

## Dampak Psikologis Akrofobia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Ainul Mardiyah<sup>1</sup>, Khairani<sup>2</sup>, Muhammmad Ramadhan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara  
e-ainulmardiyah@uinsu.ac.id

### Abstract

Phobia is a form of anxiety disorder characterized by excessive and irrational fear of certain objects, situations, or activities. One type of phobia that is quite common but often not seriously realized is acrophobia, which is an excessive fear of heights. This disorder not only affects the psychological aspect, but also affects the daily activities of the individual who experiences it. Students as an early adult age group are in a challenging transition period, both academically and socially. When students experience acrophobia, not only is their mental condition disturbed, but also the potential for limitations in participating in certain activities such as field trips, organizations, or outdoor activities that involve heights. In the context of higher education that demands independence and courage, this type of phobia can be an obstacle to students' self-development.

**Keywords:** Information, Social Media, Oversharing.

### Abstrak

Fobia merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dan irasional terhadap objek, situasi, atau aktivitas tertentu. Salah satu jenis fobia yang cukup umum namun sering tidak disadari secara serius adalah akrofobia, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap ketinggian. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari individu yang mengalaminya. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada dalam masa transisi yang penuh tantangan, baik secara akademik maupun sosial. Ketika mahasiswa mengalami akrofobia, bukan hanya kondisi mental mereka yang terganggu, tetapi juga potensi keterbatasan dalam mengikuti kegiatan tertentu seperti kuliah lapangan, organisasi, atau aktivitas luar ruangan yang melibatkan ketinggian. Dalam konteks dunia pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian dan keberanian, fobia jenis ini dapat menjadi penghambat dalam pengembangan diri mahasiswa.

**Kata kunci:** Informasi, Media Sosial, *Oversharing*.

Copyright (c) 2025 Ainul Mardiyah, Khairani, Muhammmad Ramadhan

---

✉ Corresponding author: Ainul Mardiyah

Email Address: e-ainulmardiyah@uinsu.ac.id (Jl. William Iskandar Ps. V, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara)

Received 18 June 2025, Accepted 24 June 2025, Published 30 June 2025

## PENDAHULUAN

Fobia merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dan irasional terhadap objek, situasi, atau aktivitas tertentu. Salah satu jenis fobia yang cukup umum namun sering tidak disadari secara serius adalah akrofobia, yaitu ketakutan yang berlebihan terhadap ketinggian. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari individu yang mengalaminya. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada dalam masa transisi yang penuh tantangan, baik secara akademik maupun sosial. Ketika mahasiswa mengalami akrofobia, bukan hanya kondisi mental mereka yang terganggu, tetapi juga potensi keterbatasan dalam mengikuti kegiatan tertentu seperti kuliah lapangan, organisasi, atau aktivitas luar ruangan yang melibatkan ketinggian. Dalam konteks dunia pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian dan keberanian, fobia jenis ini dapat menjadi penghambat dalam pengembangan diri mahasiswa. Selain itu, tekanan akademik, kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental, serta

minimnya layanan psikologis di lingkungan kampus turut memperparah kondisi ini. Banyak mahasiswa yang memilih menyembunyikan ketakutannya karena takut distigmatisasi, sehingga fobia ini tidak mendapatkan penanganan yang semestinya. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam mengenai akrofobia pada mahasiswa agar dapat ditemukan pendekatan preventif dan intervensi yang tepat dalam rangka mendukung kesehatan mental mereka.

Achrophobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap ketinggian. Rasa takut yang dialami oleh penderita achrophobia dapat menimbulkan beberapa gejala seperti kecemasan, stress dan panik saat berada pada tempat yang tinggi. Seseorang yang menderita fobia jenis ini biasanya akan menghindari aktifitas-aktifitas yang berada pada ketinggian seperti berdiri dibalkon, melihat keluar jendela pada gedung pencakar langit atau berada di landasan helipad yang terletak paling atas dari sebuah bangunan hotel dan semacamnya.

Definisi Akrofobia menurut para ahli:

1. Fobia ketinggian/acrophobia tergolong sebagai fobia spesifik yang didefinisikan sebagai ketakutan terhadap ketinggian yang ekstrem. Acrophobia sering dihubungkan dengan penghindaran bermacam-macam situasi yang berhubungan dengan ketinggian.
2. Akrofobia adalah bentuk fobia spesifik di mana individu mengalami kecemasan yang intens dan tidak realistik terhadap tempat tinggi, sering kali disertai gejala fisiologis seperti pusing, mual, dan detak jantung meningkat.

Penderita fobia jenis ini, akan merasa cemas dan panik hanya dengan melihat gambar gunung dan lembah atau sekedar melihat gambar orang yang berada di gedung paling atas, atau melihat adegan dalam film dimana tokoh dalam film tersebut mau bunuh diri dengan menjatuhkan dirinya dari gedung paling atas. Melihat gambar-gambar tersebut, penderita fobia jenis ini akan mengalami panik attack, cemas, keringat mengucur deras, dan nafasnya sesak. Achrophobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap ketinggian. Rasa takut yang dialami oleh penderita achrophobia dapat menimbulkan beberapa gejala seperti kecemasan, stress dan panik saat berada pada tempat yang tinggi. Seseorang yang menderita fobia jenis ini biasanya akan menghindari aktifitas-aktifitas yang berada pada ketinggian seperti berdiri dibalkon, melihat keluar jendela pada gedung pencakar langit atau berada di landasan helipad yang terletak paling atas dari sebuah bangunan hotel dan semacamnya. Meskipun bagi orang normal melihat gambar itu sama sekali tidak membahayakan, justru tertarik untuk melihatnya. Perilaku yang muncul akibat dari fobia ini adalah avoidance/ menghindari tempat-tempat tinggi yang menjadi objek ketakutannya selama ini. Penyebab seseorang menderita akrofobia, lebih banyak disebabkan oleh adanya pengalaman yang dipelajari dalam hidupnya. Berikut adalah beberapa penyebab akrofobia

#### ***Pada masa kecil pernah terjatuh dari ketinggian***

Seperti jatuh dari tangga, pohon atau bangunan yang tinggi. Setelah jatuh tubuh akan mengalami luka-luka baik fisik maupun psikis. Dampaknya seseorang akan mengalami ketakutan dengan ketinggiandan tidak ingin mengulangi untuk yang kedua kalinya.

Melihat seseorang yang jatuh dari ketinggian. Pengalaman ini akan membuat seseorang tidak

nyaman. dengan ketinggian. Bahkan seseorang penderita fobia seperti ini akan menganggap ketinggian bias menyebabkan orang akan jatuh. Tentu hal ini merupakan pola pikir yang tidak adaptif. Namun, justru berawal dari pemikiran yang tidak adaptif ini gangguan-gangguan psikologis muncul salah satunya fobia ini. Jika pemikiran yang tidak adaptif ini dipelihara dan terus dikembangkan bisa jadi dia tidak hanya menderita fobia melainkan bisa berlanjut menjadi depresi atau GAD (General Anxiety Disorder).

### ***Terjadi dengan sendirinya.***

Biasanya hal ini terjadi ketika sebelum menderita fobia, dia telah memprogram pikirannya untuk memerintahkan dirinya sendiri untuk menghindari ketinggian atau takut dengan ketinggian. Pembiasaan seperti itu bisa menimbulkan gangguan akrofobia ini tanpa harus mengalami pengalaman jatuh dari ketinggian seperti yang dijelaskan pada nomor satu dan dua.

### ***Melihat orang terdekat mengalami takut dan ikut takut dengan sendirinya. Hal ini terbentuk sejak kecil tanpa disadarinya.***

Menurut narasumber dari salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yaitu Riski Amanda Safitri, pendekatan psikologis yang bisa diterapkan buat ngatasin rasa takut terhadap ketinggian itu ada beberapa. Pertama, kita harus berani ngakuin dulu kalau kita emang takut, jangan malah dipendam atau pura-pura berani. Dengan sadar sama rasa takut itu, kita jadi lebih siap buat ngadepinnya.Kedua, bisa coba hadapi rasa takut nya pelan-pelan atau istilahnya terapi bertahap. Misalnya, mulai dari naik ke lantai dua, terus lantai tiga, sampai lama-lama biasa aja pas di tempat tinggi. Jangan langsung maksa ke tempat ekstrem, karena itu malah bikin makin trauma.Ketiga, latihan pernapasan dan relaksasi juga penting. Kalau mulai panik, coba tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar, lalu hembuskan pelan-pelan. Itu bantu banget buat nenangin diri biar nggak overthinking.Keempat, kita juga perlu ngelawan pikiran-pikiran negatif. Biasanya pas takut tuh suka mikir yang nggak- nggak, kayak takut jatuh atau pingsan. Nah, kita harus mulai belajar ganti pikiran itu jadi yang lebih positif dan masuk akal, misalnya bilang ke diri sendiri, "Aku aman kok, ini cuma perasaan takut."Kalau udah coba semua tapi tetap ngerasa takut banget, saya rasa nggak ada salah nya buat ngobrol sama psikolog. Mereka bisa bantu kita dengan cara yang lebih profesional dan sesuai kondisi kita. Intinya, semua orang bisa berubah, asal mau usaha dan sabar sama prosesnya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus intrinsik, karena fokus penelitian diarahkan untuk memahami secara mendalam suatu phobia yang spesifik dan kontekstual, yaitu dampak psikologis akrofobia pada mahasiswa fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU). Studi kasus dipilih karena mampu mengungkap dinamika individu dalam konteks kesehariannya secara detail dan menyeluruh (Creswell, 2020).

Pendekatan kualitatif memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk memahami realitas sosial yang

kompleks dari sudut pandang subjek. Hal ini sangat relevan dengan tujuan penelitian, yaitu menggali pengalaman, persepsi, dan hambatan psikologis yang dirasakan oleh subjek penelitian dalam membangun komunikasi interpersonal di lingkungan akademik dan sosial. Menurut (Moleong, 2000), penelitian kualitatif efektif digunakan untuk memahami makna yang dibentuk oleh individu atas pengalaman hidup mereka.

Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara terbuka dan fleksibel untuk mengungkap persepsi informan terkait pengalaman komunikasi, respon sosial, serta dinamika psikologis yang dialami. Observasi dilakukan dalam berbagai aktivitas sosial akademik seperti diskusi kelompok, presentasi, atau kegiatan organisasi, guna melihat langsung pola interaksi yang muncul. Sementara dokumentasi digunakan untuk memperkuat temuan dari wawancara dan observasi, seperti catatan akademik dan riwayat konseling mahasiswa.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode, serta member checking untuk memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman nyata informan. Selain itu, penelitian ini juga menerapkan prinsip-prinsip etika, seperti menjaga kerahasiaan identitas subjek, memperoleh persetujuan partisipasi secara sadar (informed consent), serta memastikan tidak ada tekanan psikologis dalam proses penelitian (Sugiyono, 2022).

Dengan pendekatan dan metode tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi mendalam dalam memahami hambatan komunikasi interpersonal mahasiswa dengan gangguan kepribadian paranoid serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi islam.



**Gambar 1.** Wawancara mahasiswa UINSU

## **HASIL DAN DISKUSI**

Adapun hasil dari penelitian yang telah kami lakukan, berikut data diri dari beberapa narasumber yang telah kami wawancara:

No	Nama	Semester	Prodi	Instansi
1	Riski Amanda safitri	IV	Pendidikan Agama Islam PAI III	Universitas Negeri Sumatera Utara

***Apakah ada kaitannya antara pengalaman masa kecil dan munculnya akrofobia di Usia dewasa?***

Menurut Manda sebagai mahasiswa tarbiyah yang kelas nya berada dilantai dua, takut sama ketinggian itu hal yang wajar, tapi tetap bisa diatasi kok. Salah satu cara yang bisa dipakai itu pendekatan psikologis, kayak pelan-pelan ngelatih diri buat terbiasa sama tempat tinggi. Misalnya, awalnya coba lihat foto tempat tinggi, terus naik tangga satu lantai, lama-lama naik gedung lebih tinggi jadi ada proses pembiasaan.Terus, manda juga pernah baca soal latihan pernapasan dan relaksasi, jadi pas mulai panik, tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar, terus hembuskan pelan. Itu bantu banget buat nenangin diri.Selain itu, penting juga buat ngelawan pikiran negatif. Biasanya pas lagi takut, muncul pikiran kayak “Nanti jatuh” atau “Nggak bisa napas.” Nah, pikiran-pikiran itu harus dilawan sama logika, kayak “Tempat ini aman kok” atau “Banyak orang juga berdiri di sini dan nggak kenapa-kenapa.”Kalau masih susah juga, anda sih nyaranin buat konsultasi ke psikolog. Soalnya mereka lebih paham dan bisa bantu kita ngatasi ketakutan itu dengan cara yang tepat. Intinya, semua butuh proses, dan kita harus sabar sama diri sendiri.

***Apa pendekatan psikologis yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa mengatasi ketakutan terhadap ketinggian?***

Menurut Manda, pendekatan psikologis yang bisa diterapkan buat ngatasin rasa takut terhadap ketinggian itu ada beberapa. Pertama, kita harus berani ngakuin dulu kalau kita emang takut, jangan malah dipandang atau pura-pura berani. Dengan sadar sama rasa takut itu, kita jadi lebih siap buat ngadepinnya.Kedua, bisa coba hadapi rasa takut nya pelan-pelan atau istilahnya terapi bertahap. Misalnya, mulai dari naik ke lantai dua, terus lantai tiga, sampai lama-lama biasa aja pas di tempat tinggi. Jangan langsung maksa ke tempat ekstrem, karena itu malah bikin makin trauma.Ketiga, latihan pernapasan dan relaksasi juga penting. Kalau mulai panik, coba tarik napas dalam-dalam, tahan sebentar, lalu hembuskan pelan-pelan. Itu bantu banget buat nenangin diri biar nggak overthinking.Keempat, kita juga perlu ngelawan pikiran-pikiran negatif. Biasanya pas takut tuh suka mikir yang nggak- nggak, kayak takut jatuh atau pingsan. Nah, kita harus mulai belajar ganti pikiran itu jadi yang lebih positif dan masuk akal, misalnya bilang ke diri sendiri, “Aku aman kok, ini cuma perasaan takut.”Kalau udah coba semua tapi tetap ngerasa takut banget, saya rasa nggak ada salah nya buat ngobrol sama psikolog. Mereka bisa bantu kita dengan cara yang lebih profesional dan sesuai kondisi kita. Intinya, semua orang bisa berubah, asal mau usaha dan sabar sama prosesnya

***Bagaimana Dampak Akrofobia terhadap kondisi Psikologis mahasiswa di lingkungan kampus?***

Menurut Manda sebagai mahasiswa, akrofobia atau takut ketinggian bisa bikin kita jadi cemas, panik, dan nggak nyaman pas harus ke tempat tinggi di kampus, kayak ruang kelas di lantai atas. Hal itu bisa bikin kita jadi nggak fokus belajar, sering absen, atau bahkan menghindari kegiatan

kampus. Lama-lama, rasa takut ini bisa bikin stres, minder, dan menarik diri dari lingkungan. Jadi, meskipun kelihatannya sepele, akrofobia bisa berdampak besar ke kondisi psikologis dan kehidupan mahasiswa di kampus.

## **KESIMPULAN**

Dengan demikian, penting bagi masyarakat untuk lebih peduli terhadap kondisi fobia seperti akrofobia dan tidak menganggapnya sebagai ketakutan biasa. Dukungan dari lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam proses pemulihan penderita akrofobia.

### **1. Meningkatkan Edukasi Masyarakat:**

Disarankan agar masyarakat lebih meningkatkan pemahaman mengenai akrofobia sebagai salah satu jenis gangguan kecemasan yang serius. Edukasi ini dapat dilakukan melalui seminar, kampanye kesehatan mental, atau penyuluhan di sekolah dan lingkungan kerja agar masyarakat tidak meremehkan kondisi ini dan lebih peduli terhadap kesehatan mental.

### **2. Mendorong Penderita untuk Mencari Bantuan Profesional**

Bagi individu yang mengalami gejala akrofobia, disarankan untuk tidak menunda mencari bantuan dari tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater. Terapi seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan desensitisasi sistematis terbukti efektif dalam membantu mengatasi fobia ini.

### **3. Peran Keluarga dan Lingkungan Sekitar**

Keluarga dan orang terdekat diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan tidak menghakimi penderita akrofobia. Dengan dukungan yang tepat, proses pemulihan dapat berjalan lebih baik dan penderita merasa lebih termotivasi untuk menjalani terapi.

## **REFERENSI**

- Bahanan, F., & Yulianti, E. (2020). Exposure Based Therapy pada Fobia Ketinggian. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1), 26–31.
- Coelho, C. M.; Waters, A. M.; Hine, T. J.; Wallis, G. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 23, No. 5 (Juni 2009), hal. 563–574.
- <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-acrophobia> diakses pada tanggal 25 juni 2025
- Muslimin, Asis. 2021. Fobia Sembuh Dalam Sepuluh Menit. Klaten: Guepedia.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* edisi keempat. Jakarta: Erlangga.