

PARADOXICAL INTERVENTION DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENGATASI KECEMASAN

Aprezo Pardodi Maba
Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Ma'arif Nahdlatul Ulama, Metro
aprezopm@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah perasaan tidak menentu yang membuat seseorang merasa takut dan khawatir. Kecemasan pada tingkat tertentu mampu membuat seseorang menjadi lebih produktif, sebaliknya, kecemasan berlebihan dapat merusak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling, terutama menggunakan *paradoxical intervention* yang telah terbukti efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan. Melalui artikel ini penulis mencoba menyajikan satu teknik intervensi unik yang bisa menjadi alternatif bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan meningkatkan keefektifan layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci : Kecemasan, Bimbingan dan Konseling, *Paradoxical Intervention*.

Abstract

Anxiety is an uncertain feeling that makes someone fear and worry. Anxiety in a certain level able to makes someone more productive, in opposite, excessive anxiety can be obstructive. An effort that can utilize to reduce anxiety is guidance and counseling, particularly, paradoxical intervention which evidence-based shown highly effective to overcome the anxiety disorder. Through this article author is trying to present an unique intervention technique which can be an alternative for guidance and counseling teacher or counselor in order to help counselee coping with anxiety and promoting the effectiveness of guidance and counseling service.

Keywords : Anxiety, Guidance and Counseling, *Paradoxical Intervention*.

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam tingkat tertentu dapat membuat seseorang menjadi lebih produktif. Misal, ketika seseorang merasa cemas tidak dapat menyelesaikan tugasnya, maka ia akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya dan mengumpulkannya tepat waktu agar dapat terhindar dari cemas yang lebih berat. Seperti halnya cemas jika di marahi orang tua apabila tidak masuk kelas maka ia akan menyegerakan segala aktifitasnya agar dapat mengikuti kelas. Perasaan

cezas yang disebutkan diatas bukanlah menjadi suatu masalah, cemas akan menjadi masalah apabila perasaan itu begitu mengganggu sampai menghambat seseorang dalam melakukan aktifitasnya (Alwisol, 2014).

Perasaan cemas yang berlebihan inilah yang perlu penanganan dan pemecahan praktis agar ia dapat melakukan aktifitas seperti biasa dan mencapai kehidupan efektif sehari-hari. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pemberian layanan bimbingan dan

konseling yang merupakan upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik atau konseli untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya (Indonesia, 2014).

Penerapan bimbingan dan konseling disekolah tidak lepas dari berbagai tantangan, Kamaruzzaman (2017) menyebutkan, ada 12 hambatan yang dihadapi dalam implementasi layanan bimbingan dan konseling (1) Kepribadian dan dedikasi; (2) latar belakang pendidikan; (3) pengalaman; (4) keadaan kesehatan guru; (5) motivasi kerja; (6) kompetensi guru BK; (7) kedisiplinan kerja di sekolah; (8) sarana dan prasarana; (9) kepala sekolah; (10) sertifikasi; (11) keadaan kesejahteraan ekonomi guru; (12) organisasi profesi.

Maka dari itu, implementasi layanan bimbingan dan konseling di sekolah sudah seyogyanya dilakukan guru bimbingan dan konseling atau konselor yang memiliki pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan keilmuan bimbingan dan konseling. Demikian pula kepala sekolah sebagai manajerial dalam satuan pendidikan, guru bimbingan dan konseling atau konselor serta guru mata pelajaran merupakan kesatuan komponen yang harus mampu bekerja sama dan bahu-membahu dalam upaya mendampingi peserta

didik atau konseli menuju perkembangan optimalnya (K. P. dan Kebudayaan & Kependidikan, 2016).

Tantangan diatas ditambah dengan adanya globalisasi. Globalisasi telah membuat berbagai transformasi dalam dimensi kehidupan masyarakat. Supriadi (2003) mengungkap setidaknya ada tujuh perubahan yang terjadi di zaman globalisasi 1) transformasi masyarakat Indonesia 2) dampak reformasi terhadap pendidikan 3) teori tentang otak dan pengaruhnya terhadap dunia pendidikan 4) teori tentang kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual 5) menguatnya kembali aliran hereditarianisme 6) menguatnya multikulturalisme dan 7) memanasnya kembali gesekan dan bahkan polarisasi peradaban. Bagi individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, akan mengalami gangguan yang memerlukan penyelesaian praktis.

Keadaan ini menuntut peran optimal bimbingan dan konseling. Konselor maupun guru bimbingan dan konseling harus terus konsisten dalam pengembangan pribadi terapiutik dan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling agar dapat memenuhi kebutuhan serta mengentaskan masalah konseli.

Sebelum memberikan layanan bimbingan dan konseling, konselor maupun guru bimbingan dan konseling harus mampu

memahami teori-teori kepribadian, psikoterapi, asesmen, teknik intervensi serta terampil dalam mengungkap dinamika perilaku konseli (Corey, 2012). Hampir setiap teori kepribadian dan psikoterapi memiliki teknik intervensi, seperti *cognitive-behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring*, *behavioral* dengan teknik *behavioral contract*, *solution focused brief counseling* dengan teknik *scaling*, *exception*, *miracle question* (Erford, 2014). Pengetahuan dan keterampilan mengenai hal yang telah disebutkan diatas sangat menentukan keberhasilan layanan yang diberikan. Dengan kesadaran akan pentingnya memahami dan memiliki keterampilan tersebut secara *gradual* akan meningkatkan kompetensi dan kinerja guru bimbingan dan konseling atau konselor.

Teknik intervensi dalam berbagai pendekatan tersebut memberikan kesempatan bagi konseli untuk mampu menyelesaikan masalahnya. Namun, teknik intervensi dalam beberapa konseling tidak serta merta mampu mengentaskan masalah konseli. Keadaan tersebut membuat layanan konseling menjadi kurang efektif. Maka diperlukan suatu pendekatan alternatif apabila teknik-teknik yang sudah dilakukan tidak berjalan sesuai harapan. Salah satu teknik yang dapat menjadi alternatif adalah *paradoxical intervention*, yang dengan berani mengkonfrontasi

pikiran irasional konseli (Ellis & Dryden, 1997), terutama dalam mengatasi masalah-masalah kecemasan (Dattilio, 1987).

Artikel ini merupakan hasil pemikiran penulis yang melihat bahwa semakin berkembangnya bimbingan dan konseling malah semakin banyak pula konselinya. Pendapat ini penulis sampaikan tidak bermaksud untuk mengatakan bahwa bimbingan dan konseling yang menjadi penyebab bermasalahnya para konseli. Namun, ini menjadi suatu pertanda bahwa ada *phenomenon gap* yang terjadi. Idealnya, semakin berkembang bimbingan dan konseling maka konseli yang bermasalah semakin sedikit. Berangkat dari pemikiran inilah, penulis mencoba untuk memberikan suatu alternatif yang diharapkan dapat menjadi satu sumbangsih yang berarti bagi keilmuan dan praktik bimbingan dan konseling.

PEMBAHASAN

Kecemasan

Barlow (2002) mengatakan bahwa kecemasan merupakan komplikasi dari beberapa emosi, dan perasaan takut adalah yang paling dominan diantara yang lain. Misalnya, dalam suatu peristiwa seseorang merasa takut, sedih dan marah yang dapat diartikan “cemas” oleh individu yang merasakan. Contoh lain, perasaan malu dan bersalah yang hadir bersama rasa

takut, juga diartikan sebagai perasaan cemas oleh orang yang merasakannya.

Dari sudut pandang psikoanalisa, kecemasan merupakan perasaan takut yang diakibatkan oleh merepresi perasaan, kenangan, hasrat dan pengalaman yang muncul di kesadaran seseorang (Corey, 2012). Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan, ditandai adanya rasa tegang, takut khawatir serta aktifnya sistem syaraf pusat (Muarifah, 2012).

Ada tiga jenis kecemasan, antara lain 1) kecemasan realitas yang dapat diartikan sebagai perasaan takut akan bahaya dari dunia luar, 2) kecemasan neurotis atau ketakutan kepada suatu bahaya yang tidak diketahui dan 3) kecemasan moral yang disebabkan oleh perang batin atau perasaan bersalah akibat menyadari konsekuensi yang akan dihadapi (Corey, 2012; Feist & Feist, 2006).

Sementara, Bucklew (1980) mengelompokkan kecemasan menjadi dua yakni kecemasan pada tataran psikologis dan kecemasan pada tataran fisiologis. Menurut Muarifah (2012) gejala yang ditunjukkan pada tataran psikologis berupa perasaan tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, sementara pada tataran fisiologis yaitu kecemasan telah nampak pada gangguan fisik seperti susah tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin, gemetar, mual, gangguan

buang air kecil, mudah lelah, nafsu makan berkurang, pusing dan sejenisnya.

Sensitifitas Kecemasan

Sensitifitas kecemasan diartikan sebagai respon yang salah terhadap tanda-tanda yang ditunjukkan oleh tubuh yang mengakibatkan kegelisahan (Taylor dkk., 2007). Tanda-tanda yang ditunjukkan tubuh dapat berupa keringat, mual, kaku, gemetar dan lain-lain.

Misalnya, seseorang yang meyakini bahwa ketika berkeringat pada saat berbicara didepan umum adalah ancaman, maka keringat tersebut ia asosiasikan dengan keadaan cemas yang menimbulkan kegelisahan. Keyakinan yang salah mengenai tanda-tanda yang ditunjukkan tubuh ini, jika dibiarkan dapat mengakibatkan serangan panik, gangguan kecemasan umum dan gangguan pasca trauma (Naragon-Gainey, 2010).

Kecemasan Komunikasi

Kecemasan dalam berkomunikasi merupakan salah satu masalah yang dialami hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam hidupnya, bahkan untuk seseorang yang telah melakukan persiapan sebelum mengutarakan pendapatnya dapat mengalami kecemasan (Shi, Brinthaupt, & McCree, 2015; Wahyuni, 2015). Keadaan ini tidak selalu berakhir negatif, kecemasan

diatas bermanfaat ketika dapat memberikan motivasi agar terus belajar.

Shi, Brinthaupt, & McCree (2015) mengatakan bahwa ada korelasi yang tinggi antara kecemasan berkomunikasi dengan *self critical, social assessing self talk*. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan keadaannya sendiri lalu melihat keadaan sekitar yang tidak mendukung maka akan meningkatkan kecemasan seseorang dalam berkomunikasi, terutama saat berbicara didepan umum.

Paradoxical Intervention

Watson (1991) pernah melakukan suatu studi untuk memberikan definisi operasional mengenai terapiutik *paradox*. Ia melakukan korespondensi dengan 26 orang ahli yang pernah menulis tentang *paradox* dalam terapi dan memublikasikannya, Nama-nama seperti Philippe Caille, Gina Abies, Y. L'amontagne, David Keith, Jeffery Brandsma, Susan McDonald, Lynn Hoffman, Rachel Hare-Mustin, Seymour Radin, Joseph Lisiecki, Bradford Keeney, Clint Phillips, L. Michael Ascher, Phoebe Prosky, Paul Dell, Richard Rabin, Donald S. Williamson, Steve de Shazer, Arthur M. Bodin, Carlos E. Sluzki, Brian Ackerman, Luciano L'Abate, and Gerald R. Weeks (serta beberapa nama tidak disebutkan karena tidak berkenan diperkenalkan kepada publik). Setelah melakukan tiga kali

korespondensi, satu definisi operasional yang paling banyak disetujui oleh para ahli diatas adalah :

“A *paradoxical intervention is one that has an element of surprise (i.e., is contrary to context-bound expectations) and resolves a paradox by changing the epistemological frame; it is an unexpected exaggeration of a pattern of behavior that has been previously resistant to other forms of intervention.*” (Watson, 1991)

Paradoxical intervention, disebut demikian, karena seolah-olah teknik ini anti-terapi, mengarahkan konseli melakukan gejala yang menjadi permasalahannya atau melakukan dengan sengaja kebiasaan yang muncul tanpa disadari (Dunlap, 1928; Ott, Levine, & Ascher, 1983). Untuk membuat suatu *paradox* menjadi sebuah teknik yang terapiutik sangat bergantung pada sudut pandang teori yang dipakai, meskipun kenyataannya hanya beberapa teori saja yang menyebutkan bagaimana “*prescribing the symptom*” atau menginstruksikan gejala sebagai upaya untuk membuat gejala itu menghilang (Hill, 1987).

Paradoxical intention merupakan istilah lain yang dipakai untuk menyebut *paradoxical intervention*. Teknik ini adalah salah satu teknik dalam pendekatan logoterapi Viktor Frankl (1986), yang berdasarkan pada konsep *self-distancing* atau melihat diri dari sudut pandang orang lain melalui penggunaan humor atau *absurdity* (sesuatu yang tidak mungkin terjadi) (Ameli & Dattilio, 2013). Perkembangan konsep dan praktik *paradoxical intention* dalam beberapa dekade belakangan cukup pesat, hal ini lebih karena konselor mengarahkan konseli pada perubahan perilaku yang terbalik dari prinsip perubahan normatif (March, 1997). Meskipun masuk dalam kategori pendekatan *unconventional*, *paradoxical intention* telah diintegrasikan dalam beberapa program konseling sebagai metode utama untuk membangun perubahan terapiutik pada konseli (Ascher, 2005).

Teknik ini mungkin tidak rasional, berlawanan atau dengan kata lain tidak relevan dengan tujuan konseling, konseli dibiarkan tetap dengan masalahnya, bahkan masalah konseli dibesar-besarkan (Erford, 2014; Watson, 1991). Hingga pada titik tertentu masalahnya akan berkurang. Teknik ini meyakinkan bahwa betapa tidak bergunanya keyakinan atau perilaku bermasalah pada konseli (Ellis & Dryden, 1997). Dengan pemahaman yang didapat

setelah treatment dilakukan, konseli mampu menertawakan dirinya sendiri serta menyadari betapa sia-sia perilaku yang dia lakukan selama ini. Perlu menjadi perhatian konselor untuk mampu melihat momentum yang tepat dan mengedepankan aspek etis agar konseli tidak merasa diperdaya (March, 1997).

Sebelum menerapkan *paradoxical intervention* dalam pemberian layanan konseling, konselor harus mempertimbangkan berbagai aspek etika sehingga konseli tidak merasa diperdaya. Dalam bimbingan dan konseling, sesuai dengan rambu-rambu pelaksanaan bimbingan dan konseling di pendidikan formal, ada sebelas asas yang dikedepankan yakni 1) kerahasiaan, 2) kesukarelaan, 3) keterbukaan, 4) kegiatan, 5) kemandirian, 6) kekinian, 7) kedinamisan, 8) keterpaduan, 9) keharmonisan, 10) keahlian, dan 11) alih tangan kasus (D. P. dan Kebudayaan, 2007). Konselor harus mampu memegang teguh asas diatas agar dapat mencapai tujuan konseling yang diharapkan. Khusus dalam penerapan teknik *paradoxical intervention*, (Foreman, 1990) menyebutkan ada lima poin pertimbangan sebelum menggunakan *paradoxical intervention* 1) dapat dilakukan kepada konseli yang resisten, 2) bukan ditujukan untuk mengeksplorasi masalah konseli, 3) telah dilakukan teknik *non-*

paradoxical sebelumnya namun belum menunjukkan hasil yang positif, 4) konseli harus menyepakati pelaksanaan *paradoxical intervention*, dan 5) tidak melanggar norma masyarakat.

Paradoxical intervention terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah seperti stres (Shoham-Salomon & Jancourt, 1985), depresi (Conoley & Garber, 1985; Lanza, Müller, & Riepe, 2017), serangan panik (Dattilio, 1987), gangguan kecemasan (Michelson & Ascher, 1984), prokrastinasi (Lopez & Wambach, 1982) dan kecemasan berulang (Ascher & Schotte, 1999).

Dalam artikel meta analisa mengenai *paradoxical intervention* yang disusun oleh Shoham-Salomon & Rosenthal (1987) memperlihatkan bahwa teknik ini efektif dibandingkan dengan *treatment* lain terutama satu bulan setelah terminasi. Meskipun ia mengakui bahwa analisisnya tidak didesain untuk memberikan kesimpulan yang menyeluruh dalam bidang ini. sementara, Ameli & Dattilio (2013) memberikan kesimpulan dalam artikelnya yang berjudul "*Enhancing Cognitive Behavior Therapy with Logotherapy: Techniques for Clinical Practice*" bahwa pengambilan sudut pandang tentang diri sendiri dari sudut pandang orang lain melalui humor dapat dapat mengurangi kecemasan antisipatori dan merekomendasikan pendekatan

logoterapi dengan *cognitive behaviour therapy* untuk mengatasi berbagai gangguan dan masalah.

Dengan memperhatikan data yang cukup dan beberapa fakta ilmiah bahwa *paradoxical intervention* efektif dalam menangani problematika kecemasan, maka sangat tepat untuk diadopsi kedalam bimbingan dan konseling dalam berbagai *setting* di Indonesia. Masalah-masalah konseli dalam satuan pendidikan misalnya, kepercayaan diri yang rendah, *communication apprehension*, prokrastinasi, terutama kecemasan dapat di coba atasi dengan *paradoxical intervention*.

SIMPULAN

Barlow (2002) telah mengatakan bahwa kecemasan merupakan komplikasi dari beberapa emosi, dan perasaan takut adalah yang paling dominan diantara yang lain. Seseorang yang salah dalam memberikan respon terhadap tanda-tanda tubuhnya yang menyebabkan kegelisahan dan berujung pada gangguan kecemasan (Domschke, Stevens, Pfleiderer, & Gerlach, 2010), dapat dikategorikan berada dalam sensitifitas kecemasan tinggi.

Seseorang yang mengalami kondisi diatas memerlukan bantuan, wilayah ini merupakan wilayah kerja konselor. Konseli diberikan suatu layanan agar dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Meskipun banyak ahli telah menyepakati bahwa bimbingan dan konseling mampu membantu konseli dalam menghadapi kesulitannya, namun saat konselor tidak mampu membangun suatu hubungan terapiutik maka layanannya dapat mengalami berbagai kendala juga. Norcross (2011) telah membuktikan bahwa besar sekali pengaruh hubungan terapiutik yang dibangun antara konselor dan konseli terhadap kesuksesan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan. Oleh karena itu tidak main-main, keterampilan konselor dalam membangun hubungan terapiutik harus terus dikembangkan.

Karena ada kaitannya saat penggunaan *paradoxical intervention* dalam proses layanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling atau konselor harus mampu mengajak konseli untuk melihat dirinya dari sudut pandang orang lain agar dapat menimbulkan rasa humor yang akan berujung pada konseli mampu menertawakan kecemasannya yang tidak rasional.

Selain itu, korelasi praktik *paradoxical intervention* dalam konseling dengan hubungan terapiutik yang dibangun antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dan konseli adalah penekanan pada aspek etis pelaksanaan teknik agar konseli percaya dan tidak merasa diperdaya oleh arahan yang diberikan guru bimbingan dan konseling atau

konselor. Aspek ini sangat penting untuk diperhatikan, sebagaimana telah disebutkan dalam pembahasan, Foreman (1990) telah menyusun lima poin pertimbangan sebelum melaksanakan konseling dengan teknik *paradox*.

Paradoxical intervention yang selama ini di asosiasikan sebagai suatu teknik yang efektif dalam mengatasi kecemasan, perlu mendapat porsi dalam kajian-kajian ilmiah. Usaha ini di anggap perlu, agar dapat di dimanfaatkan oleh ilmuwan dan praktisi sebagai *point of departure* dalam berbagai forum ilmiah dan praktis di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2014). *Psikologi Kepribadian* (Revisi). Malang: UMM Press.
- Ameli, M., & Dattilio, F. M. (2013). Enhancing cognitive behavior therapy with logotherapy: Techniques for clinical practice. *Psychotherapy*, 50(3), 387–391. <https://doi.org/10.1037/a0033394>
- Ascher, L. M. (2005). Paradoxical intention and related techniques. Dalam *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (hlm. 264–268). Springer.
- Ascher, L. M., & Schotte, D. E. (1999). Paradoxical intention and recursive anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(2), 71–79.

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2 ed.). New York: The Guilford Press.
- Bucklew. (1980). *Paradigm for Psychology: A Contribution to Case History Analysis*. New York: J. B. Lippen Cott Company.
- Conoley, C. W., & Garber, R. A. (1985). Effects of Refraining And Self-Control Directives on Loneliness, Depression, and Controllability. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 139–142.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9 ed.). Canada: Brooks Cole.
- Dattilio, F. M. (1987). The use of paradoxical intention in the treatment of panic attacks. *Journal of Counseling & Development*, 66(2), 102–103.
- Domschke, K., Stevens, S., Pfleiderer, B., & Gerlach, A. L. (2010). Interoceptive sensitivity in anxiety and anxiety disorders: An overview and integration of neurobiological findings. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.08.008>
- Dunlap, K. A. (1928). Revision of the Fundamental Law of Habit Formation. *Science*, 67, 360–362.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Erford, B. T. (2014). *40 Techniques Every Counselor Should Know* (2 ed.). New Jersey: Pearson.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality* (6 ed.). New York: McGraw Hill.
- Foreman, D. M. (1990). The Ethical Use of Paradoxical Interventions in Psychotherapy. *Journal of Medical Ethics*, 16, 200–205.
- Frankl, V. E. (1986). *Men's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Hill, K. A. (1987). Meta-analysis of paradoxical interventions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 266.
- Indonesia, M. P. dan K. R. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014*. Jakarta. Diambil dari http://jdih.kemdikbud.go.id/new/public/assets/uploads/dokumen/permendikbud_tahun2014_nomor044.pdf
- Kamaruzzaman, K. (2017). Analisis Faktor Penghambat Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(2), 229–242.
- Kebudayaan, D. P. dan. (2007). *Rambu-rambu Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling pada Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Direktorat Jenderal PMPTK.

- Kebudayaan, K. P. dan, & Kependidikan, D. J. G. dan T. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling. Diambil dari http://unw.ac.id/site/download/kerjasama/815e6212def15fe76ed27cec7a393d59/Panduan_Penyelenggaraan_BK_SM_K.pdf
- Lanza, C., Müller, C., & Riepe, M. W. (2017). Positive mood on negative self-statements: paradoxical intervention in geriatric patients with major depressive disorder. *Aging & Mental Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1306834>
- Lopez, F. G., & Wambach, C. A. (1982). Effects of Paradoxical and Self-Control Directives in Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 115–124.
- March, M. C. (1997). Treatment Acceptability of Paradoxical Interventions: the Role of Dissonance. *Iowa State University*.
- Michelson, L., & Ascher, L. M. (1984). Paradoxical intention in the treatment of agoraphobia and other anxiety disorders. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 15(3), 215–220.
- Muarifah, A. (2012). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 102–112.
- Naragon-Gainey, K. (2010). Meta-analysis of the relations of anxiety sensitivity to the depressive and anxiety disorders. *Psychological Bulletin*, 136(1), 128–150. <https://doi.org/10.1037/a0018055>
- Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy Relationships that Work: Evidence-Based Responsiveness* (2 ed.). New York: Oxford University Press.
- Ott, B. D., Levine, B. A., & Ascher, L. M. (1983). Manipulating the explicit demand of paradoxical intention instructions. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 11(1), 25–35.
- Salomon-Shoham, V., & Jancourt, A. (1985). Differential Effectiveness of Paradoxical Interventions for More Versus Less Stress-Prone Individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 449–453.
- Salomon-Shoham, V., & Rosenthal, R. (1987). *Paradoxical interventions: A meta-analysis*. American Psychological Association.
- Shi, X., Brinthaup, T. M., & McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 75, 125–129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.023>
- Supriadi, D. (2003). Reposisi Bimbingan Konseling di Tengah Lingkungan yang Berubah (hlm. 2–5). Dipresentasikan pada

- Konvensi Nasional BK 2003, Bandung.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R., ... Cardenas, S. J. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3. *Psychological Assessment*, 19(2), 176–188. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.2.176>
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 51–82.
- Watson, C. (1991). A Delphi Study of Paradox in Therapy. Dalam *Promoting Change Through Paradoxical Therapy* (Revised). New York: Brunner/Mazel.