. Namun fobia justru merupakan salah satu gangguan yang paling sering diderita oleh orang dewasa. Semua fobia memiliki satu hal yang sama yaitu, semakin berkurang relevansinya apabila orang tersebut semakin tua (Blackwell, 2016). maka dari teori yang ada anak kecil bukanlah kalangan yang sesuai cenderung belum

dapat memproses pemikiran yang terlalu kompleks seperti fobia, penderita lansia juga tidak sesuai karena teori yang mengatakan relevansi fobia semakin berkurang apabila orang semakin tua, maka saya ingin menarget kepada masa remaja yang merupakan salah satu masa utama fobia muncul, serta orang dewasa yang cenderung mendampingi anak kecil serta lansia dan juga merupakan kalangan umur yang paling sering menderita fobia.

### Manfaat Perancangan

Manfaat perancangan secara umum dapat dibagi menjadi tiga macam yaitu: bagi mahasiswa, bagi institusi, dan bagi masyarakat. Berikut merupakan penjelasan manfaat tersebut secara singkat:

a) Bagi Mahasiswa : Melalui perancangan ini diharapkan bahwa mahasiswa lebih memahami sesama. Karena sebagai seorang desainer toleransi sangatlah diperlukan untuk komunikasi antar client dan desainer. Dengan lebih memahami klien, karya yang akan dibuat pun akan lebih maksimal.

b) Bagi Mahasiswa: Manfaat dari perancangan ini adalah untuk menunjukkan bahwa seni dan desain tidak hanya dapat digunakan untuk kepentingan estetika saja namun juga bisa untuk berbagi informasi kepada masyarakat dan bahkan membantu menyembuhkan sebuah fobia. Keahlian seorang designer dalam memvisualisasikan kata - kata dapat membantu informasi tersebut menjadi lebih menarik dan mudah diingat oleh pembacanya.

c) Bagi Masyarakat: Melalui perancangan ini diharapkan bahwa para masyarakat dapat lebih mengenal berbagai macam fobia. Sehingga dapat meningkatkan toleransi terhadap sesama manusia dan juga sadar bahwa sebagai manusia memiliki alur cerita dan ketakutan yang berbeda. Untuk para penderita fobia diharapkan buku serta E-book ini dapat menjadi awal dari proses penyembuhan fobia mereka. Selain sebagai pembuka mata diharapkan bahwa hasil perancangan ini juga dapat menjadi inspirasi secara visual untuk pembacanya.

### Metode Perancangan

Dalam pembuatan tugas akhir ini tentunya data sangat dibutuhkan untuk mengisi konten serta mendapatkan informasi tentang *preference* target audience. Data dibutuhkan agar dapat menghasilkan tugas akhir yang berkualitas dan akurat. Data yang dibutuhkan dapat dibagi menjadi dua yaitu Data Primer dan Data Sekunder. Data Primer: Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam perancangan ini adalah wanita dan pria kisaran umur 12 - 45 tahun. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Sampel yang akan peneliti

gunakan yaitu remaja dan orang dewasa berdomisili Kota Surabaya. Data Sekunder: Pengumpulan data sekunder didapatkan secara online maupun offline, dengan menggunakan buku dan juga jurnal dan media lainnya.

Metode pengumpulan data untuk hasil akhir perancangan menggunakan sistem Observasi yang merupakan metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung atau survey ke lapangan pada tahap - tahap awal pengamatan secara umum dahulu, kemudian disempitkan dan diambil informasi yang diperlukan saja. Studi Pustaka yang merupakan metode pengumpulan data dengan mengambil dari berbagai media. Media itu meliputi buku, majalah, surat kabar, dan internet. Melalui dokumen - dokumen dari berbagai media, akan mendapatkan data - data yang diperlukan, tentunya media-media tersebut dapat dipertanggungjawabkan atas kebenaran datanya. Dokumentasi yang merupakan metode pengumpulan data dengan sistem merekam, memfoto, mencatat. Metode ini sebagai bukti bahwa kita benar - benar berada di lapangan ketika survey.

Setelah mempertimbangkan dari jenis data yang diperlukan untuk perancangan ini metode analisis data yang akan digunakan adalah metode analisa kualitatif. Penulis memilih metode analisa kualitatif karena perancangan ini akan lebih maksimal apabila mewawancarai psikolog serta penderita fobia secara langsung.

Untuk mendapatkan sasaran yang sesuai dengan keinginan, lebih baik apabila target audience dianalisa lebih dalam dan dibagi secara demografis, behavioral, dan psikografis. Secara demografis target sasaran dari perancangan E-book untuk metode swabantu melawan fobia dapat dijabarkan menjadi:

- Jenis Kelamin: Pria dan Wanita
- Usia: 12 - 45
- Lokasi Wilayah: Indonesia
- Kelas Sosial: Semua Kalangan
- Pendidikan: Tanpa batasan pendidikan
- Profesi: Semua profesi

Secara Behavioral perancangan E-book ini ditujukan kepada remaja dan orang dewasa yang suka menggunakan gadget, suka membaca, dan suka menikmati visualisasi yang estetik. Jika ditinjau dari aspek psikografis, maka target sasaran yang cocok untuk perancangan ini adalah remaja dan orang dewasa yang memiliki keinginan untuk mempelajari hal baru dan *open minded*.

## Konsep Perancangan

Fobia merupakan sebuah miskonsepsi di Indonesia, maka fobia membutuhkan suatu media pembelajaran yang dapat membagi informasi serta metode swabantu. Berikut merupakan strategi kreatif yang digunakan untuk mencapai tujuan utama perancangan.

a) Penyampaian informasi dengan visualisasi teknik Digital Imaging agar pembaca dapat lebih memahami isi dari informasi tekstual yang ada.

b) Visualisasi akan bersifat surreal sehingga dapat menggambarkan perasaan pemilik fobia dengan baik dan akurat.

c) E-book akan di layout semenarik mungkin baik dari cover hingga akhir agar dapat membuat masyarakat tertarik untuk membaca.

d) Layout akan diselengi oleh *Big-Picture Layout* sehingga tidak membosankan bagi pembacanya.

e) Bahasa yang akan digunakan bersifat non-formal namun konten tetap faktual hal ini dikarenakan target pengguna E-book adalah kalangan umum, maka bahasa tidak perlu terlalu kaku dan baku.

Konsep pembelajaran dari buku dan E-Book ini adalah agar pembaca dapat memahami fobia tanpa harus membaca buku tebal dan tekstual yang konvensional melainkan dengan cara membaca buku serta E-book yang penuh dengan visualisasi, terlayout dengan baik, disertai pula dengan informasi yang telah diringkas secara singkat dan jelas.

## Topik dan Tema Pembelajaran

Pokok pembahasan dari perancangan ini adalah fobia. Buku serta E-Book ini akan memberikan wawasan umum mengenai fobia dan juga cara penanganan swabantu untuk penderitanya. Buku serta E-Book ini bertujuan agar dapat menjadi *supporter* bagi pembacanya yang ingin memulai perjalanan melawan fobianya. Selain untuk penderita fobia pembahasan umum mengenai fobia, perbedaan fobia dengan ketakutan, serta jenis - jenis fobia juga dapat menjadi pembuka mata bagi para non-fobik yang belum mengerti sama sekali apa itu fobia. Dengan membuka mata para non-fobik toleransi mereka terhadap penderita fobia pun juga akan meningkat. Sub pokok bahasan yang ada di dalam perancangan berikut akan dibagi menjadi 5 yaitu Fobia, Macam - macam Fobia, Metode Swabantu Melawan Fobia, Bantuan profesional, dan Visualisasi Fobia.

## Metode Pembelajaran dan Penyajian Content

Metode pembelajaran yang digunakan pada E-book ini adalah bersifat tekstual yang dibubuhi dengan visualisasi agar informasi teoretis dapat terlihat lebih menarik dan juga mudah dimengerti oleh pembacanya. Konten akan disajikan secara non-formal dan informasi yang akan diberikan bersifat umum dengan tujuan agar E-book tidak terlalu sulit untuk dicerna pembacanya.

## Format Media Pembelajaran

Isi konten perancangan ini akan dibagi menjadi 5 bab yaitu Fobia, Macam - macam Fobia, Metode Swabantu Melawan Fobia, dan Bantuan profesional. Konten tersebut akan disajikan dengan visualisasi yang mendukung. Alur Desain Interaktif untuk versi

E-book, desain interaktif yang akan digunakan adalah berupa animasi dan audio membalik halaman buku. Pada halaman teknik rileksasi audio instrumental juga ditambahkan sebagai pendukung teknik tersebut (khusus untuk versi PC).

### Unsur - Unsur Interaktif

Dengan bantuan aplikasi flip PDF hasil akhir E-book (khusus untuk versi PC) akan berupa .exe dan memiliki tambahan audio serta animasi membalik halaman seperti pada buku tradisional. Dengan menggunakan aplikasi di atas juga tersedia unsur interaktif berupa *auto-flip* yang dapat membalik halaman E-book secara otomatis dan juga penambahan audio untuk halaman tertentu.

### Konsep Visual Interface Design

Tone warna yang akan digunakan untuk layout buku dan E-book ini adalah *cool tones*. Dimulai dengan warna Turquoise yang dapat mengurangi sensasi stres dan membuat pembaca menjadi lebih rileks. Warna Putih dan abu - abu yang merupakan warna netral sehingga dapat menjadi jembatan untuk menyatukan warna - warna lain yang ada. Warna Hijau yang merupakan warna harmonis dan merupakan warna psikologis yang melambangkan *emotional harmony* (Giorgio, n.d.). Tone warna yang akan digunakan untuk Digital Imaging (Visualisasi Contoh Fobia) adalah *dark tones*, yang cenderung memberikan suasana gelap dan suram. *Dark tones* dipilih agar hasil digital imaging dapat memvisualisasikan perasaan penderita fobia dengan baik dan akurat. Fobia merupakan sesuatu yang kelim terutama dari mata penderitanya. Maka Tone Warna untuk memvisualisasikannya akan menyesuaikan pula. Tone warna yang akan digunakan untuk Digital Imaging (Visualisasi Metode Swabantu) adalah *pastel tones*, yang cenderung memberikan kesan tenang dan halus. *Pastel tones* dipilih agar hasil digital imaging dapat memvisualisasikan proses metode swabantu dengan baik dan juga dapat menenangkan pembaca dengan tone warna yang dipilih. Font utama yang akan digunakan untuk buku dan E-book ini adalah Jaapokki. Font ini merupakan font Sans Serif yang mudah dibaca dan terkesan modern, karena buku dan E-Book ini sangat terpacu dengan *readability* kontennya maka font isi sangatlah penting agar mudah dibaca. Gaya desain yang akan saya gunakan untuk layout adalah Big-Picture Layout yang merupakan layout yang didominasi oleh visualisasi dengan teks yang minimal. Gaya desain ini dibuat agar pembaca dapat menyambungkan informasi tekstual dengan visualisasi yang ada sehingga menjadi lebih mudah diingat. Dalam merancang buku dan E-Book ini, *software* yang akan digunakan untuk mendesain layout adalah Adobe Photoshop dan Adobe Illustrator. Untuk visualisasi Digital Imaging software yang akan digunakan adalah Adobe Photoshop. Flip PDF juga akan digunakan untuk memaksimalkan tampilan akhir

E-book dan juga untuk menambahkan audio ke dalam E-Book.

### Proses Perancangan

Penjaringan ide dimulai dengan pencarian data mengenai fobia dan apa yang dibutuhkan oleh para fobik. Pada saat ini terutama di Indonesia, hampir semua gangguan jiwa di Indonesia ini kurang dipahami oleh orang awam termasuk fobia, kejadian serta statistik hampir tidak tercatat. Hal ini dikarenakan oleh stigma masyarakat dimana pergi ke psikiater merupakan aib. Mereka takut akan dicap negatif. Maka dibutuhkan suatu media untuk membuka mata masyarakat dalam hal ini menggunakan buku serta E-book. Buku digunakan karena di mata masyarakat buku memiliki kredibilitas yang tinggi, hal ini sangat penting terutama untuk tema faktual seperti gangguan mental dan fobia. Karena masalah stigma masyarakat di Indonesia yang membuat fobik lebih tertutup dan malu akan fobianya diciptakanlah E-book dengan tujuan agar fobik dapat membelinya secara online tanpa harus takut akan pandangan negatif dari masyarakat. Langkah selanjutnya adalah mencari konten untuk isi buku, informasi didapatkan dari buku serta wawancara dengan psikolog. Wawancara dengan psikolog juga digunakan sebagai penjaringan ide bentuk desain buku. Hasil wawancara menyatakan bahwa buku fobia yang dibutuhkan sekarang ini adalah buku fobia yang dibumbui dengan visualisasi dan berisikan informasi yang tersimplifikasi, karena buku mengenai fobia cenderung monoton dan bersifat tekstual sehingga banyak pembaca yang merasa bahwa buku tersebut terlalu berbobot dan sulit dimengerti orang awam. Setelah isi konten sudah dinyatakan faktual dan benar desain mulai dirancang mulai dari thumbnail dilanjutkan dengan perancangan tight tissue dan setelah desain telah dinyatakan sesuai oleh narasumber dan juga dosen pembimbing hasil akhir mulai dirancang.

### Hasil Akhir Perancangan Buku dan E-Book untuk "Metode Swabantu Melawan Fobia"

Hasil wawancara menyatakan bahwa buku fobia yang dibutuhkan sekarang ini adalah buku fobia yang dibumbui dengan visualisasi dan berisikan informasi yang tersimplifikasi, karena buku mengenai fobia cenderung monoton dan bersifat tekstual sehingga banyak pembaca yang merasa bahwa buku tersebut terlalu berbobot dan sulit dimengerti orang awam. Setelah isi konten sudah dinyatakan faktual dan benar desain mulai dirancang mulai dari thumbnail hingga hasil akhir. Berikut merupakan hasil akhir perancangan:



Sumber: unsplash.com  
Gambar 6. Final 1



Sumber: unsplash.com  
Gambar 10. Final 5



Gambar 7. Final 2



Sumber: unsplash.com  
Gambar 11. Final 6



Sumber: unsplash.com  
Gambar 8. Final 3



Sumber: unsplash.com  
Gambar 12. Final 7



Gambar 9. Final 4



Sumber: unsplash.com  
Gambar 13. Final 8



Sumber: unsplash.com  
Gambar 16. Final 11



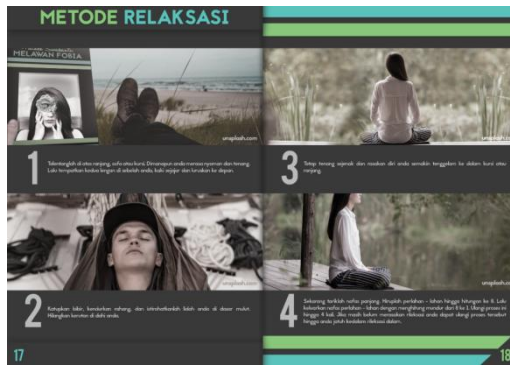
Gambar 14. Final 9



Sumber: unsplash.com  
Gambar 17. Final 12



Sumber: unsplash.com  
Gambar 15. Final 10



Sumber: unsplash.com  
Gambar 18. Final 13



Gambar 19. Final 14





Gambar 20. Final 15



Sumber: unsplash.com  
Gambar 24. Final 19



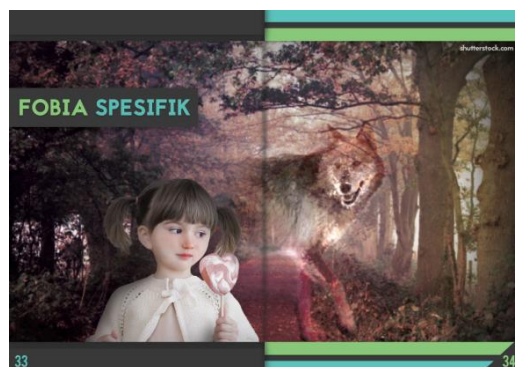
Gambar 21. Final 16



Sumber: unsplash.com  
Gambar 25. Final 20



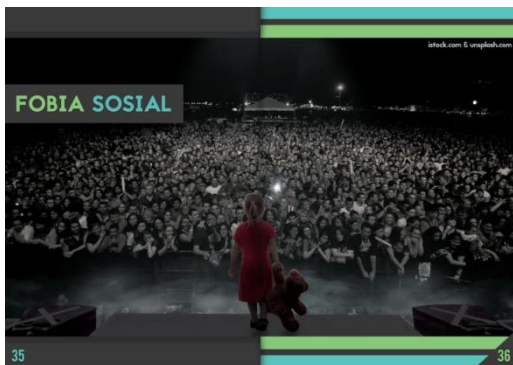
Sumber: unsplash.com  
Gambar 22. Final 17



Sumber: shutterstock.com  
Gambar 26. Final 21



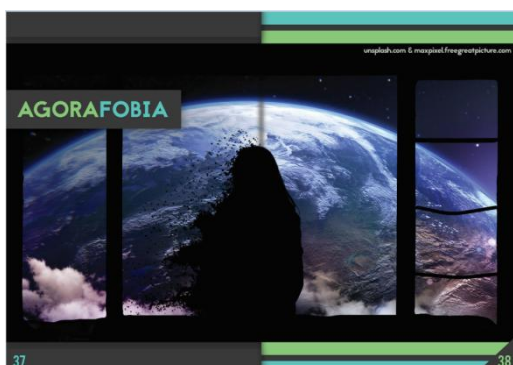
Gambar 23. Final 18



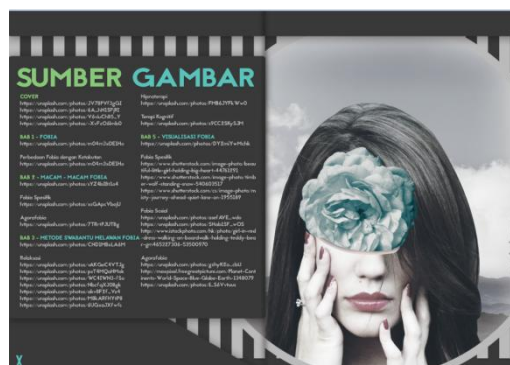
Sumber:  
istock.com  
unsplash.com  
**Gambar 27. Final 22**



**Gambar 30. Final 25**



Sumber:  
unsplash.com  
maxpixel.freegreatpicture.com  
**Gambar 28. Final 23**



Sumber: unsplash.com  
**Gambar 31. Final 26**



**Gambar 29. Final 24**

**Kesimpulan**

Fobia adalah problem yang amat jarang dan sedikit dipahami, sehingga banyak penderita fobia yang beranggapan diri mereka menderita penyakit yang tidak umum. Mereka takut akan dicap negatif, fobia juga merupakan hal yang jarang ditangani karena alasan diatas. Penderita fobia tidak hanya harus menahan dirinya karena stigma diatas namun berhubung masyarakat kurang memahami apa itu fobia, seringkali dijadikan bahan tawaan atau bahan *bullying*. Dari permasalahan yang ada diatas dibutuhkan suatu media untuk membuka mata masyarakat lebih dalam mengenai fobia. Media yang digunakan dalam hal ini adalah menggunakan buku serta E-book. Buku digunakan karena di mata masyarakat buku memiliki kredibilitas yang tinggi, hal ini sangat penting terutama untuk tema faktual seperti gangguan mental dan fobia. Karena masalah stigma masyarakat di Indonesia yang membuat fobik lebih tertutup dan malu akan fobianya diciptakanlah E-book dengan tujuan agar fobik dapat membelinya secara online tanpa harus takut akan pandangan negatif dari masyarakat. Buku dirancang bekerjasama dengan dua orang psikolog, hal ini dilakukan agar hasil buku tidak menyimpang dan juga sesuai dengan yang dibutuhkan oleh kaum fobik serta non-fobik jaman sekarang. Hasil wawancara dengan psikiater menyatakan bahwa buku fobia yang dibutuhkan sekarang ini adalah buku



fobia yang dibumbui dengan visualisasi dan berisikan informasi yang tersimplifikasi, karena buku mengenai fobia cenderung monoton dan bersifat tekstual sehingga banyak pembaca yang merasa bahwa buku tersebut terlalu berbobot dan sulit dimengerti orang awam.

## Daftar Pustaka

- Blackwell, W. (2016). *The Encyclopedia of Adulthood and Aging Volume Two F-O*. New York : John Wiley & Sons, Inc. doi: 101002/9781118521373
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009). *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta: Author.
- Giorgio, L.D. (n.d.). *Color Therapy Chromotherapy*. Diunduh 14 Maret 2017 dari <http://www.deeprancenow.com/colortherapy.htm>
- Lewis, D. (1987). *Taklukkan Fobia Anda*. Jakarta: Penerbit ARCAN.
- Marks, I.M. (1987). *Fears Phobias and Rituals: Panic, Anxiety, and their Disorders*. Oxford: Oxford University Press.
- Sofia, E. (2015, April 14). *Ini Phobia, Bukan Bahan Untuk Lawakan!*. Pesan disampaikan dalam [http://www.kompasiana.com/evysofia/ini-phobia-bukan-bahan-untuk-lawakan\\_5535af626ea834cb20da42e1](http://www.kompasiana.com/evysofia/ini-phobia-bukan-bahan-untuk-lawakan_5535af626ea834cb20da42e1)
- Sugiyono (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Whitehead, T. (1985). *Fobia dan Rasa Takut*. Jakarta: Penerbit ARCAN.