

Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Remaja dengan OCD: Studi Kasus di RSUD X Daerah Istimewa Yogyakarta

Fadhillah Zahra Widafina

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

fadhillah@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is a type of anxiety disorder characterized by obsessions, in the form of intrusive and recurrent thoughts, and compulsions, in the form of repetitive behaviors performed to reduce the anxiety caused by these obsessions. OCD in children and adolescents can hinder psychosocial development and disrupt daily activities, including academic activities. This study aims to describe the assessment and psychological intervention process for a 14-year-old male adolescent diagnosed with obsessive-compulsive disorder, characterized by repetitive item-checking behavior. This study used a case study method with a descriptive qualitative approach, based on the results of a psychological examination and intervention conducted at RSUD X, Daerah Istimewa Yogyakarta. Data were obtained through observation, interviews (autoanamnesis and alloanamnesis), and a series of psychological tests. The intervention was administered using a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach with self-talk, thought stopping, cognitive restructuring, self-defeating, and relaxation techniques delivered over four sessions. The results showed a decrease in the frequency of item-checking behavior from 9-10 times to 2-3 times each time the client left the house, along with a decrease in the Subjective Units of Discomfort Scale (SUDs) score from 8 to 4 on a 1-10 scale. These findings indicate that the CBT approach can serve as an effective alternative intervention for reducing obsessive-compulsive symptoms in adolescents. This study is expected to serve as a reference for clinical psychologists in handling similar cases among children and adolescents.

Keywords: *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD); adolescent; Cognitive Behavior Therapy; case study; psychological intervention*

ABSTRAK

Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD) merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang ditandai dengan adanya obsesi berupa pikiran berulang yang mengganggu serta kompulsi berupa perilaku berulang yang dilakukan untuk meredakan kecemasan yang muncul akibat obsesi tersebut. OCD pada anak dan remaja dapat menghambat perkembangan psikososial serta mengganggu aktivitas keseharian, termasuk aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses asesmen dan intervensi psikologis pada seorang remaja laki-laki berusia 14 tahun dengan gangguan obsesif kompulsif berupa perilaku memeriksa barang secara berulang. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (case study) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, disusun berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis dan pelaksanaan intervensi di RSUD X, Daerah Istimewa Yogyakarta. Data diperoleh melalui observasi, wawancara (autoanamnesa dan alloanamnesa), serta serangkaian tes psikologi. Intervensi diberikan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik self-talk, thought stopping, cognitive restructuring, self-defeating, dan relaksasi dalam empat kali pertemuan. Hasil intervensi menunjukkan penurunan frekuensi perilaku memeriksa barang dari 9-10 kali menjadi 2-3 kali setiap kali bepergian, serta penurunan tingkat ketidaknyamanan subjektif (Subjective Units of Discomfort Scale/SUDs)

dari 8 menjadi 4 pada skala 1-10. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk menurunkan gejala obsesif kompulsif pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi psikolog klinis dalam menangani kasus serupa pada populasi anak dan remaja.

Kata kunci: Obsessive-Compulsive Disorder (OCD); remaja; Cognitive Behavior Therapy; studi kasus; intervensi psikologis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan yang rentan terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya gangguan kecemasan. Sekitar 338.000 anak yang telah menjalani skrining Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2025 menunjukkan gejala dari gangguan kecemasan. Salah satu bentuk gangguan kecemasan yang dapat muncul pada masa ini adalah *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD) atau Gangguan Obsesif Kompulsif. Menurut DSM-V, OCD ditandai dengan adanya obsesi, yaitu pikiran, gambaran, atau impuls yang muncul berulang dan tidak diinginkan sehingga menimbulkan kecemasan, serta kompulsi, yaitu dorongan yang tidak dapat dikontrol untuk melakukan suatu perilaku secara berulang sebagai upaya meredakan kecemasan tersebut (Edition, 2013). Kompulsi yang umum ditemukan pada anak dan remaja antara lain ritual pengecekan (*checking*) dan ritual kebersihan, yang apabila dibiarkan dapat mengganggu produktivitas serta aktivitas keseharian penderitanya (Samsudin et al., 2024).

Para ahli kognitif memandang OCD sebagai gangguan yang berkaitan dengan bias penilaian ancaman, yaitu kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan probabilitas maupun dampak dari peristiwa yang dianggap mengancam (Ali & Malawati, 2024; Anggriani, Pardede, & Prahmana, 2024). Individu dengan OCD kesulitan menghentikan pikiran negatif yang berulang karena beberapa faktor, di antaranya kecemasan sehari-hari yang memicu munculnya pikiran negatif meskipun terhadap kejadian yang relatif kecil, pola pikir yang kaku, serta keyakinan bahwa dirinya harus mampu mengontrol seluruh pikiran yang muncul (Asnawi & Mukminin, 2025). Pada anak dan remaja, kondisi ini sering diperburuk oleh faktor psikososial, seperti pola asuh, relasi dengan keluarga, serta tuntutan lingkungan sosial yang dihadapi pada masa perkembangannya (Sihombing, Rahmadi, Nasution, & Mawar, 2025).

Salah satu pendekatan intervensi yang direkomendasikan untuk menangani OCD pada anak dan remaja adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Amalia, 2019), termasuk di dalamnya teknik Exposure and Response Prevention (ERP) (Fitri, Ardi, & Education, 2024; Samsudin et al., 2024; Suharnadi, Ardi, & Education, 2024). CBT didasarkan pada asumsi bahwa perasaan seseorang dipengaruhi oleh pikiran atau kognisi serta keyakinan yang dimiliki dan cara individu tersebut berperilaku. Melalui CBT, individu dibantu untuk menilai kembali makna dari pikiran dan tindakannya, serta diajarkan strategi baru untuk mengatasi kecemasan yang muncul akibat pikiran obsesif tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana dinamika psikologis, proses asesmen, dan pelaksanaan intervensi

psikologis dengan pendekatan CBT pada seorang remaja dengan OCD, serta bagaimana hasil dari intervensi tersebut. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dinamika psikologis yang melatarbelakangi munculnya gejala obsesif kompulsif pada klien, mendeskripsikan proses asesmen psikologis yang dilakukan untuk menegakkan diagnosis, mendeskripsikan pelaksanaan intervensi psikologis dengan pendekatan CBT, serta mendeskripsikan hasil dari intervensi psikologis yang telah dilaksanakan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam dan menyeluruh mengenai dinamika psikologis, proses asesmen, dan proses intervensi pada satu individu (*single-subject*) dalam konteks kehidupan nyata, yaitu seorang remaja dengan gangguan obsesif kompulsif yang menjalani proses pemeriksaan dan intervensi psikologis di rumah sakit. Data yang digunakan bersumber dari dokumentasi laporan hasil pemeriksaan psikologis (*psychological report*) yang telah disusun berdasarkan proses asesmen dan intervensi yang dilaksanakan.

Subjek penelitian dipilih secara purposif (*purposive sampling*) berdasarkan kesesuaian karakteristik kasus dengan tujuan penelitian, yaitu satu orang klien remaja laki-laki berusia 14 tahun (inisial disamarkan menjadi "Y" untuk menjaga kerahasiaan identitas) yang datang mengakses layanan psikologi dengan keluhan utama berupa perilaku memeriksa barang secara berulang yang mengganggu aktivitas kesehariannya. Berdasarkan hasil asesmen, klien didiagnosis mengalami F42 Gangguan Obsesif Kompulsif (Aksis I) dengan ciri kepribadian anankastik (Aksis II). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2025 di RSUD X, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi (meliputi observasi penampilan fisik, observasi selama wawancara, dan observasi selama pelaksanaan tes), wawancara yang terdiri dari autoanamnesa (wawancara langsung dengan klien) dan alloanamnesa (wawancara dengan significant others, yaitu ibu klien), serta tes psikologi yang meliputi tes grafis (BAUM, *Draw A Person*/DAP, *House Tree Person*/HTP, Wartegg, *Dragon Test*), *Family System Completion Test* (FSCT), tes inteligensi *Standard Progressive Matrices* (SPM), *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), *Beck Anxiety Inventory* (BAI), dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A), serta dokumentasi proses intervensi berupa catatan pelaksanaan sesi intervensi psikologis yang dilakukan sebanyak empat kali pertemuan.

Mengingat penelitian ini berbasis pada laporan kasus intervensi psikologis (*clinical case report*), teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif-kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, analisis tematik terhadap data hasil observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi dinamika psikologis klien, meliputi aspek kognitif, emosi, sosial, dan dorongan/impuls yang melatarbelakangi munculnya gejala obsesif kompulsif. Kedua,

triangulasi data, yaitu membandingkan dan mengintegrasikan data dari berbagai sumber (autoanamnesa, alloanamnesa, observasi, dan tes psikologi) untuk memperoleh gambaran yang komprehensif serta menegaskan diagnosis multiaksial secara akurat. Ketiga, analisis deskriptif terhadap data pre- dan pasca-intervensi (desain single-subject pre-post), meliputi perbandingan frekuensi perilaku kompulsif (checking behavior) dan skor Subjective Units of Discomfort Scale (SUDs) sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sebagai indikator untuk menilai efektivitas intervensi. Keempat, interpretasi hasil berdasarkan kerangka teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan pedoman intervensi klinis untuk anak dan remaja dengan OCD, untuk memaknai proses perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku yang dialami klien selama proses intervensi berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan serangkaian tes psikologi, klien Y didiagnosis mengalami F42 Gangguan Obsesif Kompulsif (Aksis I) disertai ciri kepribadian anankastik (Aksis II). Simtom yang ditemukan pada klien meliputi pikiran yang terus berulang untuk memeriksa barang bawaannya, perasaan khawatir yang menetap apabila belum memeriksa barang, perilaku memeriksa barang hingga 9-10 kali dalam satu waktu yang menghambat produktivitas keseharian, serta gejala fisik berupa jantung berdebar dan perasaan tidak nyaman yang telah berlangsung sejak lima bulan sebelum asesmen dilakukan.

Secara psikologis, klien digambarkan sebagai remaja yang memiliki kemampuan sosialisasi dan adaptasi yang cukup baik, namun kesulitan dalam mengelola emosi sehingga cenderung meledak-ledak, serta memiliki kecemasan dan harga diri yang tergolong rendah. Hubungan klien dengan ibunya relatif dekat, sedangkan hubungan dengan ayahnya cenderung jauh dan diwarnai oleh minimnya kehadiran serta apresiasi, sehingga sosok ayah lebih dipersepsikan klien sebagai ancaman daripada figur pendamping. Pola pengasuhan yang cenderung mengabaikan (*neglectful*) akibat kesibukan kedua orang tua bekerja membuat klien banyak menghabiskan waktu bersama nenek dan tantenya pada masa kanak-kanak, serta tumbuh dalam lingkungan yang didominasi oleh perempuan. Kondisi ini turut membentuk kedekatan klien dengan aktivitas perawatan diri (*skincare*), yang kemudian menjadi salah satu fokus kekhawatirannya.

Pikiran obsesif klien berpusat pada keyakinan bahwa ia harus selalu membawa barang-barang tertentu, terutama bekal makan siang, obat dari psikiater, dan sunscreen, karena ketiadaan barang-barang tersebut diyakini akan berakibat fatal, baik secara fisik (lemas, tidak bisa mengonsumsi obat) maupun secara sosial (penampilan menjadi buruk). Keyakinan ini termasuk bentuk distorsi kognitif *should statement*, yaitu tuntutan yang kaku terhadap diri sendiri untuk selalu memenuhi suatu standar tertentu (Moonti, Nugraha, Heryanto, Suhada, & Puspanegara, 2023). Distorsi kognitif tersebut memicu kecemasan yang kemudian diredakan sementara melalui perilaku memeriksa barang secara berulang, sehingga membentuk siklus obsesi-kompulsi yang khas pada OCD.

Intervensi psikologis diberikan menggunakan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam empat kali pertemuan, meliputi teknik *self-talk* untuk membangun kesadaran klien terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya; *thought stopping* untuk membantu klien menghentikan pikiran yang bercabang dan berulang; *cognitive restructuring* menggunakan lembar kerja tujuh kolom untuk membantu klien menemukan pikiran alternatif yang lebih adaptif; *self-defeating* untuk membantu klien mengevaluasi dan mengubah proses berpikirnya; serta relaksasi pernapasan untuk menurunkan ketegangan fisik akibat kecemasan (Erford). Klien juga diberikan tugas rumah pada setiap pertemuan, meskipun pelaksanaannya tidak selalu konsisten dilakukan oleh klien.

Tabel 1 Perbandingan Kondisi Klien Sebelum dan Sesudah Intervensi

Aspek	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Frekuensi memeriksa barang	9-10 kali setiap kali bepergian	2-3 kali setiap kali bepergian
Subjective Units of Discomfort Scale (SUDs), skala 1-10	8	4

Sumber: Laporan hasil pemeriksaan psikologis klien

Sebagaimana disajikan pada Tabel 1, hasil intervensi menunjukkan adanya penurunan yang cukup berarti pada frekuensi perilaku memeriksa barang, dari 9-10 kali menjadi 2-3 kali setiap kali hendak bepergian. Penurunan serupa juga terlihat pada tingkat ketidaknyamanan subjektif yang diukur menggunakan Subjective Units of Discomfort Scale (SUDs), dari skor 8 menjadi 4 pada skala 1-10. Klien melaporkan bahwa teknik *thought stopping* cukup membantunya dalam mencegah munculnya kembali pikiran dan perilaku memeriksa barang, dan ia mampu menemukan caranya sendiri untuk meyakinkan diri bahwa barang-barangnya telah lengkap, misalnya dengan merasakan bobot tasnya atau memastikan lokernya telah kosong.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menyebutkan bahwa CBT, khususnya melalui komponen restrukturisasi kognitif dan penghentian pikiran, efektif menurunkan keyakinan disfungsional serta kecemasan yang mendasari perilaku kompulsif pada penderita OCD. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPPK) turut merekomendasikan CBT, termasuk *exposure and response prevention* (ERP), sebagai intervensi lini pertama bagi anak dan remaja dengan OCD yang mengalami hambatan fungsional sedang hingga berat (Indonesia, 2021; Samsudin et al., 2024). Pada kasus ini, komponen ERP belum diterapkan secara terstruktur mengingat keterbatasan jumlah sesi, sehingga penurunan gejala lebih banyak didorong oleh perubahan pada aspek kognitif klien melalui *thought stopping* dan *cognitive restructuring*, ketimbang melalui pemaparan bertahap terhadap situasi yang memicu kecemasan.

Dinamika keluarga, khususnya pola pengasuhan yang cenderung mengabaikan serta minimnya kehadiran dan apresiasi dari figur ayah, tampak berkontribusi terhadap rendahnya harga diri klien dan kecenderungannya untuk menetapkan standar yang kaku terhadap dirinya sendiri. Hal ini juga sejalan dengan

pedoman penanganan OCD pada anak dan remaja yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif keluarga atau pengasuh, baik dalam proses asesmen maupun intervensi, agar perubahan yang dicapai klien dapat lebih optimal dan bertahan dalam jangka panjang. Pada kasus ini, keterlibatan orang tua dalam proses intervensi masih terbatas, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

Meski menunjukkan hasil yang positif, intervensi ini memiliki sejumlah keterbatasan. Klien tidak selalu konsisten dalam mengerjakan tugas rumah yang diberikan, sehingga evaluasi perkembangan antar sesi sebagian besar bergantung pada laporan verbal klien. Selain itu, perilaku memeriksa barang belum sepenuhnya hilang, melainkan hanya berkurang frekuensinya, yang mengindikasikan bahwa dibutuhkan sesi lanjutan serta pelibatan keluarga yang lebih intensif agar hasil intervensi dapat lebih optimal dan menetap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asesmen dan intervensi yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa gejala obsesif kompulsif pada klien R tidak terlepas dari dinamika psikologis dan pola pengasuhan yang cenderung mengabaikan, kedekatan klien dengan lingkungan yang berorientasi pada penampilan fisik, serta distorsi kognitif berupa must statement yang mendorong munculnya perilaku memeriksa barang secara berulang. Proses asesmen yang dilakukan melalui observasi, wawancara autoanamnesa dan alloanamnesa, serta serangkaian tes psikologi berhasil menegaskan diagnosis F42 Gangguan Obsesif Kompulsif dengan ciri kepribadian anankastik. Intervensi psikologis dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), meliputi self-talk, thought stopping, cognitive restructuring, self-defeating, dan relaksasi, yang dilaksanakan dalam empat kali pertemuan, terbukti mampu menurunkan frekuensi perilaku memeriksa barang dari 9-10 kali menjadi 2-3 kali, serta menurunkan skor SUDs dari 8 menjadi 4, dengan prognosis klien tergolong dubia ad bonam.

Bagi klien, disarankan untuk tetap menerapkan teknik thought stopping secara mandiri serta membuat catatan kecil harian sebagai bukti konkret bahwa barang-barang yang dibutuhkan telah lengkap, sehingga dapat membantu menurunkan kecemasan tanpa harus memeriksa berulang kali. Bagi orang tua, khususnya ayah, disarankan untuk lebih meningkatkan keterlibatan, komunikasi, dan apresiasi terhadap klien, serta memahami bahwa perilaku memeriksa barang klien berkaitan dengan kecemasan yang dialaminya, sehingga pendekatan yang suportif akan lebih membantu dibandingkan dengan sikap yang menuntut. Bagi psikolog atau peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah jumlah sesi intervensi, menerapkan teknik exposure and response prevention (ERP) secara lebih terstruktur, melibatkan keluarga secara lebih aktif sepanjang proses intervensi sesuai dengan pedoman penanganan OCD pada anak dan remaja, serta melakukan evaluasi lanjutan (follow-up) untuk memastikan hasil intervensi dapat bertahan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, K., & Malawati, M. J. G. J. K. d. K. M. M. (2024). Obsessive Compulsive Disorder. 3(3), 131-148.
- Amalia, R. (2019). *Cognitive behavior therapy untuk menurunkan perilaku obsesif kompulsif pada remaja*. Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin.
- Anggriani, A. D., Pardede, A. M., & Prahmana, I. G. J. M. J. I. d. S. T. (2024). Diagnosa Penyakit Obsessive-Compulsive Disorder Menggunakan Metode Certainty Factor. 2(4), 33-50.
- Asnawi, M. F. A., & Mukminin, E. Z. J. H. J. I. K. d. P. (2025). Terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada Penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Systematic Literature Review. 2(2), 75-83.
- Edition, F. J. A. P. A. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 21(21), 591-643.
- Erford, B. T. J. Y. P. P. Teknik yang harus diketahui setiap konselor. 40, 40.
- Fitri, M., Ardi, Z. J. J. O. P., Counseling, & Education. (2024). The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior. 2(3), 225-235.
- Indonesia, I. P. K. J. Y. I. P. K. I. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Psikologi Klinis, Edisi Pertama.
- Moonti, M. A., Nugraha, M. D., Heryanto, M. L., Suhada, R. F., & Puspanegara, A. J. J. P. D. P. K. (2023). Terapi kognitif terhadap penderita hipertensi. 2(02), 56-61.
- Samsudin, M. S. A. B., Pratama, M. A. Y., Desmiani, K., Pirdaus, J., Putri, S. Y., Hasanah, U., . . . Pratama, D. I. (2024). *Terapi Exposure and Response Provention (ERP) dalam Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada Remaja*. Paper presented at the Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences.
- Sihombing, N., Rahmadi, M. A., Nasution, H., & Mawar, L. J. T. J. I. I. K. d. K. (2025). Faktor-Faktor Protektif Kesehatan Mental Remaja di Zona Konflik Iraq: Suatu Analisis Multilevel. 3(2), 201-220.
- Suharnadi, P., Ardi, Z. J. J. O. P., Counseling, & Education. (2024). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties. 2(3), 188-200.