

## **Mengurangi Pikiran dan Perilaku pada Pria *Obsessive Compulsive Disorder* dengan *Brief- Cognitive Behavior Therapy***

### ***Reducing Thoughts and Behaviors in Men Obsessive Compulsive Disorder with Brief- Cognitive Behavior Therapy***

Gusti Ayu Putu Alma Milda Dewi<sup>(1)</sup>, Johanna Natalia<sup>(2\*)</sup> & Dedi Nasruddin<sup>(3)</sup>

<sup>(1,2)</sup> Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia

<sup>(3)</sup> Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Indonesia

Disubmit: 24 Januari 2024; Diproses: 11 Februari 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

\*Corresponding author: johanna\_natalia@staff.ubaya.ac.id

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi pikiran dan perilaku kompulsi pada laki-laki dengan *obsessive compulsive disorder* (OCD) dengan pendekatan *Brief-Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Metode penelitian menggunakan pendekatan studi kasus. Asesmen menggunakan observasi, wawancara, tes grafis untuk menggali data terkait subjek dan OCI-R untuk mengukur indikasi OCD. Penelitian dilakukan single case. Diagnosis subjek merupakan OCD dengan pikiran kecemasan berlebihan kehilangan dan melupakan sesuatu dan perilaku kompulsi memeriksa barang berkali-kali. Hasil penelitian menunjukkan berkurangnya perilaku memeriksa barang setelah diberikan *Brief-CBT*. Skor OCI-R subjek yang awalnya 32 berkurang menjadi 29.

**Kata Kunci:** *Obsessive Compulsive Disorder, Brief-CBT*

#### **Abstract**

*This research aims to treat compulsive thoughts and behavior in men with obsessive compulsive disorder (OCD) using the Brief-Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. The research method uses a case study approach. The assessment uses observation, interviews, graphic tests to explore data related to the subject and OCI-R to measure indications of OCD. The research was carried out in a single case. The subject's diagnosis is OCD with excessive anxious thoughts of losing and forgetting things and compulsion behavior of checking things repeatedly. The research results showed a reduction in the behavior of checking items after being given Brief-CBT. The subject's OCI-R score, which was initially 32, was reduced to 29.*

**Keywords:** *Obsessive Compulsive Disorder, Brief-CBT*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.265>

#### **Rekomendasi mensitasi :**

Dewi, G. A. P. A. M., Natalia, J. & Nasruddin, D. (2024), Mengurangi Pikiran dan Perilaku pada Pria *Obsessive Compulsive Disorder* dengan *Brief- Cognitive Behavior Therapy*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 18-23.

## PENDAHULUAN

Obsesi merupakan adalah pikiran, impuls, dan citra yang mengganggu dan berulang muncul dengan sendirinya serta tak dapat dikendalikan. Sedangkan kompulsi adalah perilaku atau tindakan mental yang repetitif dimana seseorang merasa ada dorongan yang harus dilakukan (Davison et al., 2014). *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) merupakan gangguan kecemasan dimana pikiran seseorang dipenuhi oleh ide atau gagasan yang persisten dan tidak terkontrol, individu dipaksa melakukan tindakan tertentu berulang-ulang, hingga sebabkan stress, mengganggu kehidupan sehari-hari (APA, 2013).

Prevalensi sepanjang hidup OCD berkisar 2,5 persen dan lebih banyak perempuan yang mengalami dibanding laki-laki. Namun jika OCD muncul pada usia muda lebih banyak terjadi pada laki-laki dan berkaitan dengan kompulsi membersihkan (Davison et al., 2014). Penyebab seseorang mengalami OCD berdasarkan biologis merupakan adanya kerusakan pada otak seperti prefrontal cortex yang mengontrol aktivitas saraf berlebih yang berasal dari amygdala, Kerusakan jaras neural pada frontal lobes menyebabkan orang dengan OCD kesulitan menghambat perilaku repetitif dan perilaku yang menjadi ritual, adanya disfungsi pada basal ganglia menyebabkan perilaku-perilaku berulang (Nevid et. al dalam Habsara, 2021).

Berdasarkan psikologis, penyebab terjadinya OCD disebabkan oleh beberapa faktor seperti dari perspektif psikoanalisis yang meyakini obsesi sebagai representasi dari meluasnya impuls tak sadar ke dalam kesadaran dan kompulsi adalah tindakan yang membantu agar impulsnya tetap

terepresi. Selain itu penyebab OCD berdasarkan teori kognitif menghubungkan individu OCD cenderung membesarkan resiko peristiwa kurang menguntungkan akan terjadi sehingga saat mencemaskan terjadi hal yang mengerikan, perilaku ritual dilakukan untuk mencegahnya (Nevid et. al dalam Habsara, 2021). OCD dipengaruhi oleh stress psikologis akibat kurangnya dukungan sosial yang diterima tidak memadai (Habsara, 2021).

Individu dengan OCD dapat tidak akan merasakan kenyamanan dan ketenangan dalam keseharian hidup. Hal ini disebabkan akibat kompulsi yang sering dilakukan sebagai jawaban pikiran obsesi biasanya akan muncul cukup sering sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menimbulkan distress yang signifikan (Suryaningrum, 2013). Ada berbagai jenis intervensi untuk individu dengan OCD seperti terapi obat, terapi psikoanalisis, terapi perilaku rasional emotif dan terapi pendekatan perilaku atau behavioral (Davison et al., 2014). Salah satu terapi dengan pendekatan behavioral ada *cognitive behavioral therapy* (CBT).

CBT merupakan gabungan terapi perilaku dan juga kognitif. CBT bertujuan untuk mengintegrasikan teknik teraupetik untuk membantu individu mengubah tidak hanya perilaku yang tampak, namun juga pemikiran dan keyakinan yang mendasarinya. (Indira et. al, 2021). CBT menurut Nevid (dalam Habsara, 2021), terbukti efektif untuk mengurangi symptom pada penderita OCD dengan memberikan teknik pemaparan dengan pencegahan respon. Peneliti menggunakan teknik Brief-CBT. Brief-CBT merupakan teknik baru dari CBT yang pendekatannya

lebih efisien dan efektif biaya sesuai dengan kebutuhan individu. Berbeda dengan CBT yang membutuhkan 10-20 sesi, pendekatan Brief-CBT biasanya hanya membutuhkan kurang dari 10 sesi, meskipun tidak ada batasan pasti (Setiawati & Pohan, 2017).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian menggunakan metode asesmen wawancara klinis, observasi melakukan tes grafis Baum, *Draw a person* (DAP), *House Tree Person* (HTP) dan *Wartegg Zeihen Test* (WZT), dan *Obsessive Compulsive Inventory-Revised* (OCI-R). wawancara dilakukan untuk menggali informasi mendalam permasalahan pada subjek dan observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung perilaku subjek, Tes grafis Baum, DAP, HTP dan WZT dilakukan untuk mendapatkan data kepribadian dan permasalahan yang tidak tampak selama observasi wawancara. Tes OCI-R dilakukan untuk mengetahui nilai tingkat keparahan dan jenis gejala subjek yang berpotensi menderita OCD.

Adapun intervensi yang digunakan adalah Brief-CBT. Brief-CBT merupakan pendekatan lebih singkat dari CBT. Brief-CBT digunakan untuk digunakan dalam berbagai kondisi, seperti target keinginan berubah yang lebih jelas, kesediaan klien terlibat secara aktif saat intervensi, dan kemampuan terapis yang menjaga tetap fokus pada tujuan spesifiknya dan tugas selama perlakuan (Stevens & Craske dalam Setiawati & Pohan, 2017). Menurut Cully et al. (2012), pendekatan Brief-CBT lebih sedikit sekitar 4 sampai 6 sesi dibanding CBT yang membutuhkan waktu 12-16 sesi. CBT yang membutuhkan 10-20 sesi, pendekatan Brief-CBT biasanya hanya

membutuhkan kurang dari 10 sesi, meskipun tidak ada batasan pasti (Setiawati & Pohan, 2017). Menurut Stevens & Craske (dalam Setiawati & Pohan, 2017), dengan mengurangi jumlah sesi intervensi, dapat meningkatkan efisiensi yang membuat perlakuan lebih terjangkau. Intervensi Brief-CBT difokuskan untuk memperbaiki pikiran maladaptive subjek sehingga mempengaruhi perilaku kompulsinya. Intervensi dilakukan 5 sesi yang berdurasi 60 menit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan tes grafis baum, dap, htp dan wzt, subjek adalah seorang laki-laki berusia 24 tahun anak kedua dari 3 bersaudara. Subjek dalam kesehariannya bekerja sebagai aparat keamanan negara. Subjek memiliki kepribadian yang ingin mencapai suatu prestasi sehingga ia menyelesaikan studi dan berhasil lulus saat tes menjadi aparat di Lembaga keamanan negara. Subjek memiliki sifat ekstravert yang memudahkannya beradaptasi di lingkungan yang baru dikenal. Namun subjek memiliki sifat yang mudah cemas, pemarah serta agresif dan selalu ingin mencari perhatian. Subjek mengalami pengalaman traumatis masa kecil dengan ayahnya yang melakukan kekerasan fisik selama mendidiknya.

Keluhan awal dari subjek dimulai ketika masih di sekolah menengah atas (SMA), dimana subjek awalnya mengalami kecemasan jika barang yang dibawanya tertinggal atau hilang. Subjek jadi lebih sering memeriksa barang dan tanpa disadarinya menjadi berlebihan. Subjek bisa memeriksa satu persatu benda yang dibawanya. Perilaku *checking* (memeriksa)

tersebut meluas dengan benda keseharian yang ada dirumah seperti memastikan pintu sudah dikunci secara berulang, selalu menghitung barang yang akan dibawa pergi berulang kali sampai dengan 5 atau 10 kali sehari dan selalu memastikan benda dirumah dalam keadaan rapi meski ia sedang terburu-buru. Berdasarkan hasil pengisian OCI-R, skor 21-70 yang diperoleh merupakan individu yang mengalami indikasi OCD. Subjek memiliki skor 32 yaitu adanya indikasi mengalami OCD.

Berdasarkan hasil asesmen dan Diagnostic Stastitical Manual of Mental Disorder Fifth Edition (DSM-5), subjek memenuhi kriteria *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) yang ditandai dengan adanya obsesi dan kompulsi. Obsesi merupakan pikiran, ide atau dorongan intrusif berulang dan sulit dikendalikan. Kompulsi merupakan tingkah laku atau tindakan mental yang repetitif atau tindakan mental yang berulang sebagai respon dan preokupasinya (American Psychiatric Association, 2013). Subjek mengalami pikiran obsesi menyebabkan diri tidak tenang dan cemas berlebihan akan kehilangan barang dan menutup pintu dan perilaku kompulsif untuk menenangkan pikiran dengan memeriksa barang berulang yang memakan waktu yang lama.

Prognosis pada subjek tergolong positif. Subjek memiliki kesadaran pada diri sendiri ia memiliki permasalahan OCD, sehingga meminta bantuan dan mau mengikuti intervensi. Subjek memiliki saudara yang mendukung keputihannya dan hubungan peneliti sebagai terapis dan subjek baik.

Hasil pemberian intervensi menggunakan instruksi sistematis disertai cara verbal, gestural, kontak fisik dan modelling atau peniruan menunjukkan adanya peningkatan terkait self-care subjek. Sebelum intervensi, subjek Perubahan dapat dilihat pada tabel:

Tabel 1. Hasil Intervensi

Sesi	Tujuan	Sebelum	Setelah
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Memberikan pengetahuan tentang Brief-CBT.</li> <li>•Menetapkan capaian target selama intervensi.</li> </ul>	Subjek belum memiliki pengetahuan tentang Brief-CBT serta belum memiliki gambaran target pencapaian untuk memperbaiki OCD nya.	Subjek paham dan memiliki pengetahuan tentang intervensi Brief-CBT yang akan diikutinya serta targetnya adalah mengurangi perilaku kompulsinya untuk mengecek barang.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Meningkatkan pengetahuan subjek mengenai distorsi kognitifnya terutama pikiran obsesif.</li> <li>•Membantu subjek menyadari dan menantang pikiran negatif dan perilakunya.</li> </ul>	Subjek belum mengetahui bahwa perilaku kompulsinya disebabkan oleh pikiran kecemasan berlebihan.	Subjek mulai memahami ia mengalami OCD akibat memiliki pemikiran cemas dan setelah diajarkan untuk menantang pikiran atau keinginan untuk tidak melakukan ritual memeriksa. Pada sesi kedua ini, subjek mampu menahan keinginan memeriksa barang berkali-kali selama 2 hari, meski kurang maksimal.

3	Membantu subjek untuk menentukan kegiatan bermanfaat untuk meningkatkan emosi positif.	Subjek belum mampu menentukan kegiatan apa yang diberikan untuk mengendalikan pikiran dan emosi, sehingga diberikan kegiatan positif seperti	Pada awalnya subjek mencoba melakukan kegiatan bermanfaat seperti meditasi dan yoga, namun tidak mampu mengendalikan emosinya. Subjek melakukan kegiatan olahraga bela diri yang justru lebih membuat pikirannya jernih dan fokus tanpa memikirkan kompulsinya. Subjek dan terapis mengkaji semua cara dan menganalisa pilihan solusi yang tepat untuk mengendalikan pikiran obsesinya. Subjek merasakan bahwa teknik selama sesi kedua dengan menantang atau melawan pikiran obsesi dengan meyakinkan diri sudah melakukannya. Ia juga menjelaskan cara memberi pengingat di handphone atau catatan cukup membantu. Pada sesi terakhir ini, subjek merasakan manfaat
4	Melatih subjek untuk melakukan problem solving terhadap pikiran dan perilaku obsesi dan kompulsinya dengan menggunakan teknik berhenti sejenak dan berpikir ulang	Subjek belum menentukan cara problem solving yang tepat terhadap OCDnya.	Subjek dan terapis mengkaji semua cara dan menganalisa pilihan solusi yang tepat untuk mengendalikan pikiran obsesinya. Subjek merasakan bahwa teknik selama sesi kedua dengan menantang atau melawan pikiran obsesi dengan meyakinkan diri sudah melakukannya. Ia juga menjelaskan cara memberi pengingat di handphone atau catatan cukup membantu. Pada sesi terakhir ini, subjek merasakan manfaat
5	Menganalisis kecambuhan OCD memberikan	Subjek belum mengetahui relaksasi bisa	Pada awalnya subjek mencoba melakukan kegiatan bermanfaat seperti meditasi dan yoga, namun tidak mampu mengendalikan emosinya. Subjek melakukan kegiatan olahraga bela diri yang justru lebih membuat pikirannya jernih dan fokus tanpa memikirkan kompulsinya. Subjek dan terapis mengkaji semua cara dan menganalisa pilihan solusi yang tepat untuk mengendalikan pikiran obsesinya. Subjek merasakan bahwa teknik selama sesi kedua dengan menantang atau melawan pikiran obsesi dengan meyakinkan diri sudah melakukannya. Ia juga menjelaskan cara memberi pengingat di handphone atau catatan cukup membantu. Pada sesi terakhir ini, subjek merasakan manfaat

teknik relaksasi dan membuat komitmen melanjutkan rencana yang ingin dicapai. menenangkan stress atau kecemasan pikiran mengenai obsesi dan kompulsi. relaksasi ini dan subjek pada sesi ini sudah mampu mengendalikan kegiatan checking dari 5-10 kali menjadi 3-5 kali.

Berdasarkan tabel diatas, intervensi Brief-CBT mampu mengurangi pemikiran dan perilaku obsesi dan kompulsi pada subjek. Subjek yang sebelumnya melakukan checking berulang kali 5-10 kali, setelah diberikan intervensi berkurang menjadi 3-5 kali. Peneliti mengukur hasil penilaian indikasi OCD menggunakan instrument OCI-R setelah mendapat intervensi Brief-CBT yaitu 29 yang sebelumnya mendapatkan skor 32. Perubahan tersebut tidak lepas dari keinginan subjek untuk pulih dan memiliki motivasi yang kuat untuk berubah, serta aktif menjalankan hal yang diajarkan selama intervensi, dimana hal tersebut diterapkan di kegiatan sehari-hari. Selain itu, dukungan dari saudara dan juga terapis memengaruhi perubahan pengurangan perilaku kompulsi pada subjek dengan OCD. Menurut Habsara (2021) dukungan sosial berpengaruh pada tingkat keparahan OCD seseorang dan pemahaman lingkungan keluarga mampu mendorong keberhasilan intervensi. Berdasarkan hasil OCI-R subjek, meski mengalami penurunan skor namun belum maksimal karena skor masih menandakan indikasi OCD karena keterbatasan waktu intervensi.

### SIMPULAN

Brief-CBT dapat mengurangi pikiran kecemasan berlebihan dan perilaku kompulsi pada subjek dengan OCD. Subjek

mengalami perubahan terutama perilaku checking barang berulang kali 5-10 kali, berkurang menjadi 3-5 kali. Faktor motivasi diri sendiri serta dukungan dari saudara dan terapis membantu subjek untuk konsisten menerapkan intervensi Brief-CBT serta menemukan teknik yang sesuai untuk diterapkan untuk mengurangi OCD. Saran untuk peneliti selanjutnya agar memperpanjang sesi pada Brief-CBT agar hasilnya lebih maksimal

#### DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.).
- Cully, J. A., Armento, M. E. A., Mott, J., Nadorff, M. R., Naik, A. D., Stanley, M. A., Sorocco, K. H., Kunik, M. E., Petersen, N. J., & Kauth, M. R. (2012). Brief cognitive behavioral therapy in primary care: a hybrid type 2 patient-randomized effectiveness-implementation design. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-7-64>
- Davison, G., Kring, A. M., Johnson, S. L., & Neale, J. M. (2014). *Psikologi Abnormal* (9th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Habsara, D. K. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Setiawati, L., & Pohan, L. P. (2017). Brief Cognitive Behavior Therapy for College Students with Depression Symptom: A Case Study. *Proceeding of the 1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017)*.
- Suryaningrum, C. (2013). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 1-11. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1352/3994>