

JURNAL ILMIAH

# Sosial & Humaniora

JOURNAL OF SOCIAL & HUMANITY

Ahmad Zatrullah Tayibnapis, Irzameingindra Putri Radjamin  
**STRATEGI DAN KEBIJAKAN MENGATSI PENGANGGURAN  
DI JAWA TIMUR, 2005 – 2009**

Namik  
**INTERVENSI PSIKOLOGI FOBIA IKAN**

Bonnie Soeherman  
**MEMIKIRKAN KEMBALI KESIAPAN INTANGIBLE ASSET  
SEBELUM IMPLEMENTASI BALANCED SCORECARD**

Yenny Hartanto  
**MENGHASILKAN LULUSAN POLITEKNIK UBAYA  
YANG LEBIH KOMPETITIF MELALUI TSE: SEBUAH SOSIALISASI**

Margret Rueffler  
**HEALING A COLLECTIVE: A PSYCHOPOLITICAL ACTION PROJECT**

**JURNAL ILMIAH  
SOSIAL & HUMANIORA**  
ISSN 0216-1532

Terbit dua kali setahun pada bulan Juni dan Desember. Berisi tulisan yang berasal dari hasil penelitian, kajian atau karya ilmiah di bidang Sosial dan Humaniora.

**Ketua Penyunting**  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

**Penyunting Pelaksana**  
Jatie K. Pudjibudojo  
Sujoko Efferin  
A. Hery Pratono  
Hartanti

**Staf Pelaksana**  
Tang Hamidy, Hadi Krisbiyanto, Sukono

**Penerbit**  
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat  
Universitas Surabaya

**Alamat Penerbit/Redaksi**  
Gedung Perpustakaan Lt.IV, Universitas Surabaya  
Jalan Raya Kalirungkut, Surabaya, 60293  
Telp. (031) 2981360, 2981365  
Fax. (031) 2981373  
Website : <http://lppm.ubaya.ac.id>  
E-mail : [lppm@ubaya.ac.id](mailto:lppm@ubaya.ac.id)

Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora pernah terbit dengan nama Unitas (pertama kali terbit tahun 1992) oleh Lembaga Penelitian Universitas Surabaya.

*Isi di luar tanggung jawab Percetakan.*

**JURNAL ILMIAH  
SOSIAL & HUMANIORA**  
ISSN 0216-1532

Volume 4 Nomor 2, Juni 2011  
Halaman 85-139

Ahmad Zafrullah Tayibnapi, Irzameingindra Putri Radjamin  
STRATEGI DAN KEBIJAKAN MENGATSI PENGANGGURAN DI JAWA TIMUR,  
2005 - 2009  
(hal: 85-93)

Nanik  
INTERVENSI PSIKOLOGI FOBIA IKAN  
(hal: 94-102)

Bonnie Soeherman  
MEMIKIRKAN KEMBALI KESIAPAN *INTANGIBLE ASSET* SEBELUM  
IMPLEMENTASI *BALANCED SCORECARD*  
(hal: 103-112)

Yenny Hartanto  
MENGHASILKAN LULUSAN POLITEKNIK UBAYA YANG LEBIH KOMPETITIF  
MELALUI TSE: SEBUAH SOSIALISASI  
(hal: 113-116)

Margret Rueffler  
HEALING A COLLECTIVE: A PSYCHOPOLITICAL ACTION PROJECT  
(hal: 117-139)

# INTERVENSI PSIKOLOGI FOBIA IKAN

Nanik

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

E-mail: [nanik@ubaya.ac.id](mailto:nanik@ubaya.ac.id)

## Abstract

Behavior therapy approach is used in psychological intervention of fish phobic, including systematic desensitization, relaxation, cognitive-behavioral, modelling and skill training therapy. Participant (N=1) was fish phobic since adolescence. Sampling technique in this research was accidental and purposive sampling. Psychological intervention design was classified as quasi experiment with single-case subject design. Data collection was performed with a multi-assessment, including observation and interviews, anxiety questionnaires and interview of cognitive change processes, before and after therapy is given. Results of psychological intervention indicated that behavioral therapy can be relied upon their role in overcoming anxiety fish phobic.

**Keywords:** Fish phobic, systematic desensitization, relaxation, cognitive-behavioral therapy, modelling and skill training

## I. Fase Penyarangan

### A. Status Klien

I, Perempuan, 23 tahun, Anak ke-1 dari 2 bersaudara, Mahasiswa S1 Psikologi, Islam, Jawa-Jawa Timur.

### B. Status Sosial

I anak pertama dari dua bersaudara yang semuanya perempuan. Di tengah-tengah keluarganya, ia merasa terabaikan. Ibunya lebih dekat dan sayang terhadap kedua adiknya dibandingkan dirinya. Sejak kecil relasi dirinya tidak baik dengan ibunya bahkan ia sering mendapatkan pukulan dan kata-kata makian dari ibunya. Saat kecil, ayahnya masih berusaha melindungi dirinya dengan memberikan pembelaan kepadanya. Namun setelah remaja dengan kesibukan waktu kerja pulang pergi luar kota, ayahnya tidak lagi dapat melindungi dirinya.

I tidak tahu persis mengapa ibunya bisa demikian. Sejak adiknya lahir, I merasa ibunya lebih memperhatikan adik-

adiknya. Bahkan tidak jarang ibu menunjukkan ekspresi kasih sayang dan kebanggaan karena kedua adiknya lebih cantik dan pintar darinya.

Selanjutnya yang membuat I tidak bisa menjalin relasi yang baik dengan ibunya ialah perbedaan prinsip. Ibu I selalu menekankan kepada I untuk menjalin relasi sosial dengan teman-teman sebaya dari status terpendang/kaya, punya tata krama, berpenampilan menarik, dan naik turun mobil. Bahkan ibu I selalu menekankan kepada I untuk menjaga penampilannya dengan menggunakan barang-barang yang bermerk dan berpergian dengan mobil/taxi bukan angkutan umum sederhana seperti mikrolet dan bis. Sedangkan I memiliki kebiasaan bergaul dengan teman-teman sebaya tanpa memandang status, bahkan ia beberapa kali berpacaran dengan kriteria yang berbeda dengan prinsip ibunya. Melihat kebiasaan I seperti ini, ibu I semakin sering terlibat konflik dengan I.

I memiliki fobia terhadap semua jenis ikan (*ichthyofobia*). I mulai memiliki fobia ini sejak kelas 1 SMP. Setiap kali I melihat ikan baik yang masih hidup maupun yang sudah mati, I merasa sangat takut. Ketakutan I bermula ketika I bermimpi dikelilingi oleh berbagai jenis ikan, termasuk ikan yang ganas seperti ikan piranha sehingga I merasa takut dimakan oleh ikan-ikan itu. Dalam mimpi itu I meminta tolong pada ibunya untuk membantu mengeluarkannya dari situasi tersebut namun ibunya tidak memperdulikan dan malah memarahinya. Mimpinya ini berlanjut selama tiga malam berturut-turut, sejak saat itu I benar-benar merasa takut terhadap ikan apapun. Ketakutannya semakin bertambah ketika I melihat tayangan dokumenter tentang kehidupan ikan di dasar laut yang kebanyakan merupakan jenis ikan yang ganas.

Sejak mengalami mimpi tersebut, I mulai menghindari berbagai hal yang menyangkut tentang ikan. I mulai tidak memakan segala macam makanan yang diolah dari daging ikan termasuk ikan

goreng ataupun ikan bakar. I selalu menghindari gambar atau tayangan tentang ikan. I juga tidak mau membicarakan atau bicara hal apapun yang menyangkut ikan karena mendengar atau mengucapkan kata “ikan” saja membuat I merasa sangat tidak nyaman. Apabila I tidak bisa menghindar makan di meja makan yang ada ikannya, secara spontan ia akan menaikkan kakinya jauh dari lantai dan badannya gemetar, jantungnya berdegup lebih kencang, tanpa disadari matanya membelalak lebih tajam, tangan berkeringat.

**C. Formulasi masalah**

Fobia yang dialaminya merupakan suatu bentuk pengalihan penolakan/ketakutan terhadap ibu yang diidentifikasi/diasosiasikan kepada ikan (mata dan mulut ikan adalah bagian ikan yang paling ditakuti karena sebagai identifikasi diri ibu yang suka membelalak dan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan dengan berteriak saat memarahinya/berargumentasi pendapat).

**D. Diagnosis**

Aksis I : F40 Gangguan ansietas fobik	Aksis IV : masalah keluarga (relasi ibu dan anak tidak baik dan perlakuan orangtua terhadap I dengan dua adiknya berbeda - sibling rivalry)
Aksis II : Karakteristik kepribadian dependen	Aksis V : 90 gejala minimal, berfungsi baik, cukup puas, tidak lebih dari masalah harian yang biasa.
Aksis III : -	

### **E. Alasan klien mencari bantuan**

I ingin dapat mengatasi ketakutan atau kecemasan yang berlebihan terhadap stimulus yang terkait dengan ikan. Ia menyadari tidak mungkin terus menerus bisa menghindar dan tidak ingin mempermalukan diri sendiri serta ingin bebas dari rasa takut setiap kali menghadapi situasi baru. Ia juga menyadari bahwa ikan adalah salah satu jenis makanan sehat dan nantinya ia akan menjadi seorang ibu yang harus bertanggung jawab memberikan makanan yang sehat untuk anak.

## **II. Fase Baseline**

### **A. Gambaran masalah atau hambatan dalam peristilahan perilaku yang tepat**

Sesuai dengan teori *classical conditioning* (Pavlov), awalnya ketakutan I (*unconditional response*) didasari oleh ketakutan ibu tidak memberikan pertolongan (*unconditioned stimulus*) saat ia dikelilingi oleh ikan (*neutral stimulus*). Ibu yang tidak memberikan pertolongan kepadanya semakin memperkuat perasaan negatif dengan ibu (kekecewaan amat dalam bahkan sudah mengarah pada kebencian) dan keyakinan bahwa ibu memang tidak akan pernah bisa menyanggahnya seperti adik-adiknya. Mimpi tersebut berlanjut hingga 3 malam berturut-turut maka ikan yang awalnya merupakan *neutral stimulus* berubah menjadi *conditioned stimulus* dan ketakutan I akan ikan menjadi *conditioned response*.

### **B. Memilih sebuah prosedur baseline yang tepat dan memungkinkan untuk :**

#### **1. Memantau perilaku yang bermasalah**

Menggunakan beberapa metode pengukuran perilaku : interview dan skala kecemasan dari *direct self report inventory* sebelum terapi (yang akan menjadi acuan dalam penyusunan kartu-kartu hirarki kecemasan).

#### **2. Mengidentifikasi stimulus kontrol sekarang ini**

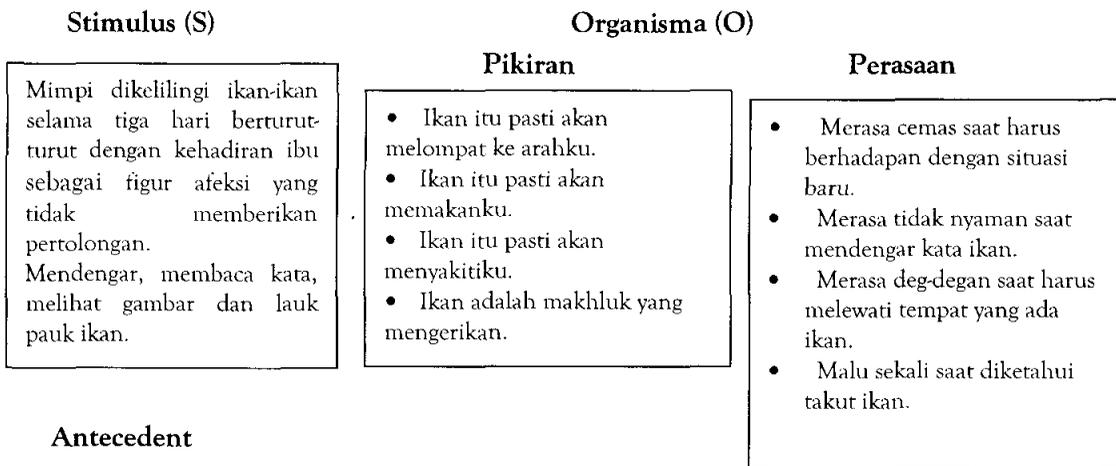
Mendengar kata ikan, melihat gambar ikan dan melihat segala jenis ikan yang hidup (baik yang besar dan kecil) serta melihat ikan segar mati yang belum dimasak maupun yang sudah dimasak.

#### **3. Mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang mempertahankan**

Konsekuensi yang mempertahankan perilaku maladaptif (fobia) I ialah sikap permisif dari keluarga dengan tidak pernah menghadirkan ikan di rumah, baik sebagai hiasan maupun sebagai makanan. Keluarga memaklumi ketakutan I, membiarkan I bertahan dengan fobianya. Dari dirinya juga belum begitu kuat memperjuangkan keinginannya mengatasi fobianya karena ia ingin mempertahankan konsekuensi positif yang diperolehnya, yaitu : mendapatkan perhatian dari lingkungan sebagai pemuasan kebutuhan afeksinya.

**4. Membuat sebuah analisis fungsional dari problem perilaku**

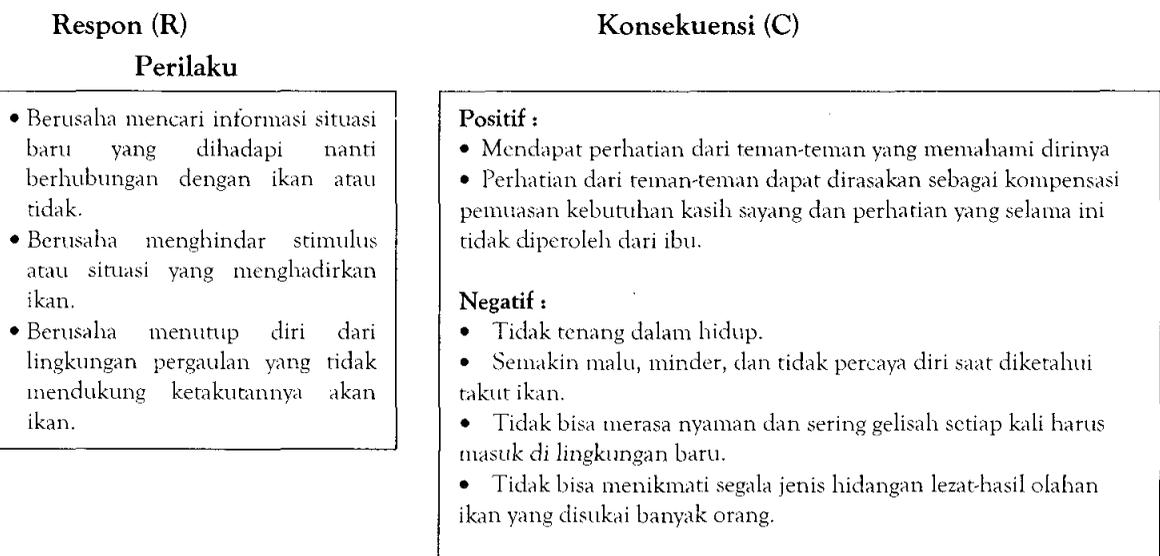
**Sebelum Intervensi**



**Jenis distorsi kognitif yang dialami S ialah :**

1. Loncatan kesimpulan-kesimpulan (kesalahan peramal) : S memperkirakan segala sesuatu akan berubah menjadi sangat buruk, dan S merasa yakin bahwa ramalannya tersebut sudah merupakan suatu fakta yang pasti.

2. Penalaran emosional : S menganggap bahwa emosi-emosinya yang negatif mencerminkan bagaimana sebenarnya realita : “saya merasa begitu, maka pastilah begitu”.



### **III. Fase treatment**

#### **A. Mendefinisikan tujuan-tujuan/perilaku-perilaku maladaptif untuk ditangani**

Intervensi ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan dan rasa takut yang dialami I saat menghadapi ikan. Target perubahan perilaku maladaptif yang ingin dicapai I adalah :

1. Berani melihat ikan dari jarak dekat dengan dapat menikmati sebagai sesuatu yang menyenangkan (duduk dekat kolam atau akuarium dengan bermain air kolam/akuarium dan memberi makan ikan).
2. Berani memegang ikan kecil hidup di akuarium
3. Bisa makan satu meja dan berhadapan langsung dekat dengan teman yang di piringnya ada ikan utuh.
4. Berani memegang ikan yang sudah digoreng dan mengupas dagingnya untuk teman
5. Berani makan menu makanan ikan
6. Berani memegang ikan mentah yang masih segar namun sudah mati

#### **B. Menyusun sebuah strategi/prosedur/program treatment**

Cognitive Behavior Therapy (CBT), Desensitisasi Sistematis, Relaksasi dan Modeling dan Skill Training Therapy (MST) merupakan program treatment yang dilaksanakan dalam penanganan I.

#### **C. Membuat langkah-langkah untuk meningkatkan komitmen klien mencapai tujuan treatment**

1. Mengajak I mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi positif yang akan diperolehnya apabila ia bisa bebas dari fobia ikan dan dampak selanjutnya

bagi dirinya jika I berhasil memperolehnya.

2. Mengajak I mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi negatif yang telah dialami selama ini yang akan terus bertahan dan dampak selanjutnya bagi dirinya selama tetap mempertahankan fobia ikan.
3. Menjelaskan kepada I bahwa proses intervensi terhadap fobianya akan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kesiapan, keberanian, dan kemampuannya serta diberikan pendampingan setiap saat.
4. Menjelaskan kepada I bagaimana prosedur langkah-langkah intervensi dan apa yang diharapkan darinya untuk bisa melewati proses intervensi dengan sukses.
5. Meminta kesediaan I untuk melibatkan dukungan pacar dan keluarga pacar (khususnya nenek yang suka melibatkan dirinya memasak) untuk memfasilitasi dirinya bisa latihan menghadapi ikan saat bermain di rumah pacar yang ada kolam ikan dan membantu memasak nenek pacar. Dengan demikian keluarga dapat memantau perkembangan I dalam menerapkan hasil latihan desensitisasi sistematis bersama terapis di rumah.
6. Meminta kesediaan I untuk menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan dan komitmen untuk bersedia berproses bersama terapis dalam proses intervensi fobia ikan.

#### D. Penerapan perencanaan treatment

Ada tujuh tahapan yang selalu dilakukan dalam penerapan latihan desensitisasi sistematis, yaitu :

1. Menyajikan relaksasi pernafasan/kesadaran indra yang dapat membuatnya merasa nyaman-rileks dan mengingat kembali proses konstruksi kognitif dengan pernyataan-pernyataan (afirmatif) positif.
2. Menghadirkan suatu situasi kecemasan (bisa pula disertai dengan modeling dari perilaku terapis) sesuai dengan urutan kartu hirarki .
3. Menghadapi situasi tersebut selama bisa bertahan dalam waktu tertentu.
4. Berhenti. Menentukan tingkat kecemasan. Menyajikan kembali relaksasi pernafasan/kesadaran indra dan proses konstruksi kognitif.
5. Menghadirkan kembali suatu situasi kecemasan (bisa pula disertai dengan

modeling perilaku terapis). Menghadapi situasi tersebut selama bisa bertahan dalam waktu tertentu.

6. Berhenti. Menentukan tingkat kecemasan. Jika kecemasan masih terjadi, kembali pada tahap 2. Jika tidak terjadi kecemasan, melanjutkan tahap 7.
7. Melanjutkan pada situasi selanjutnya. Kembali pada tahap 1.

#### IV. Evaluasi strategi/program treatment

##### A. Hasil

Target perubahan perilaku yaitu penurunan skala kecemasan yang ditetapkan setiap sesi, belum semuanya telah tercapai sebagaimana yang diharapkan sampai proses intervensi ini selesai. Secara keseluruhan proses penurunan skala kecemasan pada setiap kartu hirarki dapat diketahui dari:

Tabel 2. Perbandingan Hirarki Kecemasan Sebelum dan Sesudah Latihan Desensitisasi Sistematis

No	Hirarki Kecemasan	Skala
1	Mendengarkan kata ikan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• dengar kata ikan sekali</li> <li>• dengar kata ikan lima kali</li> <li>• baca cerita tentang ikan</li> </ul>	1 → 0 0 1 → 0 1 → 0
2	Melihat visualisasi ikan. <ul style="list-style-type: none"> <li>• melihat gambar ikan hias kecil.</li> <li>• melihat gambar ikan hias besar.</li> <li>• melihat gambar nyata ikan hias kecil.</li> <li>• melihat gambar nyata ikan hias besar.</li> <li>• melihat gambar nyata ikan kecil yang siap dimakan.</li> <li>• melihat gambar nyata ikan besar yang siap dimakan.</li> </ul>	1 → 0 2 → 0 1 → 0 2 → 1 2 → 0 3 → 0
3	Mendekati akuarium <ul style="list-style-type: none"> <li>• dengan jarak 5 m</li> <li>• dengan jarak 3 m</li> <li>• dengan jarak 1 m</li> <li>• tanpa jarak mendekati akuarium</li> </ul>	2 → 0 3 → 0 4 → 0 5 → 1

4	Meletakkan tangan di atas permukaan akuarium <ul style="list-style-type: none"> <li>dengan jarak 30 cm</li> <li>dengan jarak 20 cm</li> <li>dengan jarak 10 cm</li> <li>tanpa jarak</li> </ul>	4→2 5→2 5→2 6→3
5	Memberi makan ikan di akuarium <ul style="list-style-type: none"> <li>dengan jarak 30 cm</li> <li>dengan jarak 20 cm</li> <li>dengan jarak 10 cm</li> <li>tanpa jarak</li> </ul>	3→1 4→1 5→1 6→2
6	Mencelupkan tangan ke dalam akuarium <ul style="list-style-type: none"> <li>sesaat</li> <li>satu - tiga menit</li> <li>sambil bermain air di akuarium dan menyentuh ikan ukuran kecil</li> </ul>	5→2 7→3 8→4
7	Mendekati kolam ikan <ul style="list-style-type: none"> <li>dengan jarak 5 m</li> <li>dengan jarak 3 m</li> <li>dengan jarak 1 m</li> <li>tanpa jarak mendekati kolam ikan</li> </ul>	3→1 4→1 5→2 6→2
8	Meletakkan tangan di atas permukaan kolam ikan <ul style="list-style-type: none"> <li>dengan jarak 30 cm</li> <li>dengan jarak 20 cm</li> <li>dengan jarak 10 cm</li> <li>tanpa jarak</li> </ul>	4→2 5→2 5→2 6→4
9	Memberi makan ikan di kolam ikan <ul style="list-style-type: none"> <li>dengan jarak 30 cm</li> <li>dengan jarak 20 cm</li> <li>dengan jarak 10 cm</li> <li>tanpa jarak</li> </ul>	3→2 4→2 5→2 6→3
10	Mencelupkan tangan ke dalam kolam ikan <ul style="list-style-type: none"> <li>sesaat</li> <li>satu - tiga menit</li> <li>sambil bermain air di akuarium dan menyentuh ikan ukuran kecil</li> </ul>	5→2 7→3 8→4
11	Menghadapi menu ikan goreng <ul style="list-style-type: none"> <li>melihat ikan gurami goreng</li> <li>memegang ikan gurami goreng</li> <li>mengambil daging ikan gurami goreng</li> <li>mencoba makan ikan gurami goreng</li> </ul>	4→0 5→1 6→1 8→2
12	Menghadapi ikan mentah segar untuk dibuat sup/digoreng <ul style="list-style-type: none"> <li>menyiapkan bumbu ikan untuk dibuat sup/digoreng</li> <li>membersihkan sisik, mencuci dan memotong ikan</li> <li>memasukkan ikan dalam air/minyak yang mendidih</li> <li>menunggu ikan hingga masak</li> </ul>	3→0 10→9 9→8 2→0

**Keterangan skala kecemasan :**

0 - 1,9 :Kecemasan sangat rendah 4 - 5,9: Kecemasan sedang 8 - 10 : Kecemasan sangat tinggi  
2 - 3,9 : Kecemasan cukup rendah 6 - 7,9 : Kecemasan tinggi

**Perubahan perilaku MC sesudah intervensi :**

**Organisma (O)**

**Respon (R)**

**Pikiran**

**Perasaan**

- Ikan binatang air akan mati/tidak berdaya saat melompat di darat sehingga tidak akan mungkin menyerang aku.
- Ikan yang kuhadapi dalam kehidupan sehari-hari adalah kebanyakan ikan hias, jinak, peliharaan dan makanannya bukan daging tubuhku.
- Ikan-ikan yang kuhadapi ini adalah ikan yang jinak, lembut, indah, dan menyenangkan.
- Gerakan ikan yang lemah gemulai sangat baik untuk dinikmati karena bisa membuat kita relaks. Aku pasti bisa menikmatinya.
- Aku lebih besar, kuat, dan cerdas dari ikan-ikan ini sehingga aku pasti bisa mengalahkannya.
- Aku tidak perlu takut makan sajian masakan ikan yang lezat ini, dia sudah tidak berdaya.

- Mulai merasa tenang saat harus berhadapan dengan situasi baru.
- Merasa biasa saja saat mendengar kata ikan.
- Bisa merasa tenang saat harus melewati tempat yang ada ikan.
- Percaya diri menggantikan perasaan malu dalam pergaulan karena sudah mulai berani dengan ikan.

- Santai dan tidak perlu mencari informasi ada/tidaknya ancaman stimulus ikan saat akan berhadapan situasi baru (bersikap tenang).
- Berusaha menghadapi stimulus atau situasi yang menghadirkan ikan (percaya diri).
- Membuka diri dari lingkungan pergaulan yang tidak mendukung kerakutannya akan ikan.
- Bisa menikmati hidangan ikan.

**B. Psikoedukasi**

Beberapa hal yang dapat dipertimbangkan sebagai salah satu faktor belum tercapainya target perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan, yaitu : penurunan skala kecemasan dalam setiap sesi pada setiap tahapan kartu hirarki kecemasan belum bisa mencapai 0, sebagai berikut :

1. Penyusunan hirarki situasi kecemasan tidak fokus pada hal yang utama/spesifik dan tepat sasaran. Seharusnya disusun dari satu topik, misal: melihat ikan disusun dari tahapan bagian tubuh dan jarak, tidak perlu disertai dengan berbagai setting.
2. Penekanan proses intervensi terhadap fobia ikan I lebih pada latihan desensitisasi sistematis, tidak disertai latihan-latihan rutin terapi kognitif yang mengkonfrontasikan asosiasi ikan dengan figur ibu adalah tidak tepat, sama sekali berbeda. Oleh karena itu, keberhasilan yang dicapai belum optimal sebagaimana yang diharapkan.

3. Pengukuran *direct self report* mengarah pada aspek perilaku saja, tidak disertai dengan aspek pikiran dan perasaan.
4. Latihan desensitisasi sistematis sebaiknya tidak terpaku dengan target bahwa semua kartu-kartu hirarki harus diselesaikan atau dicobakan kepada klien semuanya tanpa menunggu bahwa setiap tahap kartu hirarki penurunan skala kecemasannya harus benar-benar 0 baru menuju tahap berikutnya dari suatu kartu hirarki atau tahap kartu hirarki selanjutnya.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Intervensi kasus I kurang optimal hasilnya jika hanya menggunakan satu pendekatan psikoterapi, yaitu: behavioristik, sebaiknya perlu dipadukan dengan pendekatan ekletik antara behavioristik dan psikoanalisa. Selain itu intervensi kasus I idealnya membutuhkan keterlibatan penanganan terhadap ibu S juga. Oleh karena itu sebaiknya I dan ibunya berproses bersama dalam konseling terapiutik.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA. 1994. *DSM IV Diagnostic and Statistical - Manual*, 4th Edition. American Psychiatric Association: Washington, D.C.
- Beck, A. T. 1979. *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Boston: Meridian Books
- Beck, A.T & Emery, G. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. USA: BasicBooks
- Hartanti & Nanik. 2007. *Diktat Mata Kuliah Intervensi Perilaku*. Universitas Surabaya Fakultas Psikologi (kalangan sendiri)
- Hazlett-Stevens, H. 2008. *Psychological Approaches to Generalized Anxiety Disorder: A Clinician's Guide to Assessment and Treatment*. New York: Springer
- Nevid, Rathus, & Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Oemarjocdi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media
- Spiegler & Guevremont. 2003. *Contemporary Behavior Therapy*. USA: Thomson learning