

## **CARA SEORANG MAHASISWI GEN-Z MENGATASI *SOCIAL PHOBIA (PERFORMANCE ONLY TYPE)* DALAM MENJALANI KEGIATAN PERKULIAHAN**

### ***HOW A GEN-Z STUDENT OVERCOMES SOCIAL PHOBIA (PERFORMANCE ONLY TYPE) IN CARRYING OUT COLLEGE ACTIVITIES***

**Linda Putri Rahmawati\***

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: [lindaputri948@gmail.com](mailto:lindaputri948@gmail.com)

**Shanty Komalasari**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam  
Negeri Antasari Banjarmasin

Email: [shantykomalasari@uin-antasari.ac.id](mailto:shantykomalasari@uin-antasari.ac.id)

#### **Abstrak**

Fobia sosial adalah gangguan kecemasan yang dialami seseorang dalam situasi sosial. Dalam penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam bagaimana cara seseorang dengan fobia sosial tipe *performance only* mengatasi gejala kecemasannya. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi generasi Z berinisial W yang memiliki fobia sosial tipe *performance only* dan sering memiliki tugas presentasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative phenomenological analysis* (IPA). Dari hasil analisis data, didapatkan bahwa fobia sosial yang dirasakan W terjadi karena adanya pengalaman buruk di depan umum yang pernah dialami olehnya. Gejala kecemasan yang dirasakan oleh W sering dialami ketika ia sedang melakukan tugas presentasi di depan teman-teman dan dosennya. Meskipun begitu, W selalu berusaha tenang agar tetap dapat menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa. Cara yang digunakan W untuk menenangkan dirinya ketika cemas adalah dengan menarik nafas dalam-dalam, menggenggam sesuatu dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif.

**Kata kunci :** Fobia sosial, gen-z, mahasiswa

#### **Abstract**

*Social phobia is an anxiety disorder that a person experiences in social situations. In this study, the researcher aims to find out more deeply how someone with performance-only type social phobia overcomes their anxiety symptoms. The subject in this research is a generation Z student with the initials W who has a performance only type of social phobia and often has presentation assignments. The method used in this research is a qualitative method, with data collection techniques in the form of interviews. The data analysis technique used in this research is interpretative phenomenological analysis (IPA). From the results of data analysis, it was found that W's social phobia occurred because of a bad public experience she had experienced. W often experiences symptoms of anxiety when she is carrying out presentation assignments in front of her friends and lecturers. Even so, W always tried to stay calm so she could continue carrying out her duties as a student. The way W uses to calm herself when she is anxious is by taking deep breaths, holding onto something and eliminating negative thoughts.*

**Key word :** Social phobia, gen-z, student

Article History	
<p><b>Submitted :</b> 14-10-2023</p> <p><b>Final Revised :</b> 08-07-2025</p> <p><b>Accepted :</b> 06-11-2025</p>	<div data-bbox="1002 271 1275 342" data-label="Image"> </div> <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Fobia sosial merupakan salah satu jenis gangguan kecemasan dalam psikologi. Fobia sosial merupakan gangguan psikologi yang umum dialami oleh anak-anak dan remaja (Melfsen dkk., 2011). Fobia sosial adalah gangguan kecemasan yang mungkin dialami seseorang dalam situasi sosial. Menurut DSM-5, pada gangguan kecemasan sosial (fobia sosial), individu merasa takut atau cemas atau menghindari interaksi dan situasi sosial yang memungkinkan untuk menimbulkan perasaan diamati. Hal ini mencakup interaksi sosial seperti bertemu dengan orang asing, situasi di mana individu terlihat sedang makan atau minum, dan situasi di mana individu tersebut tampil di hadapan orang lain. Gagasan yang dirasakan berupa penilaian negatif dari orang lain, perasaan malu, terhina, ditolak, atau terhina oleh orang lain (American Psychiatric Association, 2013).

Martin & Pear mengatakan, kecemasan dan ketakutan yang tidak rasional, berlebihan, dan terus-menerus terhadap sesuatu sehingga menghalangi seseorang untuk melakukan apa pun disebut fobia (Agustini, 2014). Menurut Nevid, Rathus, & Greene, fobia sosial adalah gangguan yang ditandai dengan ketakutan yang intens terhadap situasi sosial, yang menyebabkan penderitanya menghadapinya dengan *distress* yang besar atau mungkin menghindarinya, hingga mengganggu kegiatan sehari-harinya (Selvia, 2020). Menurut Bourne, E. J, fobia sosial merupakan ketakutan terhadap situasi sosial atau keramaian yang begitu intens sehingga mereka mungkin menghindarinya sepenuhnya atau menghadapinya dengan stres yang ekstrem (Hansa & Putra, 2023). Dalam sebuah penelitian dikatakan bahwa perempuan lebih mudah mengalami rasa cemas dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dan perasaan yang sensitif pada perempuan (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Dari beberapa pengertian yang telah disebutkan di atas, dapat diambil benang merah bahwa fobia sosial dapat terjadi karena adanya pengalaman sosial tidak menyenangkan yang pernah dialami penderitanya. Bandura menyatakan bahwa fobia yang dipelajari dengan mengamati lingkungan, muncul karena rendahnya efikasi diri pada penderita fobia karena merasa tidak mampu menangani masalah yang mengancam, sehingga menimbulkan rasa takut yang kronis. Penyebab respons rasa takut yang berlebihan adalah karena orang yakin bahwa mereka tidak dapat menangani situasi tertentu secara efektif. Bandura mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang dalam mengorganisasi diri dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta upaya untuk mengevaluasi tingkat dan kekuatan seluruh pekerjaan dalam lingkungannya. Efikasi diri adalah persepsi seseorang terhadap kemampuannya untuk berfungsi dalam situasi tertentu. Orang yang memiliki prediksi efikasi yang tinggi percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu berdasarkan kebutuhan dan harapan situasi, hasilnya realistis, atau orang tersebut memperkirakan hasil berdasarkan kemampuannya dan akan bekerja dengan tekun dalam menyelesaikan tugas tersebut sampai selesai (Arfian & Sriningsih, 2015). Pengalaman sosial yang buruk dapat membekas di ingatan individu dan membuatnya selalu teringat dengan kejadian dimasa lalu saat menghadapi situasi yang sama, sehingga dapat menyebabkan fobia yang ditimbulkan dari efikasi diri yang rendah.

Bagi sebagian individu, mungkin menemui lingkungan atau situasi baru merupakan hal yang menarik karena dapat menemukan teman baru, pengalaman baru atau mungkin hal-hal

yang baru lainnya. Adapun individu yang dapat membaaur dengan lingkungan baru dengan cepat, sehingga kemanapun ia berpindah dan ditempatkan di tempat baru ia dapat dengan mudah menyesuaikan diri. Namun untuk individu yang memiliki fobia sosial, hal baru itu membuatnya cemas dan menimbulkan rasa kurang nyaman. Situasi sosial yang baru membuat seseorang dengan fobia sosial mengalami kondisi yang tidak nyaman. Apalagi dengan orang yang memiliki pengalaman buruk di masa lalu, kenangan itu akan kembali diingat dan membuatnya menjadi cemas memulai hal baru (Ivanti, 2016). Pengalaman buruk dapat menghantui seseorang dan menjadikan momen yang mirip dengan momen di masa lalu menjadi momok menakutkan bagi seseorang.

Pengalaman buruk sebagai salah satu penyebab munculnya suatu fobia telah diketahui di beberapa penelitian yang telah ada sebelumnya, misalnya pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa seseorang mengalami fobia permen (sesuatu yang manis) karena pernah mengalami pengalaman buruk serta sugesti buruk tentang permen dari keluarga dan orang di sekitarnya (Wandira & Karneli, 2022). Adapun penelitian lain yang menyatakan bahwa mahasiswa pascasarjana mengalami *Nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) dikarenakan pengalamannya memakai *smartphone* dan merasakan kemudahan saat memakainya hingga menjadikan ketergantungan (Aziz, 2019). Selain itu terdapat pula penelitian yang mengatakan *Nomophobia* diakibatkan karena dalam kehidupan sehari-harinya penderita terlalu banyak mengecek *smartphone* yang berujung kebiasaan dan menjadi cemas ketika tidak di dekat *smartphone* (Tambunan, 2021).

Penderita fobia sosial biasanya memiliki gejala seperti takut dinilai negatif oleh orang-orang di sekitarnya. Penderitanya memiliki rasa takut yang berlebihan terhadap penilaian negatif orang lain, seolah ribuan mata mengawasi setiap gerak-geriknya (Selvia, 2020). Gejala berupa pikiran negatif sepertinya merupakan hal yang sering dialami seseorang yang memiliki fobia. Dalam kasus fobia lain, juga terdapat bagian penderitanya berpikiran negatif tentang hal yang ia takuti. Seperti halnya penelitian tentang fobia kegelapan (*Nyctophobia*), sang anak yang memiliki ketakutan terhadap kegelapan berpikir di dalam kegelapan akan ada hantu-hantu yang akan datang menakuti dan menculiknya (Sa'adah & Aflahani, 2021). Pikiran negatif itu ia miliki dalam otaknya, sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas saat berada di kegelapan. Adapun mahasiswa universitas Riau yang memiliki pemikiran jika tidak menggunakan *smartphone*, ia terlihat tidak gaul dan cupu (Dasiroh dkk., 2017). Pemikiran negatif bahwa tidak menggunakan *smartphone* akan dianggap cupu merupakan hal yang wajar, namun jika pemikiran itu dimiliki secara berlebihan oleh seseorang hingga menimbulkan kecemasan karena tidak memegang *smartphone* itu merupakan pemikiran negatif yang berlebihan.

Gen Z atau generasi Z adalah sebutan bagi generasi anak muda yang lahir pada tahun 1996-2010 (Komalasari dkk., 2022). Generasi ini di tahun 2023 berkisar dari umur 27-13 tahun, yang artinya mereka sudah memasuki usia remaja hingga dewasa. Sebagian mungkin telah memasuki masa perkuliahan, masa dimana seseorang harus banyak melakukan tugas presentasi. Menurut DSM-5 fobia sosial dengan tipe *performance only* adalah tipe fobia sosial dimana sang penderita hanya terganggu dengan perasaan cemas saat menjalani kinerja di lingkungan kerja, sekolah, atau akademis yang membutuhkan presentasi publik secara rutin (American Psychiatric Association, 2013). Hal itu mungkin terjadi pada mahasiswa, karena mahasiswa kerap tampil presentasi di depan teman-temannya serta di hadapan dosen. Seperti yang diungkapkan oleh Siallagan, tugas utama mahasiswa adalah mengerjakan tugas, membaca, membuat makalah, diskusi, presentasi, dan hadir ke seminar atau kegiatan lainnya di kampus (Karlina & Gautama, 2021). Atas dasar latar belakang tersebut pada jurnal ini peneliti ingin membahas bagaimana seorang mahasiswi yang memiliki fobia sosial tipe *performance only* menjalani kehidupannya sebagai mahasiswa yang sering presentasi di hadapan banyak orang. Tujuan dari penelitian ini adalah mendapatkan bagaimana cara seseorang mengatasi fobia sosialnya untuk menjalani kesehariannya. Penelitian ini diharapkan berguna sebagai sumber

informasi dan pemahaman mengenai cara mengatasi gejala kecemasan pada seseorang yang memiliki fobia sosial tipe *performance only*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat berguna bagi seseorang yang memiliki fobia sosial untuk mendapatkan cara mengatasi gejala kecemasan yang dialaminya.

## METODE

### *Partisipan*

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi gen z berinisial W dengan gangguan fobia sosial tipe *performance only* yang selalu terganggu dengan kecemasannya saat melakukan presentasi di kelas.

### *Pengumpulan data*

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang hasil penemuannya tidak dapat dicapai menggunakan metode statistik maupun metode kuantitatif lainnya. Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses dan makna yang dapat ditangkap dari penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama penelitian tersebut (Murdiyanto, 2020). Wawancara merupakan suatu teknik yang digunakan secara sistematis dan kondisional untuk mengumpulkan informasi. Dengan metode wawancara peneliti dapat mendapat informasi lebih dalam dan mengenal klien lebih dalam (Komalasari, 2022).

### *Analisis data*

Untuk analisis data, peneliti menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Dimana peneliti dengan metode tersebut mencoba memahami apa yang dikatakan oleh subjek dari hasil wawancara yang telah dilakukan (Alase, 2017).

## HASIL

W memiliki pengalaman tidak menyenangkan di depan umum. Saat ditanya apakah ada pengalaman *bullying* dalam hidupnya W mengatakan: “*Aku pernah melihat orang dibully, reaksinya pasti kaget, ada dong perasaan bagaimana kalau aku yang diposisi itu*” (wawancara dengan W 22/9). Yang membuatnya terkejut dan takut temannya akan melakukan hal itu padanya, sehingga kejadian itu membekas di ingatannya. Saat ditanya apakah Ia juga memiliki pengalaman dipermalukan di depan umum, W berkata: “*Pernah, kaya di hina di depan umum sama temen akrab walaupun bercanda tapi kata-katanya itu kaya nggak bercanda.*” (wawancara dengan W 22/9).

Pengalaman itu membuatnya menjadi seseorang yang takut dan kurang percaya diri saat berada di hadapan publik. W sering mengalami rasa cemas hingga berpikiran negatif saat berada di depan umum, ia merasa orang-orang di sekitarnya memperhatikannya dan berpikir bahwa orang itu akan memberikan komentar negatif padanya. Selain itu, ia juga sering mengalami kecemasan saat melakukan presentasi di kelas karena ia menjadi perhatian teman-teman sekelasnya.

“*Panik karena di tengah orang banyak gitu loh. Kaya contohnya, presentasi kan itu di depan kelas kan, terus diliatin kawan-kawan. Aku jadi panik, jantung berdetak kencang, tangan jadi dingin, sering terbelit kalau ngomong.*” (wawancara dengan W 22/9). Saat cemas W merasa tangannya menjadi dingin dan jantungnya berdetak kencang, ia sering mengalami gugup saat presentasi atau tampil di hadapan teman-teman sekelasnya. Terkadang rasa cemas itu

membuatnya menjadi gagap dan terbelit saat berbicara ketika melakukan presentasi atau saat sedang menjawab pertanyaan dari teman-temannya. Pikiran-pikiran negatif selalu muncul di kepalanya saat ia menjadi perhatian banyak orang.

W tidak mengalami kecemasan saat ia berbicara sosial dengan teman-temannya di luar kegiatan presentasi. Ia dapat berbicara dan memulai pembicaraan dengan temannya jika sedang dalam keadaan tidak tampil presentasi. Bahkan saat ia tidak presentasi, ia kadang berani mengangkat tangan dan bertanya pada temannya. Meskipun kadang ia merasa cemas saat bertanya karena teman-temannya akan menjadikannya pusat perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa W memiliki fobia sosial yang sedikit berbeda dengan fobia sosial pada umumnya. Ia hanya terganggu dengan kecemasan saat ia menjadi perhatian publik atau sedang tampil di hadapan publik. Dapat dikatakan fobia sosial yang dialami oleh W adalah fobia sosial tipe *performance only*.

Saat mendapat pertanyaan apakah temannya mengetahui tentang gangguan panik yang ia alami, W memberikan jawaban: *“Kayanya nggak deh, soalnya aku tenang tapi panik. Kaya bisa mengendalikan sebenarnya panik sih, tapi kaya terlihat tenang. Kalau misalkan presentasi sama temen dekat gitu aku bisa megang tangannya gitu supaya nggak panik banget. Kalau nggak ada kawan aku mengandalkan diriku sendiri, kaya menghilangkan pikiran negatif. Biasanya walaupun terlihat tenang tapi tangan tuh udah pegang HP, pulpen, atau apapun yang ada di meja.”* (wawancara dengan W 22/9).

Dari pernyataan tersebut, W tidak menunjukkan rasa cemasnya pada teman-temannya, ia berusaha tetap terlihat tenang walaupun jantungnya bedetak kencang dan pikirannya kacau. Sehingga teman-teman dari W tidak mengetahui tentang rasa cemasnya. Untuk mengatasi rasa cemasnya, W berusaha membuang pikiran-pikiran negatif yang ada di dalam otaknya atau melakukan hal-hal seperti menggenggam pulpen di tangannya dan menyalurkan rasa cemasnya melalui genggamannya itu sehingga ia dapat mengurangi rasa cemasnya. Ada kalanya di mana W sedang presentasi bersama teman akrabnya, ia akan menggenggam tangan teman akrabnya tersebut. Walaupun sering berpegangan tangan dengan temannya, ia tidak pernah sekalipun memberi tahu temannya mengenai kecemasannya, begitupun temannya yang tidak pernah bertanya mengapa W selalu menggenggam erat tangannya. Meskipun pikiran negatif tidak dapat hilang sepenuhnya dan genggamannya itu tidak dapat menghilangkan semua kecemasan yang dialaminya, namun setidaknya dengan hilangnya sedikit rasa cemas itu, ia dapat menjalankan presentasi dengan baik.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyebutkan bahwa W mengalami pengalaman buruk yang dapat menimbulkan munculnya fobia sosial. Hal ini telah dikatakan pada sebuah penelitian terdahulu bahwa pengalaman buruk dapat menjadi faktor munculnya fobia karena kebanyakan fobia terjadi karena pengalaman pribadi yang dialami oleh penderitanya (Mustajab & Suryaningrum, 2020). Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian di Amerika dan Eropa, dimana gangguan fobia sosial biasanya muncul karena adanya pengalaman hambatan sosial atau rasa malu pada masa kanak-kanak. Gangguan kecemasan sosial dapat timbul dari tekanan atau rasa malu di masa lalu, seperti *bullying*, muntah saat berbicara di tempat umum, dan lain sebagainya (American Psychiatric Association, 2013).

W mengalami gejala kecemasan seperti jantung berdetak lebih kencang dari biasanya, tangan menjadi dingin, hingga terbelit saat berbicara, bahkan rasa cemas itu membuat pikiran negatif muncul. Gejala-gejala tersebut adalah gejala yang umum dirasakan oleh seseorang yang memiliki fobia. Seseorang yang memiliki fobia sosial biasanya akan menunjukkan gejala kecemasan, seperti wajah memerah, gemetar, berkeringat, terbata-bata, atau menatap (*starring*). Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa seseorang yang mengalami fobia cenderung memiliki

pikiran-pikiran negatif yang belum tentu benar adanya (Sulistyowati dkk., 2021). Hal ini didukung dengan pernyataan dalam DSM-5 bahwa seseorang yang mengalami fobia sosial ketika berhadapan dengan situasi yang seperti itu, ia akan takut dikomentari secara negatif. Seseorang akan merasa cemas ia akan dinilai sebagai orang lemah, bodoh, membosankan, mengintimidasi, kotor, atau tidak disukai (American Psychiatric Association, 2013).

Dapat dinyatakan bahwa W memiliki fobia sosial tipe *performance only*, dimana sang penderita akan sangat terganggu dengan kecemasan yang dimilikinya saat sedang melakukan aktivitas pekerjaannya dan tidak cemas ketika di luar pekerjaannya (American Psychiatric Association, 2013). Dalam hal ini, W terganggu dengan kecemasannya saat menjalani kegiatan presentasi, dimana presentasi adalah pekerjaan utama seorang mahasiswa. Namun, ia tidak merasa cemas bersosialisasi dengan temannya di luar kegiatan perkuliahan. Jika dihubungkan dengan masa lalunya, fobia sosial tipe *performance only* ini dialami oleh W karena kenangan buruk tentang bagaimana teman-temannya membuat lelucon hinaan tentang dirinya di depan umum dimana semua orang dapat melihatnya. Hal itu menjadikan W terikat dengan masa lalunya itu dan membuatnya gugup dan cemas untuk tampil di hadapan umum. Pengalamannya itu menghadirkan pikiran negatif tentang tampil di depan umum, dipikirkannya tertanam sebuah ingatan jika ia berbuat kesalahan maka akan membuat teman-temannya menjadikannya bahan candaan dan hinaan. Hal itu membuatnya takut dan berpikir orang lain akan berbicara buruk tentang dirinya, sehingga ia cemas saat tampil di hadapan temannya di kelas. Akan tetapi, ia tidak mengalami kecemasan atau takut berbicara dengan teman saat tidak dalam keadaan tampil, karena ia tidak merasa diawasi atau dijadikan pusat perhatian oleh orang lain.

W tidak pernah menunjukkan rasa cemasnya pada teman-temannya. Hal ini merupakan hal yang wajar untuk penderita fobia sosial, dimana penderitanya mungkin takut untuk memperlihatkan gejala kecemasannya di hadapan orang lain karena ia takut orang lain akan tersinggung atau berbicara buruk tentangnya. Oleh karena itu, W berusaha menyembunyikan gejala kecemasan yang dialaminya, agar teman-temannya tidak terganggu atau membencinya (American Psychiatric Association, 2013). Untuk mengatasi fobia sosial yang dialaminya W menerapkan beberapa cara saat sedang presentasi. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri W meningkat, ia telah memiliki sedikit kekuatan untuk menyelesaikan tugasnya. Karena efikasi dirinya meningkat saat melakukan gerakan menggenggam, menarik nafas dalam-dalam, maka dirinya menemukan ketenangan sebagai kekuatannya untuk menunaikan tugasnya sebagai mahasiswa, yakni tugas presentasi. Seperti yang telah diungkapkan Bandura, orang yang memiliki efikasi yang tinggi percaya bahwa mereka dapat melakukan sesuatu berdasarkan kebutuhan dan memperkirakan hasil berdasarkan kemampuannya dan akan bekerja dengan tekun dalam menyelesaikan tugas tersebut sampai selesai. Meskipun efikasi diri yang dimiliki W tidak begitu tinggi, namun peningkatan efikasi dengan cara menenangkan dirinya sendiri itu membuatnya bekerja dengan baik dan menyelesaikan tugasnya sampai selesai.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang di atas dapat disimpulkan bahwa W mempunyai pengalaman buruk yang membuatnya malu di depan umum. Pengalaman buruk tersebut membuat W mengalami fobia sosial, namun W hanya cemas atau takut saat tampil dan menjadi pusat perhatian orang-orang sekitarnya. Gejala kecemasan yang dialami oleh W di antaranya seperti jantung berdetak lebih kencang dari biasanya, tangan dingin, sampai terbelit saat berbicara. Fobia W ini termasuk tipe *performance only*, dikatakan dalam DSM-5 bahwa orang yang mengalami fobia sosial tipe *performance only* akan cemas dan takut ketika tampil di depan umum. Akan tetapi sebagai mahasiswa, W tidak dapat menghindari tugas presentasi untuk tampil di depan teman-temannya. Oleh karena itu W mencoba menenangkan dirinya dengan berbagai cara seperti menggenggam sesuatu, menarik nafas dalam-dalam dan membuangnya

perlahan. Itu membuktikan bahwa W dapat meningkatkan efikasi dirinya yang rendah dan menjadikannya sedikit lebih tenang, walaupun hanya sementara tapi dapat membantunya menyelesaikan tugas presentasinya dengan baik. Caranya mengatasi gejala fobia yang dirasakannya meskipun hanya sementara dan tidak sepenuhnya efektif, tetapi hal itu membantunya menjalankan tugas hingga selesai.

## SARAN

Penelitian ini seharusnya dilakukan dengan waktu yang lebih lama agar hasil yang didapatkan lebih mendalam. Peneliti berharap penelitian ini dapat menjadi perbandingan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti mengharapkan agar ada penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode yang berbeda, sehingga dapat mengetahui cara apa yang efektif sepenuhnya untuk mengatasi gejala fobia sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini. (2014). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Fobia Darah Pada Usia Dewasa Awal Agustini. *Biopsikososial*, 89–105.
- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set*. American Psychiatric Association.
- Arfian, M. Y., & Sriningsih, S. (2015). Efikasi Diri Remaja Putri Dengan Fobia Spesifik. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 141. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.692>
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia di kalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Dasiroh, U., Miswatun, S., Ilahi, R. F., & Nurjannah. (2017). FENOMENA NOMOPHOBIA DI KALANGAN MAHASISWA (STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF MAHASISWA UNIVERITAS RAU). *Medium*, 6 (1), 6. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/medium.2017.vol6\(1\).1080](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/medium.2017.vol6(1).1080)
- Hansa, W., & Putra, B. J. (2023). Penerapan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Fobia Sosial Studi Kasus Pada Klien “Y.” *Journal Society of Counseling*, 1(1), 1–11. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc/article/view/61>
- Ivanti, A. (2016). GAMBARAN PENERAPAN THERAPEUTIC ASSESSMENT DALAM PENANGANAN SUBJEK DENGAN SOCIAL ANXIETY AND PHOBIA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(June), 1–15.
- Karlina, M., & Gautama, M. I. (2021). Nomophobia di Kalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi Pengguna Smartphone di Kalangan Anggota Wakesma, Fakultas

- Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang). *Jurnal Perspektif*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i1.386>
- Komalasari, S. (2022). *Observasi & Wawancara Psikologi* (F. Imadduddin; Ramadhani (ed.)). Antasari Press.
- Komalasari, S., Hermina, C., Muhaimin, A., Alarabi, M. A., Apriliadi, M. R., Rabbani, N. P. R., & Mokodompit, N. J. D. (2022). Prinsip Character of A Leader pada Generasi Z. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 77. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Melfsen, S., Kühnemund, M., Schwieger, J., Warnke, A., Stadler, C., Poustka, F., & Stangier, U. (2011). Cognitive behavioral therapy of socially phobic children focusing on cognition: A randomised wait-list control study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-5-5>
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta Press*. [http://www.academia.edu/download/35360663/METODE\\_PENELITIAN\\_KUALITATIF.docx](http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITATIF.docx)
- Mustajab, Q. A., & Suryaningrum, C. (2020). Terapi perilaku dengan teknik eksposur untuk mengatasi fobia spesifik (jarum suntik). *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 8(3), 119–126. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i3.14304>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44550>
- Sa'adah, I., & Aflahani, A. P. E. (2021). Modifikasi Perilaku Dalam Mengatasi Perilaku Phobia Terhadap Kegagalan (Nyctophobia) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Lentera Anak*, 2(1), 65–74.
- Selvia, S. (2020). Perancangan Motion Comic sebagai Media Edukasi tentang Kepedulian terhadap Gangguan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 48–65. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v12i1.23503>
- Sulistyowati, I., Machmudiyanti, N. I., Triwahyuni, Y., & Artikel, I. (2021). Fobia mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah perpajakan. *Paulus Journal of Accounting (PJA)*, 3(1), 40–54.
- Tambunan, S. (2021). Resiliensi Orang Tua dalam Aktivitas Belajar Daring dan Bermain Anak di masa Pandemi Covid-19 (Kasus Anak Nomophobia di Kota Padangsidimpuan). *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 297–310. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i2.4877>
- Wandira, A., & Karneli, Y. (2022). *Individual Counseling Systematic Desensitization Techniques To Reduce Phobia Candy*. 2(3), 794–811.