

## Research Article

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

**Maulida Fitri**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [maulidafitri123@gmail.com](mailto:maulidafitri123@gmail.com)**Netrawati**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)**Zadrian Ardi**

Universitas Negeri Padang

E-mail: [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2024 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : August 28, 2024

Revised : September 23, 2024

Accepted : October 5, 2024

Available online : October 25, 2024

**How to Cite:** Maulida Fitri, Netrawati, & Zadrian Ardi. (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. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.40>

**Abstract**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) includes recurring patterns of obsessions or compulsions, or a combination of both. Obsessions are persistent and intrusive thoughts that cause anxiety and are beyond the individual's ability to control. Compulsions are irresistible urges to perform certain behaviors repeatedly, such as bathing repeatedly, washing hands or clothes repeatedly. One of the counseling services provided for individuals with OCD is using the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach. The method used in this research is a literature study by collecting data from previous research results and relevant results. The objectives of the literature study in this research are 1) finding the problem to be researched, 2) looking for information and data that is relevant to the topic to be discussed, 3) adding new knowledge from the results of the research being studied, 4) testing the basic truth of the approach theory in the problem under study. Meanwhile, the analysis technique used is content analysis. The results of this research indicate that the CBT approach as a counseling service in alleviating the problems of individuals with OCD can be said to be effective. Several previous studies have used this

## **The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior**

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

approach in treating cases of individuals with OCD. This is because this approach can change the client's mindset or view of individuals with OCD from irrational in the form of repetitive behavior with obsessions and compulsions to rational. Apart from that, he is also able to express and develop the feelings he has, what he thinks and the behavior he carries out to be better than before.

**Keywords:** Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Cognitive Behavior Therapy (CBT), Therapy.

### **Penggunaan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Obsessive Compulsive Disorder (OCD)**

#### **Abstrak**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) mencakup pola obsesi atau kompulsi secara berulang, atau kombinasi keduanya. Obsesi adalah pikiran-pikiran yang persisten dan mengganggu yang menimbulkan kecemasan dan di luar kemampuan individu untuk mengendalikannya. Kompulsi adalah dorongan yang tidak bisa ditolak untuk melakukan tingkah laku tertentu secara berulang seperti mandi berulang-ulang, mencuci tangan atau baju berulang-ulang. Salah satu layanan konseling yang dilakukan untuk individu dengan OCD adalah menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan mengumpulkan data-data dari hasil penelitian terdahulu dan hasil-hasilnya yang relevan. Tujuan dari studi literatur dalam penelitian ini adalah 1) menemukan masalah yang akan diteliti, 2) mencari informasi dan data-data yang relevan dengan topik yang akan dibahas, 3) menambah pengetahuan baru dari hasil penelitian yang diteliti, 4) menguji suatu kebenaran dasar pendekatan teori dalam masalah yang diteliti. Sedangkan teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pendekatan CBT sebagai layanan konseling dalam mengentaskan masalah individu dengan OCD dapat dikatakan efektif. Beberapa penelitian terdahulu telah menggunakan pendekatan ini dalam menangani kasus individu dengan OCD. Hal ini dikarenakan pendekatan ini dapat mengubah pola pikir konseli atau pandangan individu dengan OCD dari yang tidak rasional berupa perilaku berulang yang obsesi dan kompulsi menjadi rasional. Disamping itu juga mampu mengekspresikan dan mengembangkan perasaan yang ia miliki, apa yang ia pikirkan dan perilaku yang ia lakukan menjadi lebih baik dari sebelumnya.

**Kata Kunci:** Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Cognitive Behavior Therapy (CBT), Terapi.

#### **PENDAHULUAN**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) yang biasa disebut juga dengan gangguan obsesif kompulsif mencakup pola obsesi atau kompulsi secara berulang, atau kombinasi keduanya. Obsesi adalah pikiran-pikiran yang persisten dan mengganggu yang menimbulkan kecemasan dan di luar kemampuan individu untuk

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

mengendalikannya. Kompulsi adalah dorongan yang tidak bisa ditolak untuk melakukan tingkah laku tertentu secara berulang seperti mandi berulang-ulang, mencuci tangan atau baju berulang-ulang (Nevid J. R., 2003). Jumlah penderita gangguan obsesif kompulsif di suatu populasi atau masyarakat tidaklah besar. Dibanding gangguan kecemasan lain misalnya fobia sosial, fobia spesifik dan gangguan kecemasan menyeluruh, prevalensinya relatif lebih kecil, yaitu 2% sampai 3% (APA, 2000).

Meskipun jumlahnya relatif kecil, namun bukan berarti kondisi tersebut dapat diabaikan. Bagaimanapun juga, apabila sudah berlabel gangguan, maka bisa dipastikan bahwa orang yang mengalaminya merasa terganggu dan ingin lepas dari gangguan itu. Orang yang mengalami gangguan obsesif kompulsif tidak akan merasakan kenyamanan dan ketenangan dalam keseharian hidupnya. Perilaku kompulsi yang sering dilakukan sebagai jawaban dari pikiran obsesi, biasanya akan muncul cukup sering sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menimbulkan distress yang signifikan (Nevid, 2003).

Individu yang memiliki perilaku obsesif kompulsif dengan pola keraguan membutuhkan waktu yang lama hingga berjam-jam untuk memeriksa segala sesuatunya sebelum melanjutkan aktivitas selanjutnya. Hal ini menyebabkan keterlambatan dalam memulai aktivitas. Perilaku yang diusahakan untuk menekan kecemasan yang disebut kompulsi, justru membuat individu yang memiliki perilaku obsesif kompulsif merasa stress dan kurang berkonsentrasi. Individu yang memiliki perilaku obsesif kompulsif juga akan merasa malu tentang gangguannya dan akhirnya berusaha untuk menyembunyikan gangguannya daripada mencari pertolongan. Akibatnya, gejala perilaku obsesif kompulsif yang dirasakan akan bertambah parah dan dapat menyebabkan depresi berat atau bahkan bunuh diri (Nevid J. R., 2005).

Pada dasarnya setiap orang pernah memiliki pemikiran yang negatif. Dari suatu studi ditemukan bahwa 84% orang normal melaporkan pernah memiliki pemikiran-pemikiran yang terus berulang dan mengganggu (Suryaningrum, 2013). Orang akan mudah memunculkan pemikiran-pemikiran yang negatif dan perilaku-perilaku yang kaku dan berulang ketika mereka mengalami stress. Yang membedakan dengan orang yang mengalami gangguan obsesif kompulsif adalah bahwa orang-orang yang normal akan mampu menghentikan pemikiran-pemikiran negatif tersebut sehingga tidak sampai mengganggu dirinya, sedangkan penderita gangguan obsesif kompulsif tidaklah demikian (Suryaningrum, 2013).

Konsekuensi yang sering terjadi pada gangguan obsesif kompulsif adalah efek negatif terhadap hubungan dengan orang lain, terutama anggota keluarga. Dan perasaan antagonistik yang dialami oleh orang-orang terdekat kemungkinan bercampur dengan rasa bersalah karena pada tingkat tertentu anggota keluarga memahami bahwa penderita obsesif kompulsif benar-benar tidak dapat menahan dirinya untuk melakukan hal-hal yang tidak masuk akal. Efek yang tidak dikehendaki pada orang lain akhirnya, akan menambah konsekuensi negatif, yakni menimbulkan perasaan depresi dan kecemasan menyeluruh pada penderita obsesif kompulsif dan menjadi awal deteriorasi yang lebih buruk dalam hubungan pribadi (Davison, 2018).

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

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 (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 terespresi. 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 (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 G. K., 2014). Salah satu terapi dengan pendekatan behavioral ada cognitive behavioral therapy (CBT).

Kesalahan dalam memandang dan menilai diri sendiri adalah merupakan kekeliruan dalam pola berpikir sehingga dapat menyebabkan penilaian yang salah terhadap diri sendiri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengubah kekeliruan dalam pola berpikir adalah dengan intervensi cognitive behavior therapy. Cognitive behavior therapy adaalaah istilah untuk menjelaskan intervensi psikoterapi yang tujuannya adalah untuk mengurangi kesulitan psikologis dan perilaku maladaptive dengan mengubah cara berpikir (Stallard, 2005).

Cognitive behavior therapy didasarkan kepada pemahaman bahwa perilaku yang tampak adalah hasil dari cara berpikir. Dengan intervensi kognitif, maka akan dapat mengubah cara berpikir, merasa, dan berperilaku [9]. Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-KognisiRespon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi factor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Kasandra, 2003).

Terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavior Therapy) menggunakan teori

dan riset tentang proses-proses kognitif. Pada faktanya terapi tersebut menggunakan gabungan para digma kognitif dan belajar. Para terapis perilaku kognitif memberikan perhatian pada peristiwa-peristiwa dalam diri, pemikiran, persepsi, penilaian, pernyataan diri, bahan asumsi-asumsi yang tidak diucapkan (tidak disadari), dan telah mempelajari serta memanipulasi proses-proses tersebut dalam upaya memahami dan mengubah perilaku bermasalah yang terlihat maupun tidak terlihat (Corey, 2012).

Terapi perilaku kognitif (cognitive behavioraltherapy) ini berusaha untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk membantu individu melakukan perubahan-perubahan, tidak hanya perilakunya tatetapi juga dalam pemikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasarinya. Terapi kognitifbehavioral memiliki asumsi bahwa pola pikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan. Bagaimana seseorang menilai situasi dan bagaimana cara mereka mengintepretasikan suatu kejadian akan sangat berpengaruh terhadap kondisi reaksi emosional yang kemudian akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Demi memahami psikopatologi gangguan mental dan perilaku, Cognitive Behavior mencoba menguraikan penyebab sebagai akibat dari: 1) Adanya pikiran danasumsi irasional, 2) Adanya distorsi dalam proses pemikiran manusia (Kasandra, 2003).

(Corey, 2012) mengatakan terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan pada pendekatan cognitive behavior therapy yaitu: (1) cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif), (2) modeling (permodelan), (3) behavior rehearsal (perilaku baru), (4) feedback (umpan balik), (5) reinforcement (penguatan), (6) problem solving (pemecahan masalah).

## **METODE PENELITIAN**

Adapun metode yang digunakan dalam penulisan penelitian ini yaitu berupa penelitian kualitatif bersifat studi kepustakaan yaitu dengan melihat dan mengambil referensi dari buku bacaan atau artikel terkait dan disesuaikan dengan topik masalah yang dibahas penulis didalam kajian penelitian. Menurut (Zed, 2004) studi kepustakaan adalah sekumpulan penelitian yang dilakukan dengan cara mencari, mengumpulkan, mereview dan menulis point point penting dari sumber-sumber relevan, bisa itu dari jurnal, buku atau yang lainnya dengan semua itu akan dibuat menjadi bahan penelitian yang dikaji.

Tujuan dari studi kepustakaan ini sendiri menurut (Sari, 2022) adalah (1) Untuk menentukan suatu topik permasalahan yang akan digunakan dalam penelitian. (2) Mencari informasi serta data yang relevan tentang masalah yang akan diteliti. (3) Mengkaji sebuah teori dasar sesuai dengan topic yang dibahas secara relevan. (4) Menambah pengetahuan peneliti tentang masalah yang akan diteliti nantinya.

Penelitian studi kepustakaan dilakukan dengan cara berikut (Tahmidaten, 2019): 1) menentukan masalah atau subjek penelitian, 2) mengumpulkan informasi atau data terkait dengan topic penelitian, 3) mendefinisikan topik penelitian dan mengawasi data yang terkait, 4) mencari dan mengumpulkan data dari sumber

pustaka penting, termasuk buku dan jurnal artikel 5) revisi bahan dan catatan hasil yang dikumpulkan dari berbagai sumber data, 6) menguraikan informasi yang telah dianalisis dan disesuaikan dengan yang dimaksudkan untuk membicarakan dan menjawab masalah penelitian, 7) Perluas sumber data untuk membantu validitas analisis data, dan 8) mengorganisasikan hasil penelitian.

Sumber data penelitian ini adalah mengambil dari data yang sudah ada atau dengan kata lain penelitian yang terdahulu yang pernah dilakukan. Dalam studi kepustakaan ini, sumber data ini diperoleh dari beberapa kajian artikel ilmiah yang pernah dilaksanakan. Beberapa sumber diambil dari Google Scholar dengan mengemukakan kata kunci manajemen BK, perencanaan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, permasalahan manajemen bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam studi pustaka ini analisis isi digunakan sebagai metode analisis data. Analisis data adalah proses pemetaan data menjadi format yang lebih mudah dibaca dan dipahami (Sugiono, 2014).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian dengan menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior ,dapat dirangkum yaitu sebagai berikut:

1. Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif (Suryaningrum, 2013). Tujuan penelitian ini untuk melihat apakah Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk mengatasi gangguan obsesif-kompulsif. Metode penelitian ini adalah studi kasus. Subyeknya adalah seorang individu yang menunjukkan simptom-simptom Obsesive Compulsive Disorder (OCD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat mengurangi simptom OCD dengan menggunakan teknik rekonstruksi pada CBT, yang ditunjukkan dengan menurunnya tingkat kecemasan, pemikiran negatif dan perilaku kompulsif. Subyek merasakan perubahan yang besar setelah mengikuti terapi; tingkat kenyamanan terhadap dirinya sendiri juga lebih baik dibanding sebelumnya.
2. Mengurangi pikiran dan perilaku pada pria obsessive compulsive disorder dengan brief- cognitive behavior therapy (Dewi, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi pikiran dan perilaku kompulsi pada laki-laki dengan obsessive compulsive disorder (OCD) dengan pendekatan Brief-Cognitive Behavior Therapy (CBT) menggunakan teknik modifikasi Intermediate Belief. 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.
3. Cognitive behavior therapy untuk menurunkan perilaku obsesif kompulsif pada remaja (Amalia, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi kepada salah satu siswa yang berada di SMA Al-Azhar Gresik. Subjek memiliki perilaku obsesif kompulsif berupa menggunakan handbody di telapak kaki

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

secara berulang-ulang. Peneliti memberikan intervensi berupa cognitive behavior therapy sebagai intervensi untuk menurunkan perilaku obsesif kompulsif, serta peningkatan kesehatan mental di sekolah. Terapi ini bertujuan untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan tentang masalah yang dihadapi. Sehingga teknik CBT yang digunakan adalah cognitive restructuring (Restrukturisasi kognitif). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek berjenis kelamin perempuan yang berusia 16 tahun dan memiliki perilaku obsesif kompulsif selama 14 bulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa cognitive Behavior therapy efektif digunakan untuk menurunkan perilaku obsesif kompulsif subjek, yang ditunjukkan dengan menurunnya tingkat kecemasan, pemikiran negatif dan perilaku kompulsif.

4. Efektivitas Kognitif Behavior Therapy (CBT) untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja: literature review (Putra, 2023). Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas cognitive behavior therapy untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Berbagai jenis terapi kognitif perilaku terus berkembang diaplikasikan untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Penulis menggunakan 10 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas Kognitif Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja". Metode pencarian jurnal tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu Google Scholar dan ResearchGate. Efektivitas CBT telah terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa. Intervensi CBT dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku agresif yang tidak sehat, serta mengembangkan keterampilan pengaturan emosi, komunikasi yang efektif, dan penyelesaian konflik yang lebih adaptif.
5. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada remaja (Hayati, 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan kognitif layanan terapi perilaku untuk mengurangi gangguan kecemasan sosial dan gangguan obsesif kompulsif pada remaja yang memperhatikan konteks waktu dan dapat diterapkan, terutama di sekolah. Adapun teknik CBT yang digunakan adalah behavior rehearsal (perilaku baru). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimental metode menggunakan desain eksperimen kasus tunggal, berupa Desain eksperimen A-B-A, instrumen yang digunakan sebanyak 2 instrumen, yaitu instrumen SAS (Social Anxiety Scale) untuk mengukur Variabel Social Anxiety Disorder dan tes Obsessive Compulsive instrumen untuk mengukur variabel Gangguan Kecemasan Sosial. Tingkat Gangguan Obsesif Kompulsif yang menjadi tugas peneliti memastikan bahwa perubahan yang terjadi pada perilaku subjek harus terjadi akibat dari suatu kewajiban berupa intervensi menggunakan CBT, dan tidak disebabkan oleh sumber lain (variabel asing). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan seseorang, sehingga

- diharapkan dapat digunakan dalam mengatasi gejala-gejala yang mengarah pada sosial gangguan kecemasan.
6. Evaluating effect of symptoms heterogeneity on decision-making ability in obsessive-compulsive disorder (Martoni, 2015). Aims: We wanted to verify the hypothesis of an IGT worse performance in a large sample of OCD patients and healthy control (HC) subjects and to examine the relation between neuropsychological performance in IGT and the OCD symptoms heterogeneity. Methods: Binary data from the Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale collected on a large sample of OCD patients were analyzed using a multidimensional item response theory model to explore the underlying structure of data, thus revealing latent factors. Factor scores were categorized into quartiles. Then, for each factor, we identified patients respectively with the highest versus lowest score. We evaluated whether symptom dimensions affect the probability of a correct answer over time generalized, during IGT performance, fitting a generalized linear mixed model. Results: We found a general deficit in ambiguous decision-making in OCD compared to HC. Moreover, our findings suggested that OCD symptoms heterogeneity affects decision-making learning abilities during IGT. In fact, while 'Symmetry' and 'Washing' patients showed a learning curve during the task, other subgroups did not. Conclusions: Our study confirmed previous findings suggesting that OCD is characterized by a deficit in decision-making under uncertainty. Moreover, our study gave evidence about biological specificity for each symptom dimension in OCD. Data were discussed in the context of the somatic marker hypothesis, which was hypothesized to be reduced in OCD patients.
  7. Brief cognitive behavior therapy for college students with depression symptoms: a case study (Setiawati, 2018). The aim of this research is to provide CBT services to this study conducted brief cognitive-behavioral therapy (CBT) to treat a 21 year-old college student who experienced depression symptoms. The method used is a case study. This intervention was chosen because the subject negative thoughts were identified in conjunction with the depression symptoms. Because the subject also displayed a high level of motivation to overcome the problem, the brief CBT was expected to be effective. The intervention provided consisted of four sessions: one pre-assessment and three intervention sessions, and each session lasted around 120 minutes. After completing the intervention, the subject appeared to feel more capable of recognizing her negative thoughts and then changing them using more positive thoughts. At the beginning of the session, the subject looked depressed, but by the end, seemed more cheerful and exhibited lots of smiles. These research results were obtained from evaluating the subject's depression symptoms qualitatively and showing that brief CBT intervention can overcome a participant's depression symptoms and negative thoughts.
  8. Terapi perilaku kognitif untuk menangani gangguan obsesif kompulsif : studi kasus (Anisa, 2016). Tujuan penelitian dalam studi kasus ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi perilaku kognitif untuk menangani gangguan obsesif kompulsif dengan menggunakan pendekatan cognitive restructuring



## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

- (Restrukturisasi kognitif). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam studi kasus ini adalah wawancara, observasi, dan tes psikologi. Subjek dalam studi kasus ini adalah seorang perempuan yang berusia 23 tahun yang mengalami gangguan obsesif kompulsif. Hasil dari studi kasus ini terapi perilaku kognitif (CBT) diperoleh hasil bahwa subjek mampu mengubah pemikiran negatif nya menjadi pikiran positif.
9. Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19 (Linda Fitria, 2020). Tujuan dari penelitian ini untuk membahas tentang bagaimana cognitive behavior therapy dapat mengatasi kecemasan pada masa pandemi covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Cognitive behavior therapy Counseling yang terdiri dari beberapa tahap yang akan diaplikasikan dalam konseling kelompok untuk mengatasi anxiety. Hasil yang didapatkan bahwa konseling kelompok Cognitive behavioural therapy merupakan treatment yang paling tepat untuk mengatasi gangguan anxiety apabila dibandingkan dengan pendekatan psikologis lainnya. Karena dengan konseling kelompok CBT dapat mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive menjadi lebih adaptif.
  10. Meta-analysis of culturally adapted cognitive behavioral therapy for anxiety and depression (Sarah A. Silveus, 2023). In this meta-analysis, we synthesized 42 between-group studies (N = 4114) evaluating the effectiveness of culturally adapted cognitive behavioral therapy (CA-CBT) on reducing depression and anxiety severity when compared to waitlist/control groups and active alternative treatments. Separate random-effects meta-analyses revealed moderate-to-large effect sizes in favor of CA-CBT on depression and anxiety when compared to active alternative treatments and waitlist/control groups. Independent random-effects models revealed evidence of publication bias and indicated influential moderating effects on anxiety. Implications for counselor practice are discussed.

Dari hasil studi kepustakaan, terdapat beberapa teknik pendekatan cognitive behavior therapy yang digunakan yaitu: (1) cognitive restructuring (restrukturisasi kognitif), (2) modeling (permodelan), (3) behavior rehearsal (perilaku baru), (4) feedback (umpan balik), (5) reinforcement (penguatan), dan (6) problem solving (pemecahan masalah).

Dapat diambil kesimpulan dari 10 artikel yang membahas masalah Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dapat ditangani dengan menggunakan pendekatan konseling Cognitive behavior therapy (CBT). Rata-rata individu yang mengalami Obsessive Compulsive Disorder (OCD) tersebut dapat merubah pemikiran irrasional nya menjadi rasional kembali. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa pendekatan Cognitive behavior therapy (CBT) meningkatkan self awareness, memfasilitasi pemahaman diri yang lebih baik, dan meningkatkan kontrol diri dengan mengembangkan kemampuan kognitif dan perilaku yang lebih tepat (Beck, 2015).

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, beberapa kesimpulan dapat dibuat yaitu, penggunaan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai pendekatan konseling terbukti efektif dalam membantu pengentasan masalah

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) yang memiliki perilaku irrasional dengan pola obsesi atau kompulsi secara berulang yang menyebabkan kecemasan hingga depresi. Dengan masalah tersebut, Cognitive Behavior Therapy (CBT) memiliki kemampuan untuk mengubah pikiran individu dengan OCD yang awalnya irasional menjadi rasional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2019). COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENURUNKAN. *Seminar Nasional Multidisiplin 2019* (pp. 192-203). Jombang: UNWAHA .
- Anisa, A. (2016). Terapi perilaku kognitif untuk menangani gangguan obsesif kompulsif : studi kasus. *S E M I N A R A S E A N 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY* (pp. 62-72). Malang: Psychology Forum UMM.
- APA, American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Fourth Edition. Revised.* Washington, DC.: Adventure Works Press.
- Beck, A. T. (2015). *Cognitive Therapy of Personality Disorders.* New York: Guilford Publications.
- Corey. (2012). *Theory & Practice of Group counseling eight edition.* Canada: Canada Nelson.
- Davison, G. K. (2014). *Psikologi Abnormal (9th ed.).* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Davison, G. N. (2018). *Psikologi Abnormal. Edisi 9, cetakan ke-5. Penerjemah: Fajar, N.* . Depok: Rajawali Press.
- Dewi, e. (2024). Mengurangi Pikiran dan Perilaku pada Pria Obsessive Compulsive. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)* , Vol. 5 (No. 1) : 18-23.
- Habsara, D. K. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis (1st ed.).* Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Hayati, S. A. (2023). 4. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* , 4(1), 153-160.
- Kassandra, O. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi.* Jakarta: Kreatif Media Jakarta.
- Linda Fitria, N. N. (2020). 1. Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19 . *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling | BKI FITK UIN Sumatera Utara Medan* , 10(1), 23-33.
- Martoni, B. S. (2015). Evaluating effect of symptoms heterogeneity on decision-making ability in obsessive compulsive disorder. *Psychiatry and Clinical Neurosciences Japanese Society of Psychiatry and Neurology* , 2(69), 402-410.
- Nevid, J. R. (2005). *Psikologi Abnormal (Jilid 1).* Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nevid, J. R. (2003). *Psikologi Abnormal. Edisi kelima. Jilid 1. Terjemahan.* Jakarta: Erlangga.
- Putra, e. (2023). 3. Efektivitas Kognitif Behavior Therapy (CBT) untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja: literature review . *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu*

## The Use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to Reduce Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Behavior

Maulida Fitri, Netrawati, Zadrian Ardi

- Pendidikan*), Volume 6, Nomor 10 (34-40).
- Sarah A. Silveus, e. (2023). Meta-analysis of culturally adapted cognitive behavioral therapy for anxiety and depression. *Journal of Counseling & Development* , 321 - 344.
- Sari, M. S. (2022). *Metodologi Penelitian. Global Eksekutif Teknologi*. Jakarta: Global Eksekutif Teknologi.
- Setiawati, L. (2018). 1. Brief cognitive behavior therapy for college students with depression symptoms: a case study. *1st International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2017) Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)* (p. 135). New York: Atlantis Press.
- Stallard, P. (2005). *A Clinician's guide to think good-feel good: Using CBT with children and young people*. West Sussex: John Wiley and Son's Ltd.
- Sugiono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningrum. (2013). Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* , 1(1), 1-10.
- Tahmidaten, L. &. (2019). Implementasi Pendidikan Kebencanaan Di Indonesia (Sebuah Studi Pustaka Tentang Problematika dan Solusinya). *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 10(2), 136-154 .
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.