

MEKANISME TERAPI KOGNITIF-BEHAVIORAL (CBT) PADA PENDERITA GANGGUAN *OBSESSIVE-COMPULSIVE-DISORDER* (OCD)

Prima Rahayu Ningtyas^{1*}, Putri Kamilah², Regy Abiana Saputra³, Siti Zulfah⁴, Zakiyyah Qothrun Nada⁵, Heri Ridwan⁶

Program Studi S1 Keperawatan Kampus Sumedang, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : primarahayuningtyas@upi.edu

ABSTRAK

Obsessive-Compulsive-Disorder (OCD) merupakan sebuah permasalahan mental yang mempengaruhi kesehatan mental setiap orang di berbagai dunia. OCD sendiri adalah kondisi ketika seseorang merasa harus melakukan sesuatu secara berulang dan tidak dapat ditahan. Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui serta menjelaskan mengenai OCD itu sendiri serta Terapi Kognitif-Behavioral (CBT) dapat menyembuhkan penderita OCD dengan mekanismenya. Metode yang diangkat pada penelitian ini merupakan *literature review* dengan memasukkan kata kunci pada mesin pencari Publish or Perish yaitu mekanisme CBT, OCD, dan hubungan CBT dengan OCD dengan rentang waktu 2015-2024. Adapun database yang digunakan yaitu Google Scholar dan Open Alex. Kemudian artikel dipilih berdasarkan dengan judul yang sesuai, selanjutnya diperiksa melalui abstrak, dan terakhir artikel dibaca secara keseluruhan dengan total yang sesuai topik terdapat 6 artikel. Hasil pada penelitian ini, CBT efektif dalam menangani kasus penderita OCD dan dapat mengurangi gejala-gejala yang ada pada penderita OCD. Mekanisme CBT ini dapat melibatkan proses neuroplastisitas yang membentuk jalur-jalur baru di otak guna mendukung perubahan perilaku dan pemikiran yang lebih sehat. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu pengetahuan kepada masyarakat luas mengenai OCD, serta memberi gambaran mengenai terapi CBT yang dapat mengatasi masalah OCD dan mekanismenya.

Kata kunci : gangguan mental, mekanisme CBT, OCD

ABSTRACT

Obsessive-Compulsive-Disorder (OCD) is a mental health issue that affects the mental wellbeing of individuals around the world. The purpose of this research is to understand and explain about OCD itself as well as how Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) can help treat OCD sufferers through its mechanisms. The method used in this research is literature review by inputting keywords in the Publish or Perish search engine, namely CBT mechanisms, OCD, and the relationship between CBT and OCD from the years 2015-2024. The databases used are Google Scholar and Open Alex. Then the articles were selected based on relevant titles, examined through their abstracts, and finally, the articles were read in full, resulting in a total of 6 articles that fit the topic. The results of this research indicate that CBT is effective in dealing with cases of OCD.

Keywords : CBT mechanism, OCD, mental disorder

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan satu sama lain untuk berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi dengan manusia lainnya. Setiap manusia memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Namun, di tengah keragaman latar belakang manusia, terdapat perbedaan yang sangat mendasar pada setiap individu, salah satunya pada kondisi kejiwaan atau mental. Perbedaan kondisi mental ini dapat mempengaruhi cara seseorang berperilaku, merespons situasi, berinteraksi, dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Di era modern ini, gangguan mental termasuk dalam isu kesehatan yang signifikan

di tingkat global. Menurut *World Health Organization* (WHO), satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu titik dalam hidup mereka. Prevalensi tinggi dan dampak besar pada kualitas hidup penderita menjadikan gangguan mental menjadi isu penting yang perlu ditangani dengan serius (Florensa et al., 2023).

Gangguan mental juga dianggap sebagai kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Gangguan mental bukanlah kelemahan pribadi atau sesuatu yang bisa diabaikan, melainkan kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan perawatan (Radiani, 2019). Permasalahan gangguan mental yang dialami seseorang tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat menyebabkan individu tersebut merasakan kegelisahan yang luar biasa, bahkan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Gelisah yang timbul akibat gangguan ini seringkali sulit dikendalikan dan dapat mempengaruhi suasana hati, hubungan sosial, serta produktivitas individu tersebut dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, gangguan mental bukan hanya sekadar masalah emosional ringan, melainkan suatu kondisi yang perlu mendapat perhatian dan penanganan serius agar individu yang mengalaminya dapat kembali menjalani hidup secara optimal dan sejahtera. Kondisi yang termasuk pada gangguan mental salah satunya adalah *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). OCD merupakan kondisi ketika seseorang merasa harus melakukan sesuatu secara berulang dan tidak dapat ditahan, hal tersebut disebut kompulsif ataupun pemikiran tertentu yang terus menerus muncul dalam benaknya (Diani et al., 2024). Biasanya, permasalahan ini dapat menyebabkan individu berdasarkan perasaan yang luar biasa dan berpotensi untuk menghambat komunikasi. OCD merupakan salah satu jenis gangguan psikologis yang terbentuk dari dua komponen utama, yaitu sikap obsesif dan kompulsif. Obsesif merupakan sebuah pemikiran yang sering muncul secara berulang-ulang, hal ini membuat individu mengalami kecemasan yang tidak dapat dikendalikan. Sedangkan, kompulsif merupakan sebuah keinginan individu untuk melakukan sesuatu yang tidak dapat ditahan. Dalam kehidupan sehari-hari, pengidap gangguan ini cenderung menunjukkan perilaku yang berlebihan (Hargin, Whitbourne, 2012; Rahmawati et al., 2019).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), sebanyak satu dari tiga remaja berusia 10 sampai 17 tahun di Indonesia mengalami permasalahan terkait kesehatan mental. Dalam kurun waktu satu tahun terakhir, terdapat satu dari 20 remaja di Indonesia yang tercatat menderita gangguan mental. Informasi di atas menggambarkan bahwa sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dan sekitar 2,45 juta remaja diantaranya menghadapi gangguan mental. Dengan demikian, gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah yang paling sering dialami oleh remaja di Indonesia. Salah satu gangguan kecemasan mental yang sulit dikendalikan adalah gangguan obsesif kompulsif (OCD). Walaupun jumlahnya tergolong sedikit dalam masyarakat, kondisi tersebut tetap tidak boleh diabaikan. Terlepas dari apapun, jika sudah dikategorikan sebagai gangguan, hal itu menunjukkan bahwa orang yang mengalaminya merasa terganggu dan berusaha untuk mengatasi gangguan tersebut. Biasanya penderita OCD merasa tidak nyaman dan tenang dalam menjalani aktivitas sehari-harinya. Perilaku kompulsif yang sering dilakukan sebagai reaksi terhadap pikiran obsesif biasanya muncul dengan frekuensi tinggi, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menimbulkan tekanan yang signifikan (Nevid dkk., 2003).

Terdapat beberapa jenis OCD yang dikategorikan, seperti tindakan dan obsesi individu yang masing-masing dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari perilaku sehari-hari hingga hubungan sosial. Adapun contoh tipe dari OCD yang umum. Pertama, tipe pengecekan yang mana individu tipe ini memeriksa sesuatu dengan berulang kali. Kedua, tipe pembersihan, kondisi individu terdorong untuk membersihkan sesuatu secara

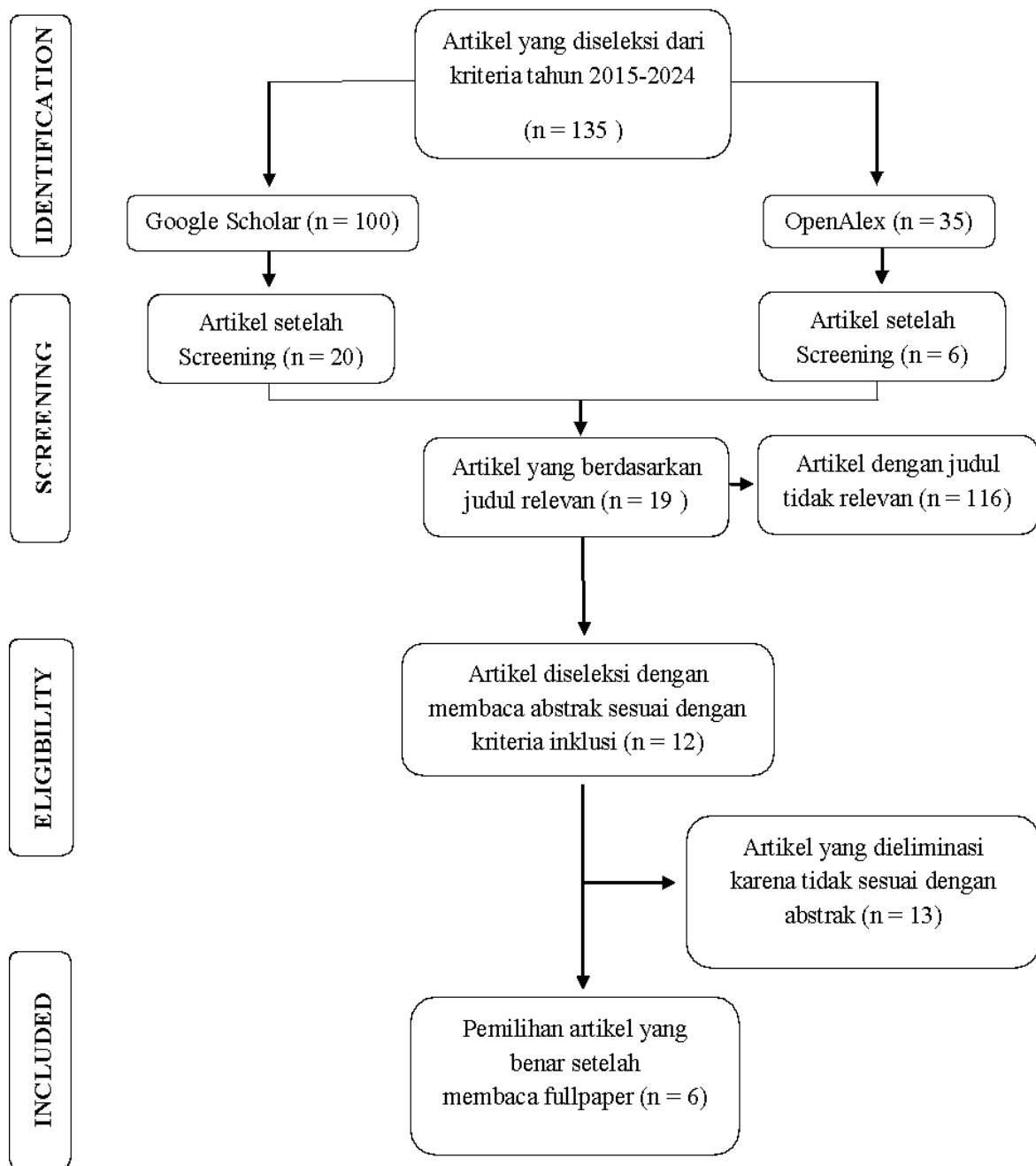
berlebihan. Ketiga, tipe penimbunan, kondisi ini melibatkan penimbunan barang yang dilakukan secara kompulsif. Keempat, tipe simetri/keteraturan, individu dengan tipe ini merasa terganggu jika objek atau situasi tidak simetris atau tidak seimbang, dan mereka seringkali merasa perlu untuk menyesuaikan (Ikhsan et al., 2019). Di antara berbagai jenis OCD yang telah dikategorikan, jumlah penderita OCD dalam suatu populasi atau masyarakat tergolong tidak terlalu banyak. Jika dibandingkan dengan gangguan kecemasan lainnya, seperti fobia sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan umum, prevalensinya cenderung lebih rendah, yakni sekitar 2% hingga 3% (APA, 2000).

Dari permasalahan yang telah dipaparkan, OCD dapat diatasi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan suatu teknik terapi yang memfokuskan pada penanganan kemampuan intelektual dan tingkah laku dalam gangguan kecemasan (Rector, et al., 2008). Perawatan ini bertujuan untuk melatih tingkah laku dan kognitif individu agar mereka mampu mengembangkan kemampuan yang membantu mengurangi gangguan kecemasan. Ketika pasien menunjukkan kemajuan, terapis akan memusatkan perhatian kepada masalah yang mendasar sebagai penyebab utama munculnya gangguan kecemasan terhadap pasien (Handayani, 2019). Adapun tujuan dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sendiri, yaitu membantu pasien menantang pikiran dan emosi yang tidak tepat dengan cara menyajikan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka mengenai masalah yang dihadapi.

Fasilitator diharapkan dapat membantu pasien untuk mengidentifikasi keyakinan yang bersifat dogmatis dalam dirinya dan dengan tegas berusaha untuk menguranginya. CBT adalah salah satu metode intervensi psikologis yang paling efektif untuk mengatasi OCD pada pasien. Dengan menggunakan pendekatan CBT, pasien dapat belajar untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak seimbang, sehingga dapat mengurangi gejala OCD dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk menulis artikel ini untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana mekanisme CBT dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif dalam mengatasi OCD.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review yang berfokus pada judul utama dari jurnal lain yang saling berkaitan. Fokus utama dilakukan pada beberapa proses identifikasi terhadap jurnal lain dengan jumlah 104 jurnal, kemudian jurnal tersebut dikaji, setelah itu dilanjutkan dengan tahap evaluasi hingga tahap terakhir adalah menafsirkan semua penelitian pada jurnal yang ada. Dengan menggunakan metode literature review ini, peneliti memeriksa dan meneliti pada jurnal pilihan secara teratur dan berproses, sesuai dengan langkah-langkah yang telah tersedia pada aturan ini (Triandini, Jayanatha, Indrawan, Werla Putra, & Iswara, 2019). Systematic Literature Review (SLR) dapat diakses melalui sumber jurnal, internet dan pustaka. Agar lebih menyempurnakan hasil dari penelitian ini, peneliti mengumpulkan artikel jurnal pada database Google Scholar dan Open Alex dengan menggunakan mesin pencarian *Publish or Perish*. Adapun kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal yaitu gangguan mental, OCD, dan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Artikel yang dikumpulkan adalah artikel yang berada dalam rentang waktu publikasi pada tahun 2015 hingga tahun 2024. Dari berbagai artikel yang ada, peneliti mendapatkan sebanyak 6 artikel yang sesuai dan saling berkaitan dengan kata kunci serta topik yang akan dibahas pada jurnal ini.



Gambar 1. Diagram Air Flow

HASIL

Dari hasil penelusuran literatur dengan metode Systematic Literature Review didapatkan 397 jurnal dengan kata kunci: OCD; obsessive compulsive disorder. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar dan Open Alex. Masing-masing database didapatkan sebanyak 100 jurnal dari Google Scholar, 35 jurnal dari Open Alex. Dari jurnal-jurnal tersebut, dilakukan penyaringan lebih lanjut berdasarkan dengan kata kunci penelitian, sehingga diperoleh 26 jurnal yang sesuai, dengan rincian 20 jurnal dari Google Scholar, dan 6 jurnal dari Open Alex. Dari jurnal-jurnal tersebut, dilakukan penyaringan lebih lanjut berdasarkan judul dan abstrak yang sesuai sehingga diperoleh 6 jurnal yang sesuai, dengan rincian 5 jurnal dari Google Scholar dan 1 jurnal dari Open Alex.

Tabel 1. *Literature Review*

No	Nama	Publisher	Database	Metode Penelitian	Judul	Hasil
1.	Sri Ayatina Hayati dan Sabit Tohari	Bulletin of Counseling and Psychotherapy, Vol 4, No. 1 (2022)	Google Scholar	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan pendekatan single case experimental design yang menerapkan desain A-B-A. Dalam desain ini, terdapat tiga tahap utama. Tahap pertama, A1 (Baseline 1), merupakan fase awal di mana dilakukan pengukuran awal terhadap subjek sebelum diberikan intervensi. Tahap kedua, B (Treatment), adalah fase di mana subjek diberikan perlakuan berupa terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Setelah intervensi selesai, penelitian berlanjut ke tahap A2 (Baseline 2), yaitu pengukuran kembali setelah terapi dihentikan untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek. Untuk mengukur efektivitas terapi CBT, penelitian ini menggunakan dua instrumen utama. Social Anxiety Scale (SAS) digunakan untuk mengukur tingkat Social Anxiety Disorder (SAD), sementara Obsessive Compulsive Test (OCT) digunakan untuk menilai tingkat Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Dengan	Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p < 0.05$, yang menegaskan bahwa CBT efektif dalam menurunkan tingkat Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin. Namun, setelah terapi dihentikan, gejala kecemasan sosial dan perilaku obsesif-kompulsif kembali meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa CBT memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan gangguan obsesif-kompulsif, serta perlu diterapkan secara berkelanjutan untuk hasil yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini secara keseluruhan membuktikan bahwa CBT merupakan metode intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial dan OCD pada remaja, sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang direkomendasikan dalam menangani permasalahan psikologis tersebut.

				menggunakan kedua instrumen ini, penelitian dapat mengevaluasi dampak terapi CBT terhadap tingkat kecemasan sosial dan gangguan obsesif-kompulsif pada subjek penelitian.		
2.	Mirza Aaliyah Agung	Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ), Volume 1, Issue 4, 2023, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Google Scholar	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p < 0.05$, yang menegaskan bahwa CBT efektif dalam menurunkan tingkat Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin. Namun, setelah terapi dihentikan, gejala kecemasan sosial dan perilaku obsesif-kompulsif kembali meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa CBT memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan gangguan obsesif-kompulsif, serta perlu diterapkan secara berkelanjutan untuk hasil yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini secara keseluruhan membuktikan bahwa CBT	Gangguan Kecemasan OCD: Penyebab dan Faktor Risiko pada Remaja	Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada remaja adalah gangguan kecemasan yang ditandai dengan pikiran obsesif mengenai kebersihan, ketertiban, kesehatan, agama, atau moralitas, yang mendorong perilaku kompulsif berulang untuk meredakan kecemasan. Gangguan ini berdampak negatif pada kehidupan remaja, seperti penurunan akademik, kesulitan sosial, stres tinggi, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani, OCD dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Dalam menangani Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada remaja, terdapat beberapa metode pengobatan yang efektif. Salah satunya adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT), sebuah terapi yang berfokus pada mengubah pola pikir yang tidak rasional serta membantu individu dalam mengelola kecemasan dengan cara yang lebih adaptif. Melalui pendekatan ini, remaja diajarkan untuk mengenali serta menantang pikiran obsesif mereka, sehingga perilaku kompulsif dapat dikurangi secara bertahap. Selain itu, terdapat Exposure and Response Prevention Therapy (ERP), sebuah teknik terapi yang melibatkan paparan bertahap terhadap pemicu

merupakan metode intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial dan OCD pada remaja, sehingga dapat menjadi alternatif terapi yang direkomendasikan dalam menangani permasalahan psikologis tersebut.

OCD tanpa membiarkan individu melakukan kompulsi. Dengan cara ini, individu dapat membangun toleransi terhadap kecemasan dan mengurangi ketergantungan mereka pada perilaku kompulsif yang selama ini digunakan sebagai respons terhadap rasa takut atau ketidaknyamanan.

Pendekatan lain yang juga sering digunakan adalah pengobatan farmakologis, seperti Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI). Obat ini bekerja dengan menyeimbangkan kadar serotonin dalam otak, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan mengurangi gejala OCD. Dengan pengawasan yang tepat dari tenaga medis, penggunaan SSRI dapat membantu individu dalam mengontrol kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dengan kombinasi terapi yang tepat, baik melalui intervensi psikologis maupun pengobatan, remaja yang mengalami OCD dapat mengelola gejala mereka dengan lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih sehat serta seimbang.

Penelitian ini menegaskan bahwa OCD pada remaja adalah gangguan serius yang membutuhkan intervensi yang tepat agar tidak menghambat aspek sosial, akademik, dan emosional mereka. Dengan terapi yang sesuai, remaja dapat mengelola gejala, meningkatkan kualitas hidup, dan menjalani kehidupan yang lebih sehat serta seimbang.

3.	Gusti Ayu Putu Alma Milda	Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan	Google Scholar	Studi kasus dengan asesmen melalui observasi, wawancara, tes grafis, dan	Mengurangi Pikiran dan Perilaku pada Pria	Brief-Cognitive Behavior Therapy (Brief-CBT) efektif dalam mengurangi perilaku kompulsif pada pria dengan OCD. Subjek
----	---------------------------	---	----------------	--	---	---

	Dewi, Johanna Natalia, Dedi Nasruddin	Kesehatan (J-P3K) 2024, Vol. 5 (No. 1: 18-23		Obsessive Compulsive Inventory-Revised (OCI-R)	Obsessive Compulsive Disorder dengan Brief- Cognitive Behavior Therapy	mengalami penurunan frekuensi perilaku memeriksa barang dari 5- 10 kali menjadi 3-5 kali setelah intervensi. Skor OCI-R subjek juga turun dari 32 menjadi 29.
4.	Risna Amalia	Seminar Nasional Multidisiplin, UNWAHA . 2019.	Google Scholar	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam penanganan perilaku obsesif kompulsif pada seorang remaja perempuan berusia 16 tahun. Subjek diketahui memiliki kebiasaan mengoleskan handbody ke telapak kakinya secara berulang- ulang selama lebih dari satu tahun. Proses penelitian berlangsung selama tujuh minggu, yang terdiri dari tiga minggu untuk asesmen dan empat minggu untuk intervensi. Asesmen dilakukan melalui observasi, wawancara, self- monitoring oleh subjek, serta psikotes yang mencakup tes intelegensia dan proyektif untuk mengungkap kondisi kognitif, emosional, dan tanda-tanda patologis. Setelah itu, peneliti memberikan intervensi berupa Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dilaksanakan dalam delapan sesi, masing-masing	Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Perilaku Obsesif Kompulsif pada Remaja	Hasil dari intervensi menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan perilaku obsesif kompulsif pada subjek. Setelah melalui serangkaian sesi terapi, terjadi perubahan signifikan pada cara berpikir subjek. Pemikiran irasional—bahwa tidak memakai handbody akan membuat kakinya kotor atau terkena kuman— berangsur-angsur tergantikan dengan pemikiran yang lebih rasional dan realistis. Secara perilaku, frekuensi kompulsi subjek dalam mengusap handbody ke telapak kaki menurun drastis. Sebelum terapi, kebiasaan tersebut dilakukan hampir setiap saat dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah terapi, subjek mampu menurunkan frekuensinya menjadi delapan kali dalam sehari, serta menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi saat belajar di sekolah dan pengendalian emosi di rumah. CBT terbukti mampu membantu subjek menata ulang pola pikir dan perilaku, serta mengurangi gejala kecemasan dan kompulsi yang dialami.

				berdurasi sekitar 60 menit dan dilakukan dua kali seminggu. CBT dalam penelitian ini diterapkan secara bertahap, dimulai dengan latihan relaksasi untuk membantu subjek menenangkan diri, diikuti dengan teknik cognitive restructuring untuk membantu menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih logis. Tahap terakhir adalah exposure with response prevention, di mana subjek dilatih menghadapi dorongan melakukan ritualnya tanpa benar-benar melakukannya, sehingga perlahan belajar bahwa hal buruk tidak akan terjadi meskipun ia menghentikan perilaku kompulsifnya.		
5.	Amir Hossein, Foroozan Atashzadeh-Shoorideh, Abbas Ebadi, Fataneh Ghadirian.	BMC Psychiatry (2023)	Open Alex	Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa kuesioner psikologis, di antaranya Obsessive Compulsive Inventory-Revised (OCI-R), DASS-21 untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, serta PTSD Checklist (PCL-5) untuk mengevaluasi gejala trauma. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 26, dengan	Prevalence and predictors of COVID-centred obsessive compulsive disorder among Iranian COVID-19 recovered individuals : a Bayesian analysis	Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 71% partisipan menunjukkan gejala OCD, dengan rata-rata skor OCI-R sebesar 30,58. Gejala yang muncul umumnya berada dalam kategori ringan hingga sedang. Penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa faktor seperti jenis kelamin perempuan, gangguan tidur, PTSD, depresi, dan stres secara signifikan berkaitan dengan meningkatnya risiko munculnya gejala OCD pada para penyintas COVID-19.

				pendekatan statistik Bayesian untuk menguji prediktor OCD.			
6.	TD Moody, F Morfini, G Cheng, C Sheen, R Tadayon nejad, N Reggent e, J O'Neill, JD Feusner	Nature Publishing Group, Translation al Psychiatry. 2017	Google Scholar	Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana terapi kognitif perilaku (Cognitive Behavioral Therapy atau CBT) bekerja pada pasien dengan gangguan obsesif kompulsif (Obsessive-Compulsive Disorder atau OCD) melalui perubahan konektivitas jaringan otak. Meskipun CBT telah terbukti efektif dalam menangani OCD, mekanisme neurologis yang mendasarinya masih belum sepenuhnya dipahami. Oleh karena itu, para peneliti menggunakan pendekatan neuroimaging untuk mengevaluasi perubahan konektivitas otak sebelum dan sesudah CBT intensif. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak terkontrol (randomized controlled trial) yang melibatkan 43 peserta dengan diagnosis OCD dan 24 individu sehat sebagai kelompok kontrol. Para peserta dengan OCD dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok langsung menjalani CBT selama empat minggu, sementara kelompok lainnya	Mechanisms of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder involve robust and extensive increases in brain network connectivity	Hasil penelitian menunjukkan bahwa CBT secara signifikan mengurangi gejala OCD. Skor total YBOCS menurun secara bermakna dari rata-rata 24,5 menjadi 15,0 setelah CBT, yang mencerminkan penurunan gejala sebesar hampir 40%. Penurunan ini lebih menonjol pada gejala kompulsif dibandingkan gejala obsesif. Sebaliknya, peserta yang berada dalam kelompok daftar tunggu tidak menunjukkan perubahan signifikan pada gejala mereka.	Dari sisi neurofisiologis, CBT memicu peningkatan yang sangat kuat dan luas dalam konektivitas jaringan otak, khususnya dalam delapan jaringan utama. Peningkatan konektivitas paling kuat terlihat antara area serebelum dengan struktur otak seperti caudate dan putamen, serta antara serebelum dan korteks prefrontal. Peningkatan ini ditemukan baik dalam area jaringan otak yang sudah dikenal terlibat dalam OCD—seperti jalur cortico-striatal-thalamo-cortical (CSTC)—maupun di luar jalur klasik tersebut, seperti insula, gyrus frontal tengah, posterior cingulate, dan korteks okipital.
				Penelitian ini menggunakan desain eksperimen acak terkontrol (randomized controlled trial) yang melibatkan 43 peserta dengan diagnosis OCD dan 24 individu sehat sebagai kelompok kontrol. Para peserta dengan OCD dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok langsung menjalani CBT selama empat minggu, sementara kelompok lainnya		Menariknya, tidak ada perubahan konektivitas yang signifikan pada kelompok kontrol sehat maupun kelompok OCD yang hanya menjalani masa tunggu tanpa terapi. Ini mengindikasikan bahwa peningkatan konektivitas tersebut merupakan efek langsung dari CBT, bukan	

berada di daftar tunggu (waitlist) selama empat minggu sebelum kemudian menerima CBT. CBT yang diberikan merupakan jenis intensif yang dilaksanakan lima kali dalam seminggu, masing-masing selama 90 menit, dengan pendekatan utama berupa exposure and response prevention (ERP). Terapi ini dilakukan oleh terapis berlisensi yang berpengalaman, dan kualitas pelaksanaan terapi diawasi secara ketat untuk memastikan kepatuhan terhadap pedoman terapi.

Evaluasi dilakukan menggunakan serangkaian instrumen psikometrik, termasuk Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale (YBOCS) sebagai ukuran utama keparahan OCD, serta alat ukur tambahan seperti Obsessive Compulsive Inventory-Revised (OCI-R), Hamilton Anxiety Scale (HAMA), Montgomery-Åsberg Depression Rating Scale (MADRS), dan Global Assessment Scale (GAS). Selain itu, data fMRI dalam keadaan resting-state dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi,

karena pengaruh waktu atau keterlibatan dalam studi.

Lebih lanjut, penelitian ini juga menemukan hubungan antara perubahan konektivitas otak dan kemampuan klinis pasien untuk menahan dorongan kompulsif. Salah satu temuan penting adalah bahwa peningkatan konektivitas antara right frontal pole dan left parietal operculum berkorelasi positif dengan peningkatan kemampuan pasien dalam menahan kompulsi, sesuai dengan item ke-9 pada skala YBOCS. Hal ini mendukung gagasan bahwa CBT tidak hanya menekan gejala OCD, tetapi juga memperkuat kemampuan kontrol diri melalui peningkatan komunikasi antardaerah otak.

Selain itu, setelah CBT, pasien OCD menunjukkan tingkat konektivitas otak yang bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol sehat pada beberapa jaringan tertentu, meskipun tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kedua kelompok sebelum terapi. Temuan ini menyiratkan bahwa CBT mungkin mendorong pembentukan jalur kompensasi baru di otak, bukan hanya mengembalikan otak ke kondisi normal, tetapi bahkan memperkuatnya dalam beberapa aspek tertentu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa CBT untuk OCD menghasilkan perubahan signifikan tidak hanya pada tingkat gejala klinis, tetapi juga pada tingkat neurologis, khususnya dalam hal peningkatan

baik untuk peserta OCD maupun kontrol sehat. Analisis konektivitas fungsional otak dilakukan menggunakan metode Network-Based Statistic (NBS) untuk mengidentifikasi perubahan jaringan otak yang terjadi sebagai efek dari CBT.	konektivitas jaringan otak. Perubahan ini mencerminkan peningkatan kontrol kognitif dan pengembangan pola pikir serta perilaku yang tidak lagi dikendalikan oleh dorongan kompulsif. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan metode pemantauan kemajuan terapi secara objektif di masa depan..
--	---

PEMBAHASAN

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) termasuk salah satu gangguan yang terjadi pada mental seseorang dan ditandai dengan munculnya pikiran yang berulang dan diikuti tindakan tertentu untuk meredakan kecemasan yang dirasakan. OCD merupakan kondisi yang menyebabkan pikiran, emosi, dan perilaku terpengaruhi. Tanda gejala dari OCD ini dapat memicu rasa tidak tenang yang luar biasa seperti rasa cemas yang mengakibatkan individu terdorong untuk melakukan kegiatan secara berulang-ulang dimana hal tersebut tentunya mempengaruhi aktivitas sehari-hari yang menjadi terganggu serta menghambat fungsi sosial dan akademik (Hasan et al., 2021). Sedangkan menurut DSM-IV-TR;APA, 2000; dalam (Erickson & Scarsella, 2013), OCD merupakan kondisi mental yang menyebabkan kecemasan, menimbulkan pemikiran dan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus dengan melakukan pengulangan dan menghabiskan banyak waktu lebih dari satu jam setiap harinya dimana hal tersebut dapat menyebabkan distress atau kecacatan fungsional. Kondisi tersebut dapat berdampak pada prestasi akademik setiap individu, keikutsertaan mereka dalam kegiatan sosial, dan membuat mereka frustrasi atau malu.

Hirschtritt et al. (2017) melaksanakan analisis meta atas penelitian yang telah ada sebelumnya dan mengidentifikasi bahwa kekhawatiran yang berkaitan dengan agama dan moralitas, kekhawatiran mengenai kesalahan atau keraguan, serta kekhawatiran tentang kontaminasi atau kebersihan merupakan gejala OCD yang paling sering terjadi. Pada analisisnya tersebut mereka mendapatkan informasi bahwa gejala OCD berkaitan dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi serta fungsinya yang lebih buruk pada individu. OCD sering sekali terjadi pada anak remaja maupun dewasa dengan gejala pada umumnya sering muncul saat awal remaja. Untuk sementara ini, penyebab dari OCD sampai saat ini belum diketahui secara jelasnya, tetapi Penyebab OCD diperkirakan terjadi akibat dari gabungan beberapa penyebab seperti genetik, biologis, dan lingkungannya. Namun lingkungan juga dapat memberikan perubahan hormonal dan perkembangan dari otak yang terjadi pada remaja saat masa pubertas juga dapat menjadi penyebab kemungkinan terkena OCD.

Pada artikel yang ditulis oleh Shafighi et al. (2023) dijelaskan juga mengenai prevalensi dan prediktor OCD pada individu yang telah sembuh dari COVID-19 di Iran, terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan terjadinya OCD, yaitu jenis kelamin, depresi, kecemasan, stres, PTSD, gangguan tidur, riwayat rawat inap, ICU, intubasi, SaO₂ rendah saat awal diagnosis, dan lama hari rawat inap lebih tinggi. Pada faktor jenis kelamin, perempuan memiliki prevalensi terkena OCD lebih tinggi sebesar 76,5% dibanding laki-laki sebesar 64,2%. Hal ini didukung oleh studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa wanita lebih cenderung mengalami OCD, terutama gejala terkait kebersihan dan kontaminasi. Pada faktor

umur, orang yang terkena OCD cenderung pada usia yang lebih tua, meskipun usia peserta pada penelitian ini tidak terlalu jauh berbeda. Pada faktor status pernikahan orang yang menikah cenderung lebih banyak terkena OCD, walaupun frekuensinya hanya sedikit lebih tinggi dibandingkan pada orang yang belum menikah. Namun, hal tersebut dipengaruhi juga oleh tekanan psikologis tambahan selama masa pandemi.

Pada faktor tingkat pendidikan, prevalensi OCD lebih tinggi pada orang dengan pendidikan dasar sebesar 78,8% dan menengah sebesar 76,3% dibandingkan dengan pendidikan tinggi sebesar 66,5%. Hal tersebut menunjukkan hubungan antara pendidikan dengan kemampuan mengelola stres atau gejala psikologis seseorang, meskipun tidak signifikan secara statistik. Pada faktor wilayah geografis, perbedaan letak geografis juga berperan dalam OCD. Seperti pada artikel penelitian ini, pada rumah sakit A (utara) dan C (selatan) menunjukkan prevalensi lebih tinggi daripada rumah sakit B (tengah). Ini mungkin berkaitan dengan kesenjangan sosial-ekonomi di wilayah Teheran, yang mempengaruhi akses ke pelayanan kesehatan mental. Pada faktor riwayat ICU dan intubasi, orang yang mengalami riwayat ini menunjukkan prevalensi OCD yang lebih tinggi. Pengalaman invasif dan trauma selama dirawat di ICU atau diintubasi bisa memicu gangguan psikologis, termasuk OCD. Pada faktor SpO_2 , SpO_2 yang lebih rendah dikaitkan secara signifikan dengan gejala OCD. Ini menunjukkan bahwa keparahan infeksi COVID-19 secara biologis mungkin berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan neuropsikiatri.

Berdasarkan penjelasan mengenai OCD sebelumnya, diperlukan adanya intervensi untuk mengatasi gangguan ini. Salah satu bentuk intervensi yang sering dilakukan adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Terapi ini memiliki tujuan untuk membantu seseorang dalam melakukan perubahan pola pikir yang tidak didasarkan pada logika serta tingkah laku berulang yang mereka lakukan. CBT juga berfungsi sebagai penentang pikiran dan juga emosi yang keliru dengan menghadirkan bukti yang tidak sesuai dengan kepercayaan negatif terhadap permasalahan yang dihadapi. Handayani (2019) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu program psikoterapi yang terstruktur, bersifat jangka pendek, dan berfokus pada pemecahan masalah psikologis secara langsung.

CBT merupakan perpaduan antara terapi perilaku dan terapi kognitif. Pendekatan ini menggabungkan berbagai teknik terapeutik yang bertujuan untuk membantu individu mengubah tidak hanya perilaku yang terlihat, tetapi juga pola pikir dan keyakinan yang menjadi dasarnya (Indira et al., 2021). Menurut Nevid (dalam Habsara, 2021), CBT terbukti efektif dalam meredakan gejala OCD melalui teknik paparan disertai pencegahan respons, yang memungkinkan individu belajar bahwa kecemasan akan berkurang secara alami tanpa perlu melakukan tindakan kompulsif (Indira et al., 2021; Habsara, 2021; Hayati & Tohari, 2022). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa CBT tidak hanya memberikan perubahan nyata pada perilaku, tetapi juga berkontribusi pada restrukturisasi kognitif, seperti mengurangi keyakinan yang tidak rasional, meningkatkan kemampuan coping terhadap stres, serta memperbaiki kualitas hidup penderita OCD secara keseluruhan (Indira et al., 2021; Sari et al., 2022; Stein et al., 2019).

Berdasarkan penjelasan dan temuan dari penelitian dengan gambaran eksperimen kasus tunggal A-B-A yang dilakukan pada siswa MTs Negeri 1 Banjarmasin, hasilnya disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berhasil dalam mengurangi *Social Anxiety Disorder* (SAD) dan *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Hasil dari pencarian dengan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,05$ antara fase A1 (sebelum intervensi) dan A2 (saat intervensi), yang menandakan adanya perbedaan signifikan dalam frekuensi perilaku SAD dan OCD sebelum dan sesudah penerapan CBT. Selama proses terapi, terlihat penurunan perilaku kecemasan dan kompulsif, meskipun gejala kembali meningkat setelah terapi dihentikan. Hal ini menunjukkan bahwa CBT memiliki pengaruh yang kuat dalam membantu mengendalikan gejala SAD dan OCD.

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shoaakazemi, Javid, dan Tazekand, 2014) yang menyelidiki gangguan OCD. Dari penelitian tersebut memperlihatkan CBT dapat mengurangi gejala OCD terhadap siswa perempuan dengan nilai $p < 0.001$. Selain itu, penelitian ini sesuai juga dengan eksperimen yang dilakukan oleh Suryaningrum (2013) yang meneliti penggunaan CBT pada orang yang menderita OCD. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa teknik CBT ini mampu memperkecil gejala OCD yang terlihat dari turunnya rasa cemas, pikiran yang negatif, dan perilaku yang kompulsif atau kebiasaan yang berulang. Setelah menjalani terapi, subjek mengalami perubahan yang signifikan dan merasa lebih nyaman dibandingkan dengan sebelumnya.

Selain terapi perilaku kognitif (CBT), tersedia berbagai terapi yang dapat diterapkan, seperti terapi paparan dan pencegahan respons (ERP), dukungan psikososial, dan pengobatan seperti selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI). Semua terapi ini merupakan bagian dari pendekatan dalam perawatan Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Tujuan terapi kognitif adalah untuk mengubah pola perilaku kompulsif dan obsesif, sedangkan untuk mengurangi kecemasan dapat menggunakan metode terapi paparan dan pencegahan respons (ERP). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi eksposur dan respons pencegahan (ERP) merupakan metode utama yang efektif dalam pengelolaan OCD karena keduanya menunjukkan bahwa CBT dan ERP dapat membantu seseorang untuk mengurangi gejala OCD dan meningkatkan kemampuan fungsi kehidupan sehari-hari. (Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, 2013)

Pada penelitian oleh Moody et al. (2017) memberikan kontribusi penting dalam memahami mekanisme kerja terapi kognitif-perilaku (CBT) terhadap gangguan obsesif-kompulsif (OCD), khususnya melalui pendekatan neuroimaging. Studi ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya menghasilkan perbaikan klinis pada gejala OCD, tetapi juga berdampak signifikan terhadap konektivitas jaringan otak, baik di dalam maupun di luar sirkuit kortiko-striato-talamo-kortikal (CSTC) yang secara klasik diasosiasikan dengan OCD. Salah satu temuan utama dari studi ini adalah meningkatnya konektivitas fungsional otak secara luas setelah CBT, yang paling menonjol terjadi antara cerebellum dengan striatum (kaudat dan putamen), serta antara cerebellum dan korteks prefrontal. Hal ini mencerminkan bahwa CBT dapat memperkuat komunikasi lintas jaringan otak, yang diduga memainkan peran penting dalam pengembangan perilaku baru yang lebih adaptif dan non-kompulsif. Penemuan ini memperluas pandangan lama yang hanya menitikberatkan pada CSTC sebagai pusat disfungsi utama dalam OCD.

Selain itu, konektivitas antara frontal pole kanan dan parietal operculum kiri secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan kemampuan pasien untuk menahan dorongan kompulsif. Hal ini mengindikasikan bahwa penguatan hubungan antarwilayah otak tertentu berperan dalam peningkatan kontrol diri, yang merupakan salah satu tujuan utama dari CBT berbasis exposure and response prevention (ERP). Yang menarik, setelah CBT, beberapa konektivitas otak pasien justru melebihi tingkat konektivitas pada kelompok kontrol sehat. Temuan ini menyiratkan bahwa CBT tidak hanya mengarah pada normalisasi jaringan otak yang terganggu, tetapi juga memfasilitasi terbentuknya jaringan kompensasi baru. Dengan kata lain, respons terapeutik CBT dapat melibatkan proses neuroplastisitas yang membentuk jalur-jalur baru di otak guna mendukung perubahan perilaku dan pemikiran yang lebih sehat.

Penting juga dicatat bahwa cerebellum—yang umumnya dikaitkan dengan fungsi motorik—dalam studi ini tampil sebagai pusat konektivitas utama pasca-terapi. Perannya dalam regulasi kognitif dan afektif kini semakin diakui, dan temuan ini memperkuat hipotesis bahwa cerebellum merupakan komponen penting dalam respons terapi pada OCD. Hal ini juga sejalan dengan hasil studi CBT pada gangguan lain, seperti ADHD dan gangguan nyeri kronis, yang menunjukkan keterlibatan cerebellum dalam peningkatan fungsi eksekutif dan pengaturan emosi pasca terapi. Secara keseluruhan, studi ini menunjukkan bahwa keberhasilan

CBT dalam OCD tidak semata-mata bersifat psikologis, melainkan juga mencerminkan perubahan struktural dan fungsional pada jaringan otak. Dengan mengungkap bahwa CBT dapat meningkatkan integrasi lintas jaringan secara luas, hasil ini mendukung pendekatan integratif dalam intervensi OCD—baik melalui terapi perilaku, farmakoterapi, maupun teknik neuromodulation. Penelitian ini membuka peluang untuk mengembangkan indikator biologis (biomarker) dalam memprediksi dan memantau respons terhadap terapi, serta dalam merancang strategi pengobatan yang lebih personal dan efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) adalah gangguan kesehatan mental yang kompleks dan berdampak signifikan pada kualitas hidup penderitanya, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Gejala OCD yang meliputi pikiran obsesif dan perilaku kompulsif berulang seringkali dipicu oleh beberapa faktor, termasuk genetik, biologis, lingkungan, hingga pengalaman traumatis seperti infeksi COVID-19 dan juga perawatan yang intensif. Penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) terutama dengan teknik Exposure and Response Prevention (ERP) terbukti efektif secara klinis dalam menurunkan gejala OCD, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki fungsi adaptif individu. Efektivitas CBT tidak hanya tercermin dari perubahan perilaku dan kognitif, tetapi juga didukung oleh bukti neurobiologis berupa peningkatan konektivitas dan integrasi jaringan otak yang berperan dalam pengendalian diri dan pembentukan perilaku adaptif baru. Dengan demikian, jawaban atas pertanyaan penelitian ini adalah bahwa CBT merupakan intervensi utama yang sangat direkomendasikan untuk mengatasi OCD, baik secara mandiri maupun dikombinasikan dengan pendekatan lain sesuai kebutuhan individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat ridho dan karunianya penulis dapat menyelesaikan artikel ini dengan baik yang berjudul *Mekanisme Terapi Kognitif-Behavioral (CBT) Pada Remaja Penderita Gangguan Obsessive-Compulsive-Disorder*. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan artikel ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah membantu. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, M. A. (2023). *Gangguan kecemasan OCD: Penyebab dan faktor resiko pada remaja*.
Amalia, R. (2019). Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Perilaku Obsesif Kompulsif Pada Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2(1), 192–200.
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*, 5(1), 18–23.
Edition, F. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Association, Washington, DC, 205–224.
Erickson, T. M., & Scarsella, G. (2013). *Clark, DA, & Beck, AT (2012) The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution New York: The Guilford Press*. Elsevier.
Fitri, M., & Ardi, Z. (2024). *The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior*. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(3), 225–235.

- Handayani, E. S., & Prasetya, M. E. (2019). *Cognitive Behaviour Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan XX Di Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary*, 5(1).
- Hasan, S., Bachri, S., Ramadhita, R., Fakhruddin, F., & Zuhriah, E. (2021). *Covid-19 in Indonesia: threat and fear of family instability*.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 153–159.
- Hirschtritt, M. E., Bloch, M. H., & Mathews, C. A. (2017). *Obsessive-compulsive disorder: advances in diagnosis and treatment. Jama*, 317(13), 1358–1367.
- Indira, F. N., Muliadiani, N. A., & Qinthara, S. A. (2021). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Bagi Penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Di Tengah Pandemi Covid-19. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 19–34.
- Marsden, Z., Lovell, K., Blore, D., Ali, S., & Delgadillo, J. (2018). *A randomized controlled trial comparing EMDR and CBT for obsessive-compulsive disorder. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), e10–e18.
- Moody, T. D., Morfini, F., Cheng, G., Sheen, C., Tadayonnejad, R., Reggente, N., O’neill, J., & Feusner, J. D. (2017). *Mechanisms of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder involve robust and extensive increases in brain network connectivity. Translational Psychiatry*, 7(9), e1230–e1230.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Prentice Hall Upper Saddle River, NJ.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1 (alih bahasa)*. Erlangga.
- Rector, N. (2011). *Anxiety disorders, an information guide, Centre for Addiction and Mental Health. A Pan American Health Organization, World Health Organization*.
- Shafighi, A. H., Atashzadeh-Shoorideh, F., Ebadi, A., & Ghadirian, F. (2023). *Prevalence and predictors of COVID-centred obsessive compulsive disorder among Iranian COVID-19 recovered individuals: a Bayesian analysis. BMC Psychiatry*, 23(1), 310.
- Suryaningrum, C. (2013). *Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. JIPT*, 1(1), 1–6.