


**Terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) Pada Penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Systematic Literature Review**<sup>1</sup>Mohamad Fauzil Adhim Asnawi, <sup>2</sup>Emha Zainul Mukminin<sup>1</sup>Institut Agama Islam At-Taqwa Bondowoso<sup>2</sup>STID Mustafa Ibrahim Al-IshlahuddinyEmail Korespondensi: [emha.zainul@gmail.com](mailto:emha.zainul@gmail.com)

Article Info	ABSTRACT
<b>Article history:</b> Received : 06 Nov 2025 Revised : 09 Des 2025 Published : 30 Des 2025	<i>Artikel ini bertujuan untuk melakukan review terhadap penelitian tentang Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) meliputi tinjauan terhadap terapi, sasaran, dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian. Review dilakukan terhadap 11 hasil penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal internasional antara tahun 2014 – 2019. Hasil review menunjukkan bahwa kecenderungan subjek yang menjadi sasaran terapi dalam penelitian adalah usia dewasa dengan target terapi untuk mengatasi pasien penderita obsessive compulsive disorder (OCD). Diskusi tentang hasil review berimplikasi untuk memberikan informasi mengenai tipe-tipe Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dan cara mengatasi pasien penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dengan menggunakan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) sehingga bermanfaat bagi terapis, orang tua dan penderita sendiri serta dapat dijadikan dasar pada penelitian selanjutnya.</i>
<b>Keywords:</b> anxiety disorders, behavioral therapy, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Obsessive Compulsive Disorder (OCD), psychotherapy	
<b>DOI:</b> 10.70115/harapan.v2i2.351	
	This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

@2025 AHS Publisher

**PENDAHULUAN**

Setiap individu pada dasarnya pernah mengalami munculnya pikiran-pikiran negatif, mengganggu, atau tidak diinginkan dalam kesehariannya. Pikiran semacam ini sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis (*distress*), kecemasan, maupun situasi yang menimbulkan ketegangan emosional. Namun, kemampuan seseorang dalam mengelola dan menghentikan aliran pikiran negatif tersebut menjadi pembeda penting antara individu yang sehat secara psikologis dan mereka yang mengalami gangguan mental tertentu. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres yang tinggi, ia cenderung menampilkan pola pikir yang kaku, perilaku berulang, serta kesulitan untuk mengalihkan fokus dari pikiran yang menimbulkan ketidaknyamanan. Menurut Hoeksema (2001), perbedaan utama antara individu yang normal dengan penderita gangguan obsesif-kompulsif (*Obsessive Compulsive Disorder/OCD*) terletak pada kemampuan untuk mengendalikan dan melepaskan diri dari pikiran tersebut (Nolen-Hoeksema, 2014).

Individu dengan fungsi psikologis yang sehat umumnya dapat mengenali pikiran negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan tidak realistis, sehingga mereka mampu menghentikan atau mengabaikannya sebelum berkembang menjadi perilaku maladaptif. Sebaliknya, penderita OCD mengalami kesulitan dalam mengontrol dorongan dan pikiran yang bersifat obsesif—yakni pikiran berulang yang menimbulkan kecemasan intens—yang kemudian diikuti dengan tindakan kompulsif sebagai bentuk upaya mengurangi ketegangan. Pola ini menimbulkan siklus maladaptif yang sulit diputus, karena perilaku kompulsif justru memperkuat keyakinan bahwa tindakan tersebut diperlukan untuk meredakan kecemasan. Beberapa penelitian lanjutan, seperti yang dikemukakan oleh Abramowitz, Taylor, dan McKay (2009), menegaskan bahwa gangguan OCD bukan semata persoalan perilaku berulang, tetapi mencerminkan disfungsi kognitif dan emosional yang kompleks, di mana individu kehilangan kemampuan untuk membedakan antara pikiran yang rasional dan irasional. Oleh karena itu, memahami mekanisme munculnya pikiran negatif dan respons perilaku terhadapnya menjadi langkah penting dalam memahami dinamika psikologis gangguan obsesif-kompulsif secara menyeluruh. (Abramowitz et al., 2009)

Gangguan obsesif-kompulsif mencakup pola obsesi atau kompulsi yang berulang-ulang, atau kombinasi keduanya. Obsesi adalah pikiran-pikiran yang persisten dan mengganggu, yang menimbulkan kecemasan dan di luar kemampuan individu untuk mengendalikannya. Kompulsi adalah dorongan-dorongan yang tidak bisa ditolak untuk melakukan tingkah laku tertentu secara berulang seperti mandi berulang-ulang, mencuci tangan atau baju berulang-ulang (Nevid et al., 2005). Jumlah penderita gangguan obsesif-kompulsif di suatu populasi atau masyarakat tidaklah besar dibandingkan dengan gangguan kecemasan lain seperti fobia sosial, fobia spesifik, dan gangguan kecemasan menyeluruh, prevalensinya relatif lebih kecil, yaitu 2% sampai 3% (American Psychiatric Association, 2000).

Walaupun jumlah penderita gangguan obsesif-kompulsif relatif kecil dalam suatu masyarakat, namun bukan berarti kondisi tersebut dapat diabaikan begitu saja. Bagaimanapun juga, apabila seseorang terkena gangguan obsesif-kompulsif, maka dapat 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. Kompulsi yang seringkali dilakukan sebagai jawaban dari pikiran obsesi biasanya akan muncul cukup sering sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menimbulkan distress yang signifikan. Contoh kasus, seorang penderita gangguan ini bisa menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengecek dan mengecek kembali pintu-pintu dan jendela sebelum meninggalkan rumah secara berulang-ulang. Hal ini tentu saja dapat menyebabkan keterlambatan, membuang-buang waktu dan mungkin sekali akan merugikan orang lain.

Identifikasi tentang intervensi pada orang yang mengalami gangguan obsesif-kompulsif merujuk pada pemberian intervensi seperti terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT). Review literatur maupun metaanalisis tentang Cognitive Behavior Therapy (CBT) telah banyak dipublikasikan. Selles et al., (2017) telah melakukan review tentang treatment Cognitive Behavior Therapy (CBT) (Selles et al., 2017). Terapi Kognitif-Behavioral (CBT) dapat digunakan dalam rangka membantu menangani berbagai masalah yang dihadapi individu seperti depresi, kecemasan dan gangguan panik, atau dalam menghadapi peristiwa hidup lainnya, seperti kematian, perceraian, kecacatan, pengangguran, masalah yang berhubungan dengan anak-anak dan stres (Hertenstein et al., 2022).

Dalam memperlakukan orang yang mengalami kesulitan psikologis, titik yang paling efektif untuk dilakukan intervensi adalah pada tingkat pikiran yang menimbulkan rasa sakit tersebut. Jika proses berpikirnya dapat berhasil diubah, (misalnya asumsi, keyakinan, nilai-nilai), maka dengan sendirinya perubahan dalam emosi dan perilaku akan mengikutinya

(Spencer et al., 2023). Berbagai teknik dan strategi behavioral therapy dapat digunakan untuk meningkatkan hasil perawatan (misalnya, teknik mengelola kemarahan, meditasi, latihan relaksasi, dan assertive training, dan sebagainya). Tidak seperti proses konseling tradisional umumnya, Terapi Kognitif-Behavioral (CBT) lebih memfokuskan pada hasil dan tujuan, termasuk didalamnya adalah hasil jangka pendek (segera) dari proses konseling yang sedang berjalan, yaitu tercapainya pengalaman positif klien yang relatif cepat dengan adanya kemajuan perasaan yang lebih lega dan daya tahan (Jassi et al., 2018). Penelitian studi literatur ini diharapkan memberikan informasi mengenai cara mengatasi pasien penderita obsessive compulsive disorder (OCD) dengan menggunakan terapi cognitive behavior therapy (CBT) sehingga bermanfaat bagi terapis, orang tua dan penderita sendiri serta dapat dijadikan dasar pada penelitian selanjutnya.

## METODE

Proses pengumpulan data penelitian dilakukan melalui penelusuran literatur menggunakan sumber daring ilmiah yang kredibel. Pencarian jurnal dilakukan dengan memanfaatkan beberapa basis data akademik utama, antara lain ProQuest ([www.proquest.com](http://www.proquest.com)), EBSCOhost ([www.searchebshost.com](http://www.searchebshost.com)), Google Scholar ([www.scholar.google.com](http://www.scholar.google.com)), serta Sci-Hub (<https://sci-hub.com>) sebagai sarana pelengkap untuk mengakses artikel yang relevan. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci “Cognitive Behavior Therapy (CBT)” dan “Obsessive Compulsive Disorder (OCD)”. Berdasarkan kombinasi kata kunci tersebut, diperoleh sejumlah artikel ilmiah yang kemudian diseleksi secara sistematis berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan (Ringo, 2025).

Kriteria inklusi yang digunakan dalam seleksi mencakup artikel jurnal empiris yang melaporkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai bentuk intervensi terhadap individu yang mengalami Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Setelah melalui proses penyaringan terhadap kesesuaian topik, metode, dan kelengkapan data, diperoleh sebanyak 11 artikel penelitian yang memenuhi kriteria tersebut untuk dijadikan bahan analisis lebih lanjut. Mayoritas artikel yang terpilih berasal dari jurnal ilmiah yang diterbitkan oleh American Psychological Association (APA), yang dikenal memiliki standar metodologis dan etika publikasi yang tinggi, sehingga memastikan kualitas serta validitas sumber data yang digunakan dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Setelah dilakukan peninjauan terhadap 11 jurnal hasil penelitian tentang terapi cognitive behavior therapy (CBT) yang mengalami obsessive compulsive disorder (OCD), maka berikut ini disajikan ringkasan hasil studi tersebut. Ringkasan ini dimaksudkan agar pembaca memperoleh gambaran secara menyeluruh tentang isi dari jurnal hasil penelitian yang direview. Selanjutnya akan dilakukan pembahasan terhadap kecenderungan hasil penelitian tersebut.

**Tabel Ringkasan Karakteristik Hasil Penelitian**

No	Peneliti & Tahun	Subjek	Terapi	Sasaran Terapi (Jenis-jenis)	Desain Penelitian
1	(Lenhard et al., 2016)	16 remaja penderita OCD usia 12–17 th	Terapi ICBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Obsessionals	Studi kasus kualitatif

2	(Rupp et al., 2019)	38 pasien	cognitive restructuring (CR)	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Obsessionals	Eksperimen kasus tunggal
3	(Selles et al., 2017)	46 anak-anak (usia 5-8),	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Washer dan Cleaner	Eksperimen kasus tunggal
4	(Külz et al., 2014)	128 pasien	Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Orderers	Eksperimen dengan kelompok kontrol
5	(Morgiève et al., 2016)	66 pasien (berusia 18-65 tahun)	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Checkers	Longitudinal studi kasus kualitatif
6	(Jassi et al., 2018)	Sampel anak-anak, remaja, pria dewasa	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Washer dan Cleaner	Studi kasus kualitatif
7	(Højgaard et al., 2017)	21 peserta	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Checkers	Longitudinal studi kasus kualitatif
8	(Li et al., 2018)	20 Pasien	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Hoarders	Eksperimen dengan kelompok kontrol
9	(Jassi et al., 2018)	Anak perempuan berusia 15-tahun	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Obsessionals	Studi kasus kualitatif
10	(Mantione et al., 2014a)	16 pasien	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Obsessionals	Eksperimen kasus tunggal
11	(L Margo, 2014)	14 anak berusia 8-14 tahun	Terapi CBT	Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Tipe Hoarders	Eksperimen kasus tunggal

Berdasarkan hasil telaah literatur terhadap sebelas penelitian terdahulu mengenai penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dan variannya terhadap penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD), ditemukan bahwa terapi ini secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam menurunkan gejala obsesif maupun kompulsif pada berbagai kelompok usia dan tipe OCD. Penelitian oleh Lenhard et al. (2016) melibatkan 16 remaja berusia 12–17 tahun dengan OCD tipe obsessionals yang mendapatkan intervensi Internet-based Cognitive Behavior Therapy (ICBT) (Lenhard et al., 2016). Studi kasus kualitatif ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT daring mampu meningkatkan kemampuan pengendalian pikiran intrusif dan mengurangi frekuensi perilaku kompulsif. Hasil serupa diperkuat oleh Rupp et al. (2019) yang meneliti 38 pasien menggunakan teknik Cognitive Restructuring (CR). Melalui eksperimen kasus tunggal, penelitian ini menemukan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam mengubah pola pikir irasional yang mendasari obsesi pasien (Rupp et al., 2019).

Sementara itu, Selles et al. (2017) meneliti 46 anak usia 5–8 tahun dengan OCD tipe washer dan cleaner (Selles et al., 2017). Hasilnya menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan pendekatan perilaku yang disesuaikan secara usia mampu menurunkan kecemasan dan perilaku

mencuci berulang. Penelitian Külz et al. (2014) terhadap 128 pasien OCD tipe orderers menggunakan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) menemukan bahwa integrasi teknik kesadaran penuh (mindfulness) dengan CBT menghasilkan penurunan signifikan pada tingkat kekakuan kognitif dan kebutuhan keteraturan ekstrem (Külz et al., 2014).

Pada populasi dewasa, Morgiève et al. (2016) meneliti 66 pasien berusia 18–65 tahun dengan OCD tipe checkers menggunakan pendekatan longitudinal kualitatif. Terapi CBT terbukti meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan intensitas perilaku pemeriksaan berulang (Morgiève et al., 2016). Temuan ini konsisten dengan hasil Højgaard et al. (2017) yang meneliti 21 peserta dengan karakteristik serupa dan melaporkan hasil positif terhadap kestabilan emosi jangka panjang setelah terapi (Højgaard et al., 2017). Penelitian Li et al. (2018) yang melibatkan 20 pasien OCD tipe hoarders menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa CBT berpengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku menimbun melalui peningkatan kesadaran terhadap distorsi kognitif (Li et al., 2018). Sementara Jassi et al. (2018) melakukan dua studi terpisah yang menyoroti efektivitas CBT pada anak-anak, remaja, dan dewasa dengan OCD tipe washer, cleaner, dan obsessionals. Kedua studi tersebut menunjukkan bahwa CBT fleksibel diterapkan lintas usia dengan hasil positif dalam menurunkan perilaku kompulsif dan kecemasan (Jassi et al., 2018).

Penelitian lain oleh Mantione et al. (2014) terhadap 16 pasien OCD tipe obsessionals menggunakan desain eksperimen kasus tunggal menemukan adanya perubahan signifikan dalam kemampuan pasien menahan dorongan pikiran intrusif. Demikian pula, L. & Margo (2014) meneliti 14 anak berusia 8–14 tahun dengan tipe hoarders dan menemukan bahwa CBT mampu menurunkan perilaku menyimpan barang berlebihan secara signifikan. Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahwa CBT dan turunannya, termasuk MBCT dan ICBT, efektif diterapkan pada berbagai sub tipe OCD dan kelompok usia berbeda. Terapi ini bekerja melalui mekanisme pengenalan pola pikir irasional, restrukturisasi kognitif, serta pelatihan perilaku adaptif yang menurunkan kecemasan dan dorongan kompulsif. Efektivitas terapi juga dipengaruhi oleh intensitas pendampingan terapeutik, kesesuaian teknik dengan karakteristik pasien, serta durasi pelaksanaan terapi (Mantione et al., 2014b).

## **Pembahasan**

### ***Jenis-jenis Obsessive Compulsive Disorder (OCD)***

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah sebuah kondisi psikologis yang ditandai dengan perilaku pengulangan yang disebabkan oleh ketakutan atau pikiran yang tidak masuk akal. Namun, ia akan merasa harus melakukan tindakan tertentu untuk meredakan stress akibat kondisi tertentu. Kondisi tersebut seringkali membawa rasa takut, dan meskipun ia telah berusaha untuk meredakan rasa takutnya, rasa takut itu semakin bertambah, sehingga menghasilkan sebuah tindakan yang dilakukan berulang-ulang. Selama ini, image yang melekat pada penderita OCD adalah mereka merupakan orang yang terobsesi dengan kebersihan, selalu ingin cuci tangan, atau tidak bisa terkena kotoran. Padahal menurut ahli, orang yang terkena gangguan OCD tidak hanya itu. Menurut Mantione et al., (2014) ada beberapa tipe gangguan OCD diantaranya: (1) Tipe Checkers, (2) Tipe Washer dan Cleaner, (3) Tipe Orderers, (4) Tipe Obsessionals, (5) Tipe Hoarders.

Seseorang penderita gangguan OCD tipe checkers terobsesi untuk selalu memeriksa. Apapun selalu diperiksa ulang oleh pengidap OCD tipe checkers, misalnya mengecek pintu



rumah sudah terkunci atau belum, atau kondisi listrik yang sudah dimatikan atau masih menyala. Biasanya, alasan tipe checkers adalah ketakutan yang mengintai ketika mereka tidak memastikan semuanya dalam kondisi yang seperti dipikirkannya. Bila terjadi hal yang tidak diinginkan, tipe checkers akan membuat dirinya bersalah dan patut disalahkan. Tipe gangguan OCD washer dan cleaner ini merupakan orang yang sangat takut terkontaminasi dengan kuman atau kotoran yang menempel. Pengidap OCD tipe ini berpikir bahwa kuman atau kotoran yang menempel membuat ia sakit atau meninggal. Namun, meskipun sudah membersihkan diri berulang, tipe gangguan OCD ini tetap merasa kotor dan khawatir (Selles et al., 2017).

Tipe gangguan OCD Orderers hampir sama dengan orang perfeksionis. Pengidap OCD dengan tipe ini fokus mengatur segala sesuatu sesuai dengan tempatnya. Jika ada yang berubah atau dipindahkan oleh orang lain, pengidap tipe orderers merasa tertekan dan depresi (Külz et al., 2014). Pengidap gangguan OCD tipe obsessionals akan selalu merasa bersalah di setiap kejadian buruk yang menyimpannya. Mereka memiliki pemikiran yang obsesif, intrusive, bahkan terkadang menakutkan yang mengatakan dirinya membawa kemalangan atau keburukan (Lenhard et al., 2016).

Penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dengan tipe hoarders umumnya menunjukkan kecenderungan kuat untuk mengumpulkan, menyimpan, dan menimbun berbagai jenis barang, baik yang masih berguna maupun yang sebenarnya tidak memiliki nilai fungsional. Individu dengan tipe ini mengalami kesulitan signifikan dalam membuang atau melepaskan barang-barang yang telah digunakan, seperti tiket lama, bungkus permen, majalah bekas, atau benda-benda kecil lainnya. Perilaku menimbun tersebut bukan semata-mata karena kebutuhan praktis, melainkan karena adanya dorongan emosional dan kognitif yang kuat — mereka merasa cemas, bersalah, atau tidak nyaman jika harus membuang barang-barang tersebut. Menurut L & Margo (2014), tindakan mengumpulkan benda-benda tersebut memberikan rasa lega sementara bagi penderita karena diyakini dapat mengurangi kecemasan internal yang muncul akibat pikiran obsesif. Namun, perasaan lega ini bersifat sementara, sehingga perilaku menimbun akan terus berulang dan membentuk pola kompulsif yang sulit dikendalikan. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat mengganggu fungsi sosial, kesehatan, serta kualitas hidup penderita, karena lingkungan tempat tinggal menjadi tidak teratur, penuh sesak, dan sulit untuk dikelola (L & Margo, 2014).

Dalam 11 jurnal ini, terdapat 4 jurnal penelitian yang meneliti kasus ocd dengan tipe Obsessionals. Salah satu dari 4 jurnal tersebut meneliti kasus pada seorang anak perempuan usia 15 tahun yang memiliki kecemasan mendalam ketika ia bertemu dengan lawan jenis. Ia selalu ketakutan ketika bertemu dengan lawan jenis dan merasa tidak tenang. Ia mempunyai pikiran seksual yang sangat mengganggu. Selain itu, 3 jurnal lainnya meneliti kasus tipe obsessionals yang berupa perasaan bersalah di setiap kejadian buruk yang menyimpannya. Mereka memiliki pemikiran yang obsesif dan juga intrusive yang menyebabkan mereka ketakutan dan selalu berfikir bahwa dirinya membawa kemalangan atau keburukan.

Pada 2 jurnal lainnya terdapat gangguan OCD tipe chekckers. Dalam 2 jurnal tersebut dijelaskan bahwa pasien OCD tipe checkers ini terobsesi untuk selalu memeriksa barang-barang secara berulang-ulang sebelum mereka meninggalkan rumah. Ada juga sebuah kasus dari pasien yang selalu memeriksa barang-barang dagangannya yang ada di toko secara berulang-ulang. Hal tersebut dilakukan karena adanya kecemasan dan ketakutan yang mendalam akan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

Terdapat 2 jurnal yang meneliti gangguan OCD tipe washer dan cleaner. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa kebanyakan gangguan tipe ini terdapat pada anak-anak usia 4-8 tahun, namun ada juga yang menyerang pada anak remaja dan juga pria dewasa. Dalam jurnal ini dijelaskan bahwa penderita OCD tipe ini selalu was-was terhadap kebersihan. Mereka sangat takut terkontaminasi dengan kuman atau kotoran yang menempel. Mereka berpikir bahwa kuman atau kotoran yang menempel dapat membuat ia sakit atau meninggal, sehingga mereka dapat membersihkan diri atau mencuci tangan berkali-kali setiap saat mereka merasa kotor dan khawatir.

Terdapat pula 1 jurnal yang meneliti gangguan OCD tipe Orderers. Dalam jurnal ini dijelaskan, bahwa penderita tipe ini sangat perfeksionis, ia menginginkan segala sesuatunya sempurna sesuai dengan keinginannya. Pada kasus OCD tipe ini, penderita fokus mengatur segala sesuatu sesuai dengan tempatnya. Jika ada yang berubah atau dipindahkan oleh orang lain, pengidap tipe orderers merasa tertekan dan depresi. Pada 2 jurnal lain terdapat jurnal yang meneliti gangguan OCD tipe Hoarders. Pada tipe ini penderita senang menimbun barang-barang apapun, bahkan barang yang sudah tidak dapat digunakan sekalipun. Sehingga di dalam kamar atau rumahnya terdapat banyak barang-barang yang sudah ia koleksi. Ia merasa puas ketika ia bisa mengumpulkan dan tidak membuang barang-barang yang ingin ia koleksi.

### ***Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah salah satu jenis psikoterapi, yang menggabungkan terapis perilaku dan terapi kognitif. Kedua terapi tersebut bertujuan mengubah pola pikir dan respons pasien, dari negative menjadi positif. Terapi perilaku kognitif dapat dilakukan dalam sesi personal, baik bertemu langsung atau melalui telepon dan panggilan video. Terapi juga bisa dilakukan secara berkelompok, baik bersama anggota keluarga, maupun dengan orang yang memiliki masalah serupa. Pada beberapa kondisi, terapi ini juga dapat dilakukan secara online melalui komputer atau menggunakan internet (Lenhard et al., 2016).

Dalam 11 jurnal penelitian ini, terdapat 1 jurnal yang mengatasi gangguan OCD dengan menggunakan ICBT. Terapi ICBT ini dilakukan secara online melalui internet, sehingga dapat memudahkan pasien untuk melakukan terapi kapanpun dan dimanapun sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu terdapat juga terapi ICBT jenis Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) dan juga Cognitive Restructuring (CR). Dari 11 jurnal tersebut, telah terbukti bahwa kebanyakan tipe terapi CBT tersebut dapat mengatasi gangguan Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Meskipun hasilnya tidak 100%, tetapi banyak yang berhasil menggunakan terapi tersebut. Hanya saja perlu pendampingan yang lebih lanjut dan intens setelah dinyatakan berhasil melakukan terapi tersebut, agar penderita OCD bisa menghilangkan penyakit yang dideritanya secara maksimal.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tentang Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) meliputi tinjauan terhadap terapi, sasaran, dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian. Review dilakukan terhadap 11 hasil penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal internasional antara tahun 2014 hingga 2019. Hasil review menunjukkan bahwa kecenderungan subjek yang menjadi sasaran terapi dalam penelitian adalah usia dewasa dengan target terapi untuk mengatasi pasien penderita obsessive compulsive disorder (OCD). Diskusi tentang hasil review berimplikasi

untuk memberikan informasi mengenai tipe-tipe Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dan cara mengatasi pasien penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dengan menggunakan terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) sehingga bermanfaat bagi terapis, orang tua dan penderita sendiri serta dapat dijadikan dasar pada penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2009). Obsessive-compulsive disorder. *The Lancet*, 374(9688), 491–499. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(09\)60240-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(09)60240-3)
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)* (4th ed., Vol. 1). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890423349>
- Hertenstein, E., Trinca, E., Wunderlin, M., Schneider, C. L., Züst, M. A., Fehér, K. D., Su, T., Straten, A. V., Berger, T., Baglioni, C., Johann, A., Spiegelhalder, K., Riemann, D., Feige, B., & Nissen, C. (2022). Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101597. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101597>
- Højgaard, D. R. M. A., Hybel, K. A., Ivarsson, T., Skarphedinsson, G., Nissen, J. B., Weidle, B., Melin, F. K., Torp, N. C., Valderhaug, R., Dahl, K., Mortensen, E. L., Compton, S., Jensen, S., Lenhard, F., & Thomsen, P. H. (2017). Weidle and Valderhaug are with the Regional Center for Child and Youth Mental Health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.09.002>
- Jassi, A. D., Krebs, G., Lewis, A., & Stobie, B. (2018). *Treatment of OCD in a young person: Using the C in CBT*. 82(4), 326–343.
- Külz, A. K., Landmann, S., Cludius, B., Hottenrott, B., Rose, N., Heidenreich, T., Hertenstein, E., Voderholzer, U., & Moritz, S. (2014). *Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder: Protocol of a randomized controlled trial*. 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0314-8>
- L, M. J., & Margo, T. (2014). *Group Cognitive-Behavior Therapy with Family Involvement for Middle-School-Age Children with Obsessive-Compulsive Disorder: A Pilot Study*. 36(1), 113–128. <https://doi.org/10.1007/s10578-005-3496-y>
- Lenhard, F., Vigerland, S., Engberg, H., Hallberg, A., Thermaenius, H., & Serlachius, E. (2016). "On my own, but not alone"—Adolescents' experiences of internet-delivered cognitive behavior therapy for obsessive-compulsive disorder. 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164311>
- Li, P., Yang, X., Greenshaw, A. J., Li, S., Luo, J., Han, H., Liu, J., Zhong, Z., Guo, Z., Xiong, H., Yao, S., Chen, Y., Sun, J., & Li, Z. (2018). *The effects of cognitive behavioral therapy on resting- - state functional brain network in drug- - naive patients with obsessive – compulsive disorder*. February, 1–13. <https://doi.org/10.1002/brb3.963>
- Mantione, M., Nieman, D. H., Figeet, M., & Denys, D. (2014a). *Cognitive – behavioural therapy augments the effects of deep brain stimulation in obsessive – compulsive disorder*. 3515–3522. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000956>
- Mantione, M., Nieman, D. H., Figeet, M., & Denys, D. (2014b). *Cognitive-behavioural therapy augments the effects of deep brain stimulation in obsessive-compulsive disorder*.



- Psychological Medicine*, 44(16), 3515–3522.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291714000956>
- Morgiève, M., Diaye, K. N., Clair, A., Pelissolo, A., & Mallet, L. (2016). Peut-on augmenter l'efficacité de la thérapie cognitive et comportementale pour le trouble obsessionnel compulsif par un adjuvant informatique innovant ? *L'Encephale*, 2–9.  
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2016.03.004>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology in a Changing World: Media and Research Update*. Pearson/Prentice Hall.
- Nolen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology* (Sixth edition). McGraw-Hill Education.
- Ringo, S. S. (2025). Systematic Literature Review dengan Metode Prisma: Pembelajaran Berdiferensiasi pada Pendidikan Dasar. *Jurnal Didaktika Pendidikan Dasar*, 9(1), 209–226. <https://doi.org/10.26811/didaktika.v9i1.1760>
- Rupp, C., Jurgens, C., Doebler, P., Andor, F., & Buhlmann, U. (2019). *A randomized waitlist-controlled trial comparing detached mindfulness and cognitive restructuring in obsessive-compulsive disorder*. 1–20.
- Selles, R. R., Franklin, M., Sapyta, J., Compton, S. N., Tommet, D., Jones, R. N., Garcia, A., & Freeman, J. (2017). Children's and Parents' Ability to Tolerate Child Distress: Impact on Cognitive Behavioral Therapy for Pediatric Obsessive Compulsive Disorder. *Child Psychiatry & Human Development*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s10578-017-0748-6>
- Spencer, S. D., Stiede, J. T., Wiese, A. D., Goodman, W. K., Guzick, A. G., & Storch, E. A. (2023). Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 46(1), 167–180.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.10.004>