

Sony Oktaman Halim (2005) "Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Pada Penderita *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD)"

**Skripsi Sarjana Strata 1,
Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya**

Abstrak

Saat ini gangguan kecemasan dan gangguan *mood* sudah menjadi salah satu gangguan psikologis dengan frekuensi terbanyak terutama di Amerika yakni mencapai sekitar 2 persen dari penduduk dunia.

Obsessive Compulsive Disorder (OCD), merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan (DSM IV), dimana orang yang menderita akan mempunyai pemikiran yang terus berulang terhadap suatu hal dan menimbulkan kecemasan. Dilihat dari simptom yang muncul, OCD merupakan gangguan yang menyerang unsur kognitif dan perilaku seseorang sehingga dalam penelitian ini akan dicobakan pendekatan yang memiliki metode untuk dapat melakukan terapi pada kedua unsur tersebut yakni *cognitive behavior therapy* (CBT).

Dalam pelaksanaannya, CBT memerlukan fleksibilitas tinggi sehingga dapat dilakukan dalam banyak teknik dan variasi dalam mengimplementasikannya. Dalam penelitian ini teknik pendampingan dan pengumpulan data yang akan dilakukan adalah teknik *self monitoring*, *bibliotherapy* dan *behavioral interview* yang akan dilakukan selama empat minggu.

Penelitian ini menggunakan paradigma kritikal karena selain berusaha mendalami dinamika subjek penderita, peneliti juga melakukan intervensi untuk kemajuan subjek penelitian. Dilihat dari jumlah subjeknya penelitian ini merupakan penelitian dengan subjek tunggal yang dibahas secara kualitatif. Subjek yang dipilih berusia 23 tahun dan mengalami OCD sejak kelas 1 SD sampai dengan sekarang.

Data yang diperoleh dari hasil *interview* dianalisis secara kualitatif dengan melakukan *coding*. Data lain dari hasil *pre test*, *post test*, dan pengisian lembar *self monitoring* dianalisis secara deskriptif.

Dari penelitian ini ditemukan bahwa OCD yang diderita subjek dipengaruhi oleh pola asuh orang tua dan memiliki *onset gradual*. Jika dilihat dari metode yang dilakukan, tampaknya metode *bibliotherapy* merupakan metode yang paling besar pengaruhnya terhadap subjek, dibanding metode *self monitoring* yang justru menimbulkan ketidaknyamanan pada subjek. Pada akhir pendampingan diperoleh beberapa kemajuan pada diri subjek yakni munculnya *insight* akan dinamika OCD dan cara mengatasinya serta indikasi penurunan OCD yang ditandai dengan munculnya *counter cognitive* dan hilangnya perilaku menata barang yang kaku.

Key Word: cognitive behavior therapy, obsessive compulsive disorder, self monitoring, bibliotherapy, behavioral interview, insight.