BAB II
BUKU ILUSTRASI TENTANG PENGENALAN FOBIA

2.1 Pengertian Fobia

Fobia adalah rasa ketakutan yang berlebihan pada sesuatu hal atau fenomena. Fobia bisa dapat mengganggu kehidupan orang yang mengidapnya. Bagi sebagian orang, perasaan takut seorang pengidap Fobia sulit dimengerti. Itu sebabnya, pengidap tersebut sering dijadikan bulan bulanan oleh teman sekitarnya.

Menurut tulisan pada situs www.montefiore.org.(2012) fobia adalah ketakutan yang tidak terkendali, irasional, dan terus-menerus dari objek tertentu, situasi, atau kegiatan. Dapat disimpulkan fobia adalah rasa takut yang tidak rasional atas sesuatu yang spesifik. Dalam kasus fobia, rasa takut dipicu oleh stimulus yang tidak benar-benar menakutkan atau mengancam keselamatan diri. Sedangkan jika stimulus tersebut memang benar-benar berbahaya atau mengancam, ini tidak termasuk fobia lagi melainkan rasa takut yang wajar.

2.1.1 Katagori Fobia

Berdasarkan kategorinya fobia dibedakan menjadi 3 kategori, yaitu:

- Fobia khusus, yaitu ketakutan terhadap suatu benda akan keadaan tertentu seperti takut kegelapan, ketinggian, takut akan ular, dan sebagainya.
- Fobia sosial, yaitu takut akan berbagai macam penilaian orang lain terhadap, takut tampil di depan umum dan lain-lain.
- Fobia agorafobia, yaitu rasa takut yang dialami pengidap ketika berada di tempat terbuka atau berada di suatu keadaan yang ramai.

2.1.2 Istilah – Istilah Fobia

Terdapat banyak istilah istilah fobia yang terdapat di seluruh dunia, berikut beberapa daftar istilah – istilah fobia:

Acrophobia / Hypsophobia: Ketakutan pada tempat yang tinggi.
Bacilliophobia / Microphobia: Ketakutan akan baksil atau kuman.
Cancerphobia: Ketakutan akan akan penyakit kanker.
Demonophobia / Ghostphobia: Ketakutan akan setan-setan.
Electrophobia: Ketakutan terhadap listrik.
Galeophobia / Ailurophobia / Gatophobia: Takut akan kucing.
Hadephobia: Takut akan neraka.
Ichtyophobia: Ketakutan terhadap ikan.
Kakorhaphiophobia: Takut akan kegagalan.
Linonophobia: Takut akan benang, tali atau senar.
Mastigophobia: Takut pada hukuman.
Necrophobia: Takut terhadap orang mati atau mayat.
Obesitophobia: Ketakutan untuk menjadi gemuk.
Papyrophobia: Takut pada kertas.
Rhabdophobia: Takut dipukul.
Sociophobia / Ochlophobia / Polyphobia: Ketakutan akan sekumpulan orang.
Telephonophobia: Takut pada telepon.
Ufophobia: Ketakutan akan munculnya makhluk angkasa luar.
Vaccinophobia: Takut di suntik.
Xenophobia: Ketakutan pada orang asing atau orang dari negara asing.
Zoophobia: Takut pada binatang.

2.1.3 Fobia yang paling banyak ditakuti

Menurut tulisan pada situs www.netsains.com terdapat 10 fobia yang paling banyak ditakuti, berikut pembahasannya:

1. Fobia ular

Ini merupakan jenis phobia yang paling sering dijumpai. Ketakutan secara berlebihan pada ular dikaitkan pada kemampuan nenek moyang bertahan di alam liar. Ular sejak dulu dianggap hewan berbisa, menjijikkan, dari masa ke masa. Bahkan juga diidentikkan dengan setan oleh keyakinan tertentu. Ternyata phobia akan ular ini bersifat evolusioner, diturunkan oleh nenek moyang manusia sejak zaman dulu sampai sekarag.

2. Fobia laba - laba

Ditemukan bahwa kaum perempuan empat kali lipat lebih banyak jumlahnya yang takut atau jijik pada laba-laba daripada kaum lelaki Pada studi yang dipublikasikan di jurnal Evolution and Human Behavior, David Rakison dari Carnegie Mellon University di Pittsburgh mengatakan bahwa bayi perempuan usia 11 bulan mampu mengekspresikan ketakutan begitu melihat gambar laba-laba dan ular, sedangkan bayi lelaki tidak. Teori evolusi mengatakan bahwa hal itu wajar, sebab kaum perempuan sering bertemu laba-laba di rumah, atau saat mereka menyiapkan makanan di dapur. Sedangkan kaum lelaki cenderung diajarkan untuk berani pada hewan tersebut ketika berada di alam liar.

3. Fobia ruangan tertutup

Dikenal juga dengan nama agoraphobia, ketakutan ini diderita oleh 1,8 juta orang Amerika berusia dewasa, demikian menurut laporan National Institute of Mental Health pada tahun 2008. Tempat tertutup yang dianggap sulit untuk mereka melarikan diri atau keluar merupakan obyek yang paling ditakuti. Biasanya mereka takut pada elevator/lift, ruang olah raga tertutup, jembatan,

kendaraan transportasi umum, mobil, mall, bahkan juga pesawat. Penderita biasanya malas bepergian atau berada di dalam mobil terlalu lama.

4. Fobia pada orang lain

Orang yang takut pada orang lain atau dikenal dengan nama sosialphobia. Sebanyak 15 juta orang Amerika dewasa menderitanya, demikian menurut National Institute of Mental Health. Bukan saat melakukan pembicaraan di depan umum saja. Penderita sosialphobia juga kerap kesulitan makan atau minum di depan orang banyak. Gejalanya baru terlihat setelah memasuki usia puber.

5. Fobia ketinggian

Ini adalah jenis phobia yang juga banyak penderitanya. Diperkirakan sebanyak 3-5% dari seluruh populasi dunia menderita akrophobia, takut berada di tempat tinggi. Pada riset yang pernah dilakukan, penderita akrophobia merasa semua tempat tinggi berjarak lebih tinggi dari yang sesungguhnya. Misalnya tinggi sebenarnya hanya 3 meter, maka di mata penderita akrophobia, mereka seperti melihat obyek yang tingginya 6 meter.

6. Fobia kegelapan

Takut pada kegelapan yang diderita anak-anak ternyata adalah phobia paling umum juga. "Anak-anak mempercayai imajinasinya bahwa di kegelapan bisa mendadak muncul hantu, penculik, atau perampok," jelas Thomas Ollendick, profesor psikologi dan direktur Child Study Center di Virginia Tech. Secara normal, ketakutan ini akan hilang seiring dengan bertambahnya usia. Namun jika hingga usia dewasa masih menderita ketakutan pada gelap, maka artinya menderita nyctophobia.

7. Fobia kilat dan kalilintar

Bagi para penderita phobia ini, suara halilintar dan kilat akan terasa seperti menghentak jantung, bahkan membuat mereka berkeringat. Westefeld melaporkan, dari surveinya terhadap mahasiswa di tahun 2006, sebanyak

73% menderita ketakutan ringan pada cuaca. Namun kebanyakan mereka malu untuk mengakuinya. Bagi mereka yang phobia pada kilat dan halilintar, ada baiknya mulai melatih rasa panik dan kecemasan.

8. Fobia terbang

Faktanya sebanyak 25 juta warga Amerika juga menderita phobia ini. Nama istilah fobianya adalah aviophobia, dimana seseorang sangat takut naik pesawat. Bisa jadi memang sudah sejak lahir begitu, atau ada yang pernah mengalami kecelakaan pesawat sehingga merasa trauma naik pesawat lagi, sebab peristiwa mengerikan itu terus terbayang.

9. Fobia anjing

Tidak hanya anjing besar jenis doberman, anjing yang kecil seperti pudel pun ditakuti. Penderita cynophobia ini mengalami rasa takut digigit anjing, bisa jadi memang pernah digigit atau melihat orang lain digigit anjing, demikian menurut profesor psikologi Brad Schmidt dari Ohio State University.

10. Fobia dokter gigi

Sebanyak 9-20 persen orang Amerika ternyata menghindari memeriksakan giginya ke dokter walau sudah dalam kondisi parah sekalipun. Rasa takut ini lebih disebabkan oleh rasa nyeri yang timbul ketika plak gigi dibersihkan, dan memang tidak semua orang bisa menahannya.

2.1.4 Gejala Fobia

Beberapa gejala yang muncul ketika seseorang memiliki fobia yaitu :

- Jantung berdebar kencang
- Keringat bercucuran
- Gemetar atau menggigil
- Rasa pusing
- Susah untuk bernafas

- Tidak sadarkan diri

Dalam beberapa kasus, gejala-gejala tersebut diatas dapat berakibat sangat besar. Sebagai akibatnya, seseorang yang memiliki phobia mulai menjauhkan diri dari lingkungannya sehingga orang tersebut kerap mendapatkan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.5 Perilaku fobia

Fobia yang dialami oleh penderitanya merupakan peristiwa yang disadari oleh seseorang dalam keterbatasan, yakni ketidakmampuan diri untuk mengatasi ketakutan. Menurut Fathiah (2010): setiap orang pada dasarnya memiliki pengalaman sadar, dimana ia dapat berpikir mengenai dirinya dan memutuskan suatu tindakan. Tindakan yang dilakukan ketika seseorang mengalami fobia mengalami proses dalam pikiran.

- Pertama, tindakan yang dilakukan sebagai reaksi terhadap ancaman pada bersifat spontan.
- Kedua, tindakan itu memiliki dorongan yang sangat kuat yakni keberadaan ancaman.
- Ketiga, tindakan yang menjadi reaksi ini hanya memusatkan pada takut atau cemas. Semua urutan tesebut menunjukkan kondisi mental seseorang yang berpengaruh terhadap fobia. Dan pengalaman fobia tersebut akan membentuk penentuan tindakan seseorang.

2.1.6 Penyebab Fobia

Penyebab fobia bisa diperoleh dari melalui pengalaman langsung yang traumatis, dimana keadaan bahaya atau sakitnya akan menghasilkan respon yang berlebihan. Menurut Fathiah (2010) Katakutan dan kecemasan manusia menjadi sumber utama yang mendorong kemunculan fobia dengan cenderungan teror dan perasaaan terancam akan dikaji lewat tinjauan filosofis. Penekanan penjelasan akan dilakukan pada pengalaman dan kesaran subjektif. Reaksi yang timbul dari

dorongan kecemasan dak ketakutan kemudia memicu perilaku yang tidak wajar menjadi begitu penting sebagai bentuk ekspresi takut dan ikut menentukan seberapa fatal akibat dari dorongan fobia yang dialami.

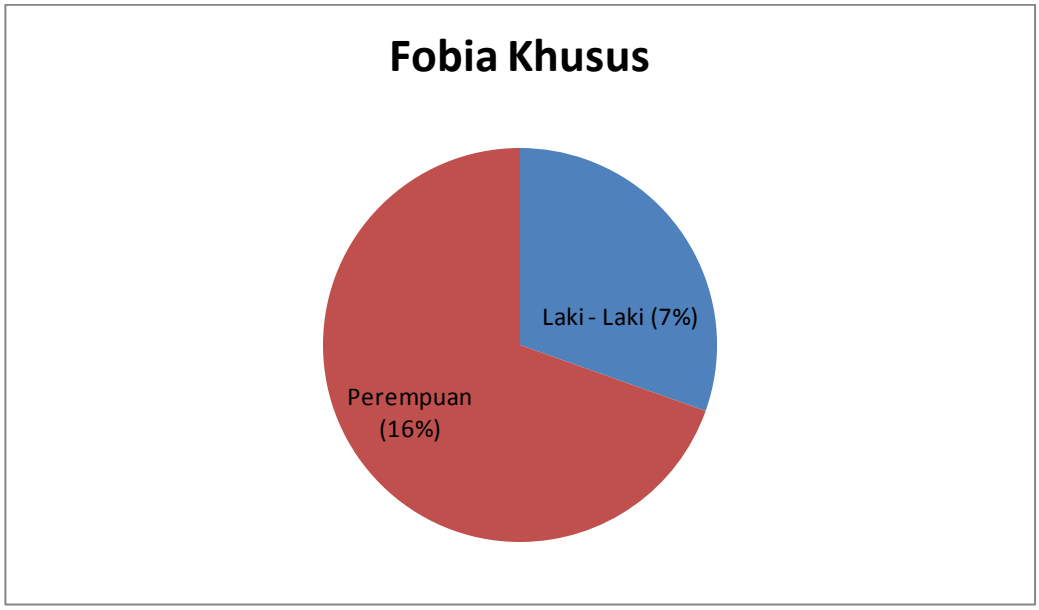
Menurut Fathiah (2010) terdapat tiga bentuk kerentanan yang memberikan kontribusi pada penyebab berbagai gangguan kecemasan fobia:

- **Kerentanan biologis menyeluruh (*generalized biological vulnerability*).** Kecenderungan untuk gelisah atau tegang itu tampaknya diturunkan atau diwariskan. Tetapi, kerentanan biologis menyeluruh untuk mengalami kecemasan bukanlah kecemasan itu sendiri.
- **Kerentanan psikologis menyeluruh (*generalized psychological vulnerability*).** Artinya, berdasarkan pengalaman awal, mungkin tumbuh dewasa dengan disertai keyakinan bahwa dunia ini berbahaya dan diluar kontrol, dan tidak mampu mengatasi bila ada hal buruk yang menimpa.
- **Kerentanan psikologis spesifik (*specific psychology vulnerability*).** Dimana manusia belajar dari pengalaman awal, misalnya dari apa yang diajarkan oleh orang tua, bahwa situasi atau objek tertentu berbahaya (meskipun sebenarnya tidak). Contohnya apabila ayah takut anjing, maka anak juga akan takut pada anjing karena beranggapan bahwa anjing adalah sesuatu yang berbahaya.

2.1.7 Data Fobia

Fobia Khusus

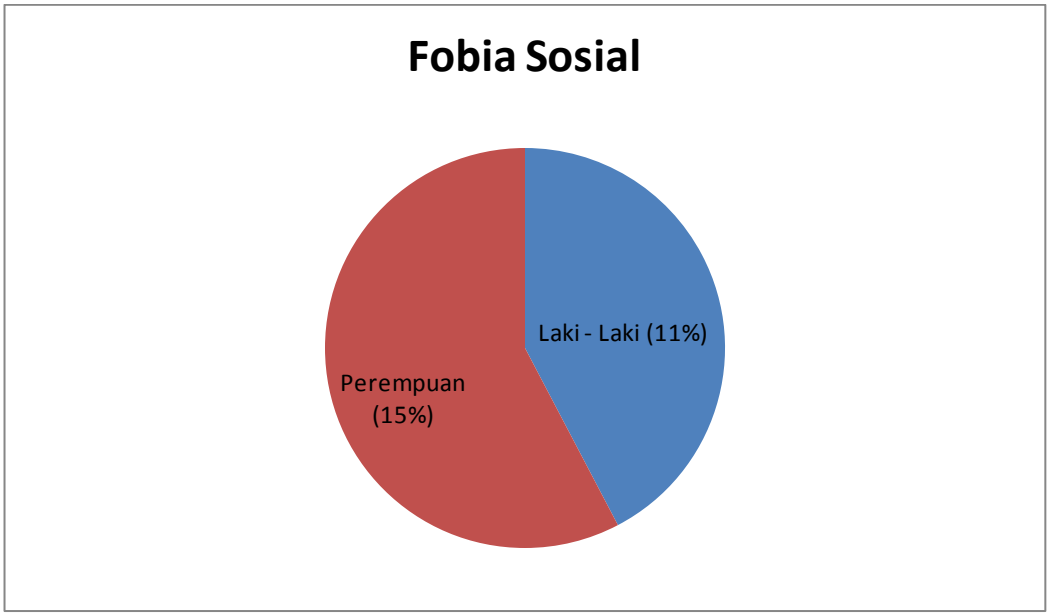
Fobia khusus adalah ketakutan yang berasalan yang disebabkan oleh kehadiran atau antisipasi suatu objek atau spesifik. DSM-IV-TR membagi fobia berdasarkan sumber ketakutannya: darah, cedera dan penyuntikan, situsiasi (a.l., pesawat terbang, lift, ruang tertutup), binatang, dan lingkungan alami (a.l., ketinggian, air). Fobia tersebut biasanya saling menyertai (komorbid) (Kendler dkk., 2001).



Berdasarkan data prevalensi sepanjang hidup fobia khusus berkisar 7% pada laki - laki dan 16% pada perempuan (Kessler dkk.,1994) dalam Psikologi Abnormal (2006, hal.185). Ini menunjukan fobia khusus banyak dialami oleh perempuan dimana dari data tersebut perempuan berkisar 16% sedangkan laki - laki berkisar 7%.

Fobia Sosial

Menurut Schneier (1992) dalam Psikologi Abnormal (2006, hal.185), fobia sosial adalah ketakutan menetap dan tidak rasional yang umumnya berkaitan dengan keberadaan orang lain. Fobia ini dapat sangat merusak, sedemikian parah sehingga angka bunuh diri pada orang - orang yang menderita fobia ini jauh lebih tinggi dibanding pada mereka yang menderita gangguan fobia yang lain (Schneier dkk., 1992).



Berdasarkan data prevalensi hidup sosial 11% pada laki - laki dan 15% pada perempuan (Kessler dkk., 1994; Magee dkk., 1996) dalam Psikologi Abnormal (2006, hal.186), ini menunjukan fobia sosial banyak dialami oleh perempuan dimana dari data tersebut perempuan berkisar 15% sedangkan laki - laki berkisar 11%.

Kesimpulan

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa wanita merupakan data terbanyak yang mengalami fobia, karena secara umum wanita kurang memiliki power (kekuatan) dalam masyarakat bila dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menyebabkan wanita seringkali menempel atau melekat kepada orang lain, berperan secara pasif dan patuh terhadap aturan-aturan. Kondisi demikian membuat mereka lebih rawan atas serangan dan kehilngan pertahanan, serta menjadi terlalu waspada. (Sutradjo, 2005, h.80).

2.2 Penggolongan rasa takut

Dalam kasus fobia, rasa takut dipicu oleh stimulus yang tidak benar-benar menakutkan / mengancam keselamatan diri. Sedangkan kalau stimulus tersebut memang benar-benar berbahaya / mengancam, ini tidak termasuk

fobia lagi melainkan rasa takut yang wajar. Dapat disimpulkan fobia adalah rasa takut yang tidak rasional atas sesuatu yang spesifik

Rasa takut yang biasa (*normal fears*)

Kebanyakan anak mempunyai rasa takut yang jamak, seperti takut ditinggal orang tua, suara keras, orang asing, hewan dan keadaan yang tidak biasa. Pada orang dewasa terdapat rasa takut terhadap tempat tinggi, lift, tempat gelap, laba-laba, menghadapi ujian yang sifatnya ringan dan cukup diatasi dengan penjelasan yang singkat.

Rasa takut yang tidak biasa (*abnormal fears* / fobia)

I. Fobia terhadap rangsang dari luar antara lain:

Agora fobia (phobic anxiety state) merupakan jenis fobia tersering dan tersukar untuk diatasi dokter, dan sering membutuhkan perawatan rumah sakit apabila terlalu hebat rasa takutnya sehingga membuat penderita tidak dapat melakukan apapun. Fobia ini sering terjadi pada wanita, biasanya setelah pubertas (15-35 tahun), biasanya agroafobia ditandai dengan ketakutan untuk:

- pergi sendiri
- perjalanan
- ruang yang terbuka
- keramaian / tempat-tempat umum, misalnya : pasar, banyak orang

Akibat fobia tersebut, penderita menjadi terpaku di rumah, sebagian menjadi ketakutan akan bayangan akan pingsan dan ditinggalkan diantara orang banyak, yang menjadi salah satu masalah penting bagi kebanyakan penderita ini adalah tidak tersedianya kemungkinan untuk bisa keluar dari satu lingkungan tertentu.

Fobia sosial adalah orang yang takut pada aktivitas sosial karena takut akan terjadinya rasa canggung dan cemas pada waktu makan, minum, berbicara di depan umum maupun dalam menghadapi jenis kelamin lain.

Rasa takut ini berlainan dengan rasa takut pada orang banyak seperti agoraphobia dimana takut mengenai jumlah orang bukan perorangan yang memperhatikannya seperti fobia sosial. Fobia ini sering mengenai remaja, dimana frekuensinya sama antara wanita maupun pria. Fobia sosial biasanya disertai harga diri yang rendah dan takut untuk dikritik.

Fobia khusus adalah fobia yang terbatas pada situasi yang spesifik misalnya : tempat tinggi, petir, guntur dll. Fobia ini biasanya timbul pada masa kanak-kanak atau dewasa muda dan menetap sampai puluhan tahun bila tidak diobati.

II. fobia terhadap rangsangan dari dalam:

1. **Fobia terhadap penyakit**, merupakan rasa takut yang sangat terhadap penyakit khusus, misalnya: kanker, sakit jantung dan lain-lain.
2. **Fobia obsesif**, merupakan rasa takut terhadap perasaan sendiri yang disadari oleh penderita namun tidak atas kehendaknya dimana ia tidak dapat mengatsinya lagi, misalnya: khawatir menyakiti orang lain atau mengeluarkan kata-kata kotor dan lain-lain.

2.2.1 Penyebab rasa takut

Secara spesifik, rasa takut dapat disebabkan antara lain:

- Pengaruh filogenetik
- Pengaruh keturunan
- Kepribadian
- Pengaruh budaya dan daerah
- Pengaruh faal (fungsi) tubuh
- Faktor biokimia
- Trauma dan tekanan
- Teladan orang lain

2.3 Fobia dan Masyarakat

Fobia yang termasuk di dalam bagian abrnormal diartikan sebagai nonkonformitas, yaitu sifat tidak patuh atau tidak sejalan dengan norma sosial. Inilah yang disebut relativisme budaya : apa saja yang umum atau lazim ada normal. Kendati tidak selalu sepakat, namum patokan ini sering berlaku dalam masyarakat. Patokan ini didasarkan pada dua pengandian yang patut diragukan kebenarannya. Pertama, bahwa apa yang dinilai tinggi dan dilakukan oleh yang sejalan dengan norma-norma masyarakat yang berlaku selalu menunjang kepentingan individu itu sendiri maupun kepentingan kelompok atau masyarakatnya.

Dalam menuntukan batas tegas antara yang normal dan tidak normal. Coleman, Butcher dan Carson (1980) dengan tetap menyadari kekurangannya, akhirnya hanya menggunakan dua kriteria, yaitu abnormalitas sebagai penyimpangan dari norma-norma masyarakat dan abnormalitas dalam arti apa saja yang bersifat maladaptif, yang terakhir berarti apa saja yang tidak menunjang kesejahteraan sang individu, sehingga pada akhirnya juga tidak menunjang kemaslahatan meliputi baik kebahagian (survival) maupun perkembangan-pencapaian kepenuhan diri atau aktualiasi dari kemampuan yang dimiliki. Di antara kedua patokan ini pun, mereka cenderung menekankan yang kedua. Terbukti, meraka menyatakan (Coleman, Butcher & Carson, 1980):

"...the best criterion for determining the normality of behavior is not whether sociecty accepts it but rather whether if fosters the well-being of the individual and, ultimately, of the group" (hlm 14).

Maksudnya, kriteria terbaik untuk menentukan normalitas perilaku bukanlah bahwa masyarakat menerima atau menolaknya, melainkan apakah perilaku itu meningkatkan kesejahteraan individu dan, akhirnya, juga kemaslahatan masyarakat.

2.4 Cara Mengatasi Fobia

Menurut Mage (1996) dalam Psikologi Abnormal (2006, h.183), tanpa diketahui orang lain sebagian besar orang mengalami penderitaan karena fobia yang meraka alami dan tidak mencari pertolongan. Pada kenyataanya, banyak orang yang didiagnosis mengidap fobia oleh seorang ahli klinis tidak merasa dirinya mempunyai masalah yang memerlukan perhatian khusus. Keputusan untuk menjalani terapi sering kali muncul ketika terjadi perubahaan dalam kehidupan seseorang yang membuatnya terpapar dengan sesuatu yang telah dihindari atau diminimalkan selama bertahun – tahun.

A. Terapi berbicara.

Perawatan ini seringkali efektif untuk mengatasi berbagai fobia. Jenis terapi bicara yang bisa digunakan adalah:

- **Konseling** : konselor biasanya akan mendengarkan permasalahan seseorang, seperti ketakutannya saat berhadapan dengan barang atau situasi yang membuatnya cemas. Setelah itu konselor akan memberikan cara untuk mengatasinya.
- **Psikoterapi** : seorang psikoterapis akan menggunakan pendekatan secara mendalam untuk menemukan penyebabnya dan memberi saran bagaimana cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.
- **Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioural Therapy/CBT*)** : yaitu suatu konseling yang akan menggali pikiran, perasaan dan perilaku seseorang dalam rangka mengembangkan cara-cara praktif yang efektif untuk melawan fobia.

B. Terapi pemaparan diri (*Desensitisation*).

Orang yang mengalami fobia sederhana bisa diobati dengan menggunakan bentuk terapi perilaku yang dikenal dengan terapi pemaparan diri. Terapi ini dilakukan secara bertahap selama periode waktu tertentu dengan melibatkan objek atau situasi yang membuatnya takut. Secara perlahan-lahan seseorang

akan mulai merasa tidak cemas atau takut lagi terhadap hal tersebut. Kadang-kadang dikombinasikan dengan pengobatan dan terapi perilaku.

C. Menggunakan obat-obatan.

Penggunaan obat tidak dianjurkan untuk mengatasi fobia, karena biasanya dengan terapi bicara saja sudah cukup berhasil. Namun, obat-obatan ini dipergunakan untuk mengatasi efek dari fobia seperti cemas yang berlebihan.

2.5 Buku

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku merupakan lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Buku merupakan media yang dipakai oleh anak-anak sampai orang tua untuk memperoleh informasi. Kini buku sudah berkembang seiring dengan perkembangan teknologi.

2.5.1 Bagian Buku

Menurut Putra seperti yang dikutip oleh Bastudin (2013) menyatakan bahwa buku yang lengkap terdiri atas empat bagian, yaitu sampul (*cover*), pendahulu (*preliminaries*), isi (*text matter*) dan penyudah (*postliminaries*).

- **Sampul (Cover)**

  Menurut John Cremer seperti yang dikutip oleh Bastudin (2013) menyebutkan *"You sell a book by its cover"*. Dengan demikian, peran sampul berpengaruh terhadap penjualan buku. Sampul terdiri dari sampul depan, punggung buku dan sampul belakang.

- **Sampul Depan**

  Sampul depan buku biasanya terdiri dari judul, nama penulis, penerbit dan edisi. Bagian yang penting dari sampul buku adalah judul buku. Judul buku memegang peranan penting karena menggambarkan sekilas isi buku. Judul berarti nama yang diberikan untuk menunjukkan sebuah buku. Judul

terdiri atas tiga jenis, yaitu judul, judul bab dan sub-bab. Judul umum tampak pada halaman sampul. Judul bab umumnya dapat dilihat di dalam buku.

- **Punggung Buku**

  Punggung buku terdiri atas judul buku, nama penulis dan logo penerbit. Penulis tidak perlu membuatnya karena penerbitlah yang akan membuatnya.

- **Sampul Belakang**

  Sampul belakang buku berisi sinopsis, logo dan nama penerbit dan barcode. Bagian yang cukup penting dari sampul belakang adalah sinopsis.

- ***Preliminaries***

  Preliminaries berisi halaman judul, halaman copyright, halaman persembahan, kata pengantar, prakata (jika ada), dan daftar isi, daftar table (jika ada), daftar gambar (jika ada), dan daftar istilah (jika ada).

- ***Text matter***

  Bagian isi (*text matter*) berisi pendahuluan ,judul bab, subbab, dan subsubbab

- ***Postliminaries***

  Bagian penyudah berisi daftar isi, daftar istilah dan index.

2.5.2 Buku Ilustrasi

Ilustrasi adalah seni membuat gambar yang berfungsi untuk memperjelas dan menerangkan naskah. (Baldinger. 1986. h. 120). Dalam pembuatan buku ilustrasi, banyak menggunakan ilustrasi dalam menjelaskan suatu cerita. Hasil ilustrasi dari tulisan akan memudahkan untuk menjelaskan tulisan tersebut.

Karena dengan ilustrasi secara tidak langsung dapat mengetahui bentuk atau maksud dari tulisan.

2.5.3 Manfaat Ilustrasi

Berikut ini manfaat ilustrasi menurut Noorhadi (seperti dikutip Arsita, 2009, h.7).

- Menimbulkan daya tarik dan mampu membangkitkan minat dan rasa ingin tahu.
- Mempermudah pengertian dari sesuatu yang bersifat abstrak atau hanya berupa teks.
- Memperjelas bagian-bagian yang penting. Melalui gambar kita dapat memperbesar bagian-bagian yang penting sehingga dapat diamati dengan jelas.
- Menyingkat suatu uraian. Suatu informasi yang diuraikan dengan kata-kata yang panjang dapat dipersingkat dengan menggunakan gambar.

2.6 Kesimpulan dan Solusi

Dari data-data prevalensi yang di dapatkan bahwa fobia banyak di alami oleh perempuan, dimana dari data tersebut untuk fobia khusus berkisar 7% pada laki - laki dan 16% pada perempuan, dan untuk fobia sosial perempuan berkisar 15% sedangkan laki - laki berkisar 11%. Dibutuhkan suatu media informasi berupa buku yang menjelaskan tentang fobia yang akan dikemas sebaik mungkin agar dapat menarik minat masyarakat terhadap buku. Media informasi berupa buku dipilih karena buku sangat erat dengan perempuan yang bisa dibaca berulang-ulang kali dan bisa dibawa kemana saja.

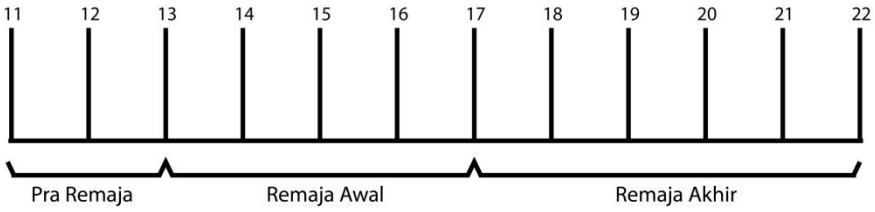
2.7 Pendekatan Segmentasi

Pendekatan-pendekatan segmentasi ada beberapa macam diantaranya adalah geografi, demografi, dan psikografi. Masing-masing pendekatan ini memiliki ciri-ciri yang berbeda satu sesuai.

- **Demografis**
  - Umur : 13 - 17 Tahun
  - Jenis Kelamin : Perempuan dan Laki-laki
  - Pendidikan : SMP dan SMA
  - Pekerjaan : Pelajar

- **Psikografis**

  Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa. Mendefinisikan remaja untuk masyrakat Indonesia sama sulit nya dengan menetapkan defenisi remaja secara umum, sebagai pedoman umum dapat menggunakan batasan usia 11-22 tahun dan belum menikah untuk remaja indonesia (Sarlito Wirawan, 2000, h.14)



Gambar 2.1 Daftar Remaja.

Menurut Sarlito Wirawan (2000, hal.14), terdapat 3 tahapan remaja yaitu:

1. Pra Remaja

   Seorang remaja pada tahap ini masih mengembangkan fikiran-firan baru, kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego" menyebabkan para remaja sulit mengerti dan dimengerti.
2. Remaja Awal

   Remaja awal berada dalam kondisi kebingungan kerena tidak tahu harus memilih yang mana : peka atau tidak peduli, ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialits dan sebagainya.
3. Remaja Akhir

   Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang ditandai dengan egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan kesimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.

Menurut Hrlock yang ditulis oleh Andi Mappiere (1982, hal.32), dalam masa remaja terjadi gejala-gejala negatif sebagai berikut:

1. Masa itu ingin menyadari atau mengisolasi diri.
2. Mengalami kurang untuk bekerja maksudnya malas melakukan sesuatu terutama dalam bekerja/belajar.
3. Koordinasi fungsi-fungi tubuh berkurang sehingga canggung/kurang luwes.
4. Mengalami kegelisahan/tak tenang
5. Dalam kehidupan mengalami pertentangan terhadap sosial/masyrakat.

6. Mengalami kepekaan emosi.
7. Mengalami kurang percaya diri.
8. Mengalami sering berkhayal/berfantasi dan melaman

Menurut Sarlito Wirawan (2000, hal.15), beberapa penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja yaitu:

1. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan.
2. Mencapai posisi yang diterima oleh masyrakat.
3. Mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
4. Memecahkan problem-problem nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitanya dengan lingkungan (Carballo, 1978, h.250)

- **Geografis**

  Pemilihan target audiens berdasarkan geografis ditujukan untuk daerah perkotaan di seluruh Indonesia**.**