

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) BAGI PENDERITA OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER (OCD) DI TENGAH PANDEMI COVID-19

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) FOR OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER (OCD) IN COVID-19 PANDEMIC

Finka Nur Indira¹, Nurul Alifia Muliadiani², Shifa Amelia Qinthara³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

¹finkanurindira@upi.edu, ²mailme.alifia@upi.edu, ³ameliaqinthara@upi.edu

Abstrak

Pemaparan informasi secara terus-menerus dari berbagai media yang menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan kepanikan di masa pandemi COVID-19 dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan gangguan kejiwaan, termasuk pada penderita *Obsessive Compulsive Disorder*. Maka dari itu, perlu adanya suatu metode atau suatu bentuk terapi yang dapat membantu mereka menangani gangguan tersebut. Studi ini merupakan studi literatur yang mencoba menelusuri bagaimana *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai salah satu bentuk terapi bagi penderita *Obsessive Compulsive Disorder* di masa pandemi COVID-19. Mesin pencari (*search engine*) digunakan sebagai alat pencarian data dan terdapat 8 jurnal yang digunakan sebagai sumber data. Disimpulkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 dapat memperburuk gejala *Obsessive Compulsive Disorder* bagi penderitanya. Salah satu bentuk penanganan yang dapat efektif bagi masalah ini adalah dengan memberikan *Cognitive Behavioral Therapy* kepada penderita *Obsessive Compulsive Disorder* di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini membutuhkan penelitian lanjutan di lapangan.

Kata Kunci: cognitive behavioral therapy, obsessive compulsive disorder, pandemi, COVID-19

Abstract

Continuous exposure of information from various media that causes fear, anxiety, and panic during the COVID-19 pandemic may deteriorate mental health conditions or lead to psychiatric disorders, such as Obsessive Compulsive Disorder (OCD). Thus, method or therapy that may help people to deal with such disorder is necessary. This literature study tries to explore how Cognitive Behavioral Therapy may function as a form of therapy for people with Obsessive Compulsive Disorder during the COVID-19 pandemic. The research used search engine as a data search tool and eight journals as data sources. This study concluded that the pandemic COVID-19 may deteriorate the symptoms of Obsessive Compulsive Disorder. One effective treatment for OCD during the COVID-19 pandemic is by giving Cognitive Behavioral Therapy. Further research can be done by conducting field research.

Keywords: cognitive behavioral therapy, obsessive compulsive disorder, pandemic, COVID-19

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan jenis virus corona yang menyebabkan sindrom pernapasan akut (SARS-CoV-2). Virus yang muncul di Kota Wuhan, Cina, ini telah berkembang pesat di seluruh dunia sejak tahun 2020 awal (Ahmed et al., 2020). COVID-19 memiliki risiko penularan yang lebih tinggi dibandingkan dengan influenza dan sindrom pernapasan akut lain seperti SARS dengan angka fatalitas kasus yang mencapai 2,3% (Dong & Bouey, 2020). Selama kasus pandemi terkait virus ini semakin meluas, individu diharuskan untuk melakukan isolasi diri dalam situasi yang tidak pasti karena belum terdapat pengobatan yang dianggap tepat untuk menangani virus ini, sehingga kasus pandemi yang disebabkan oleh virus menular menyebabkan rasa panik dan cemas

yang dapat berakibat pada gangguan individu seperti kecemasan, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan kompulsif obsesif (OCD) (Shuja et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Seçer dan Ulaş (2020) menunjukkan bahwa ketakutan akan COVID-19 memiliki dampak yang signifikan terhadap OCD. Ketakutan akan terinfeksi dan pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pandemi ini dapat memberikan pengaruh yang negatif pada populasi penderita OCD (Davide et al., 2020). Individu yang memiliki OCD dapat menghabiskan waktunya untuk mengkhawatirkan kemungkinan terkontaminasi virus, menghindari hal yang berpotensi untuk menularkan virus seperti mengurangi kontak sosial, atau bahkan melakukan perilaku mencuci atau membersihkan secara kompulsif seperti mandi terlalu lama atau mencuci tangan selama berjam-jam yang akan membahayakan kulit mereka (Fontenelle & Miguel, 2020). Media yang dipenuhi oleh pemberitaan terkait virus ini selama kondisi pandemi juga dapat memberikan dampak yang negatif pada kesehatan mental khususnya pada individu dengan OCD (Kumar & Somani, 2020).

Dalam edisi terbaru (kelima) dari Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5), OCD telah dihapus dari kategori diagnostik Anxiety Disorders dan dimasukkan ke dalam klasifikasi yang baru menjadi *Obsessive Compulsive and Related Disorders* (OCRD). Gangguan lain yang termasuk dalam kategori OCRD adalah gangguan *dysmorphic* tubuh (BDD), trikotilomania, gangguan eksoriasi (*skin picking*), dan gangguan menimbun (*hoarding disorder*) (Chasson et al., 2016). OCD merupakan gangguan yang ditunjukkan dengan pikiran yang berulang (obsesi) dan perilaku atau tindakan mental berulang (kompulsi) sebagai respon terhadap suatu kecemasan atau pikiran-pikiran yang mengganggu. Gangguan ini dialami oleh setidaknya 2-3% populasi individu (Milad & Rauch, 2012).

Selama masa pandemi, orang dengan gangguan mental yang sudah ada sebelumnya akan lebih rentan untuk mengalami kekambuhan, gagal pengobatan, stres, stigma, perawatan diri yang buruk, bahkan melakukan bunuh diri (Banerjee, 2020). Menurut Koran, Thienemann, dan Davenport (dalam Öst, Havnen, Hansen, & Kvale, 2015), kondisi OCD dapat menjadi semakin kronis jika tidak ditangani dan dapat secara signifikan melemahkan fungsi individu serta menurunkan kualitas hidupnya. Salah satu terapi yang direkomendasikan dan dianggap efektif untuk menangani OCD adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Andersson et al., 2012 ; Freeston & Kendall, 2006 ; Kaczkurkin & Foa, 2015). Terapi ini akan memodifikasi dan mengganti pemikiran, perasaan, serta perilaku yang terdistorsi dengan yang lebih positif dan dapat diterima, sehingga mengarahkan pada pengurangan masalah individu (Teater, 2010). CBT di dalamnya meliputi terapi *Exposure Response Prevention* (ERP) dan terapi kognitif (CT) (McKay et al., 2015). ERP dalam CBT adalah basis psikoterapi pertama untuk menangani OCD. Individu dengan OCD yang menyelesaikan CBT memiliki kemungkinan yang lebih sedikit untuk mengalami komorbiditas dan 58% individu tersebut dianggap pulih pada masa *post-treatment*

(Kyrios et al., 2015). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penggunaan CBT untuk menangani OCD dalam masa pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian studi literatur dengan menggunakan mesin pencari data (*search engine*) untuk menelusuri penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan penderita *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Terdapat sebanyak 8 jurnal yang ditemukan oleh peneliti yang kemudian digunakan sebagai sumber data dalam studi ini. Jurnal-jurnal tersebut antara lain (jurnal diurutkan berdasarkan tahun terbit):

Tabel 1. Jurnal yang Digunakan sebagai Sumber Data Studi

Judul Penelitian	Identitas Jurnal	Metode	Kata Kunci	Ringkasan	Kekuatan dan Kelemahan
1. <i>Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive Compulsive Disorder</i>	Penulis: Veale, D Jurnal: <i>Advances in Psychiatric Treatment</i> Tahun: 2007	Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan studi kepustakaan atau <i>literature review</i> .	-	Penelitian ini bertujuan memperkenalkan model kognitif-perilaku. Selain itu, bertujuan untuk melihat proses keterikatannya dan bagaimana mengembangkan formulasi untuk mengatasi gangguan tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, para penderita <i>Obsessive Compulsive Disorder</i> (OCD) dapat ditangani dengan	Kekuatan: Terkait penulisan yang cukup lengkap dalam menjelaskan mengenai OCD, cara melakukan asesmen, treatment yang digunakan, serta contoh kasus yang membuat pembaca lebih mudah memahaminya. Kelemahan: Terkait struktur atau format dari jurnal tersebut yang tidak merujuk pada APA karena

				menggunakan	terdapat
				<i>Cognitive</i>	beberapa hal
				<i>Behavior</i>	yang seharusnya
				<i>Therapy</i> (CBT).	ada tetapi tidak
				Bentuk dari	dicantumkan.
				terapi ini adalah	
				dengan	
				menggunakan	
				metode	
				<i>Exposure and</i>	
				<i>Response</i>	
				<i>Prevention</i>	
				(ERP). Namun,	
				tetap perlu	
				diperhatikan hal-	
				hal yang dapat	
				menyebabkan	
				masalah pada	
				proses CBT	
				pada pasien	
				OCD.	
2. <i>Cognitive</i>	Penulis:	Metode	<i>Cognitive</i>	Tujuan	Kekuatan:
<i>Behavior</i>	Suryaningrum,	penelitian	<i>Behavior</i>	penelitian ini	Mengenai
<i>Therapy</i>	C	yang	<i>Therapy</i> (CBT),	adalah untuk	metode asesmen
(CBT) untuk		digunakan	Gangguan	melihat	yang digunakan.
Mengatasi	Jurnal:	adalah studi	Obsesif	<i>Cognitive</i>	Metode yang
Gangguan	<i>Jurnal Ilmiah</i>	kasus.	Kompulsif	<i>Behavior</i>	digunakan cukup
Obsesif	<i>Psikologi</i>			<i>Therapy</i> (CBT)	banyak yaitu
Kompulsif	<i>Terapan</i>			efektif untuk	wawancara,
				mengatasi	observasi, <i>self</i>
	Tahun:			gangguan	<i>report</i> , dan
	2013			obsesif-	kuesioner. Hal
				kompulsif atau	ini membuat
				tidak. Subjek	data atau
				dalam penelitian	informasi subjek
				ini adalah	dapat terkumpul

seorang	dengan lengkap.
mahasiswi yang	Selain itu,
memiliki ciri-ciri	format penulisan
gangguan	jurnalnya pun
obsesif-	sudah cukup
kompulsif	baik, sehingga
berusia 20 tahun,	dapat
berjenis kelamin	memudahkan
perempuan, dan	pembaca
telah mengalami	memahami
OCD selama 5	penelitian
tahun. Hasil	tersebut.
penelitian ini	
menunjukkan	Kelemahan:
bahwa,	Dalam hal waktu
<i>Cognitive</i>	terapi (sesi) yang
<i>Behavior</i>	kurang panjang.
<i>Therapy (CBT)</i>	Terapi tersebut
dapat	sudah dihentikan
mengurangi	sebelum adanya
simtom OCD,	perubahan
yang	signifikan terjadi
ditunjukkan	dan tidak ada
dengan	masa tindak
menurunnya	lanjut untuk
tingkat	memantau
kecemasan,	perubahan
pemikiran	subjek karena
negatif dan	keterbatasan
perilaku	waktu
kompulsif.	penelitian.
Subjek	Selain itu,
merasakan	jumlah subjek
perubahan yang	dalam penelitian
besar setelah	ini pun hanya
mengikuti terapi;	seorang, jadi

				tingkat kenyamanan terhadap dirinya sendiri juga lebih baik dibandingkan sebelumnya.	dirasa kurang kuat untuk digeneralisasi.
3. Efektivitas ERP dengan Menggunakan TTM untuk Mengurangi Gejala OCD	Penulis: Rohayati, D., & Fakrurrozi, M. Jurnal: <i>Proceeding PESAT</i> Tahun: 2013	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain subjek tunggal dan jenis data gabungan antara kualitatif dan kuantitatif. Desain penelitian yang diambil adalah ABA untuk mengetahui keefektifan suatu treatment.	<i>Obsessive Compulsive Disorder</i> (OCD), <i>Exposure Response Prevention</i> (ERP), <i>Transtheoretical Model</i> (TTM)	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas <i>Exposure Response Prevention</i> (ERP) dengan menggunakan <i>Transtheoretical Model</i> (TTM) untuk mengurangi gejala <i>Obsessive Compulsive Disorder</i> (OCD). Subjek dalam penelitian ini adalah seorang individu yang mengalami OCD berusia 24 tahun, perempuan, beberapa kali berusaha dan gagal melawan OCDnya sendiri,	Kekuatan: Cukup jelas dalam menjelaskan efektivitas ERP dengan menggunakan TTM untuk mengurangi gejala OCD. Pembaca pun mudah memahaminya karena struktur atau format penulisannya sudah cukup lengkap. Kelemahan: Terkait jumlah subjek yang hanya seorang saja. Hal ini membuat penelitian tersebut kurang dapat digeneralisasi

				serta tidak sedang mengikuti terapi lain untuk menurunkan gejala obsesif- kompulsifnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, treatment ERP dengan menggunakan TTM efektif dalam mengurangi gejala OCD.	karena keberhasilannya hanya terjadi pada satu subjek.
4. <i>Obsessive- compulsive disorder patients and their well- being during lockdown caused due to COVID 19 pandemic</i>	Penulis: Kumar, V Jurnal: <i>The International Journal of Indian Psychology</i> Tahun: 2020	Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan studi kepastakaan atau <i>literature review.</i>	Covid-19, <i>Mental health, Novel coronavirus, Lockdown</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesejahteraan pasien OCD selama <i>lockdown</i> yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, obsesi dan kompulsi yang tidak terkontrol akibat adanya pandemi Covid-19 dapat menyebabkan stres kronis, insomnia, dan	Kekuatan: Penelitian ini cukup baik dalam menjelaskan kondisi kesejahteraan pada pasien OCD selama <i>lockdown</i> yang disebabkan oleh pandemi Covid- 19. Selain itu juga, dijelaskan panduan manajemen psikologis bagi pasien OCD selama <i>lockdown</i> . Hal

				risiko tinggi untuk bunuh diri. Hal ini pun akan meningkatkan pemikiran tentang kontaminasi dan peningkatan pencucian.	ini dapat membantu mereka dalam menjaga kesehatan mental selama menjalani <i>lockdown</i> . Kelemahan: Penelitian ini akan lebih baik jika peneliti langsung meneliti pada pasien penderita OCD. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat langsung memperoleh data atau informasi dari subjek terkait kondisi kesejahteraannya selama <i>lockdown</i> karena pandemi Covid-19.
<i>5. The impact of the COVID-19 pandemic on patients with OCD: Effects of</i>	Penulis : P. Davide, P. Andrea, O. Martina et al. Jurnal : <i>Psychiatry</i>	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang diukur menggunakan <i>Yale–Brown</i>	COVID-19; Contamination; Coronavirus; Lockdown; Obsessive- compulsive disorder;	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan gejala OCD selama karantina pada sekelompok	Kekuatan : Pembaca dapat memahami bahwa perilaku OCD mengalami peningkatan selama

<i>contamination symptoms and remission state before the quarantine in a preliminary naturalistic study.</i>	<i>Research</i> Tahun : 2020	<i>Obsessive Compulsive Symptom Scale Symptom Checklist (Y-BOCS-SC).</i>	Quarantine; Y-BOCS.	pasien OCD yang telah menjalani perawatan khusus untuk OCD sebelum masa karantina. Hasil penelitian menunjukkan gejala OCD mengalami keparahan selama masa karantina.	karantina. Penulis memaparkan pentingnya strategi pencegahan kambuh, perlu dirancang terutama pada akhir terapi perilaku kognitif dengan profesional kesehatan mental. Kelemahan : Belum diketahui perilaku apa saja yang muncul pada individu dengan gejala OCD, perlu diteliti lebih lanjut karena gejala OCD meningkat pada karantina namun mungkin muncul jenis perilaku yang berbeda dari sebelum masa karantina.
<i>6. Mental health problems and</i>	Penulis : J. Gao, P. Zheng, Y. Jia	Penelitian ini menggunakan jenis	-	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan	Kekuatan : Pembaca mengetahui

<i>social media exposure during COVID-19 outbreak</i>	et al. Jurnal : <i>PLoS ONE</i> Tahun : 2020	penelitian cross-sectional.		prevalensi dan distribusi dari dua gangguan mental, yaitu kecemasan dan depresi. Selain itu, melihat asosiasinya dengan paparan media sosial selama wabah COVID-19. Hasil penelitian menunjukkan terdapat prevalensi yang tinggi pada masalah kesehatan mental. Hal ini berasosiasi positif dengan frekuensi paparan media social selama wabah COVID-19.	bahwa paparan dari media sosial berpengaruh terhadap gejala OCD. Kelemahan : Penulis tidak mencantumkan kata kunci jurnal.
<i>7. The impact of COVID-19 in the diagnosis and treatment of obsessive-compulsive disorder</i>	Penulis : L. Fontenelle, E. Miguel. Jurnal : <i>Depression and Anxiety</i>	Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan studi kepustakaan atau <i>literature</i>	Assessment; diagnosis; obsessive-compulsive disorder; treatment	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari COVID-19 dalam diagnosis dan perawatan OCD. Hasil penelitian	Kekuatan : Pembaca dapat memahami dampak dari COVID-19 dan jenis terapi CBT yang dibutuhkan untuk seseorang yang terkena

	Tahun : 2020.	<i>review.</i>		menunjukkan dengan adanya pandemi Covid- 19 memungkinkan adanya peningkatan jumlah individu yang terkena OCD. Farmakoterapi dapat menjadi pilihan pertama untuk pasien OCD dengan ketakutan kontaminasi dan kompulsi mencuci selama pandemi. Untuk alasan keamanan, prosedur in vivo CBT dan <i>Exposure and Response Prevention</i> (ERP) perlu diganti menjadi <i>imaginal exposure.</i>	OCD. Kelemahan : Penulis tidak memaparkan abstrak.
<i>8. Cognitive Motivations for the Initiation of Ritualistic</i>	Penulis : K. Wahl, P. Salkovskis, F. Allegro et al.	Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan	Contamination; Hand washing; Obsessive– compulsive disorder.	Tujuan penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman	Kekuatan : Pembaca memahami perilaku mencuci tangan

<i>Hand Washing in Obsessive-Compulsive Disorder</i>	Jurnal : <i>Cognitive Therapy and Research.</i> Tahun : 2020.	menggunakan wawancara kelompok (kelompok OCD dengan perilaku kompulsif mencuci tangan, kelompok OCD tanpa perilaku kompulsif mencuci tangan, dan kelompok non OCD.	tentang tujuan mencuci tangan secara kompulsif. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor yang terlibat dalam pemeliharaan dan penghentian perilaku mencuci tangan yang kompulsif mungkin sudah ditetapkan pada awal mencuci tangan. Subjek dengan perilaku kompulsif mencuci tangan memiliki dorongan yang lebih tinggi untuk mencuci tangan dibandingkan dengan kelompok kontrol.	yang kompulsif itu dilakukan dengan tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu yakni untuk kebersihan, sebagai pencegahan terkontaminasi, penurunan kecemasan atau perasaan negatif lainnya, dan agar meningkatkan perasaan positif. Kekurangan : Tidak dipaparkan intervensi yang sesuai untuk individu yang mengalami dorongan yang tinggi untuk mencuci tangan secara kompulsif.
--	--	--	--	---

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut, penyebaran informasi yang menyebabkan ketakutan, kecemasan, dan kepanikan di masa pandemi COVID-19 dapat memperburuk gangguan kejiwaan yang sudah ada sebelumnya dan meningkatkan risiko gangguan mental serius, termasuk gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Sebelum pandemi ini muncul, para penderita OCD telah mengalami banyak penderitaan yang

dirasakan, misalnya takut akan kontaminasi dan mencuci tangan secara berlebihan adalah gejala paling umum dari OCD. Saat ini begitu banyak paparan dari berbagai media untuk mencuci tangan dan hal ini memungkinkan gejala OCD akan semakin memburuk. Banyak kasus dilaporkan bahwa pasien dengan OCD yang sedang menjalani pengobatan dan saat ini menunjukkan kekambuhan gejala setelah munculnya pandemi COVID-19 (Kumar & Somani, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Davide et al., 2020) yang menemukan bahwa, empat dari dua belas pasien kembali menunjukkan gejala OCD secara signifikan. Padahal pada awalnya, sebelum adanya pandemi COVID-19 kedua belas pasien tersebut sudah tidak lagi menunjukkan gejala OCD. Gejala pada penderita OCD dapat memburuk dan menjadi lebih tinggi ketika terus menerus menerima paparan berita bencana wabah COVID-19 di TV, radio dan media sosial. Tuntutan dan cara-cara menjaga kebersihan untuk menghindari terkontaminasi virus bisa menjadi situasi yang membuat stres bagi mereka yang telah mengalami gejala sebelumnya. (Gao et al., 2020).

Menurut Kumar (2020), terdapat beberapa faktor yang dapat memperburuk gejala para penderita OCD selama pandemi COVID-19 yaitu meningkatnya tuntutan untuk mencuci tangan dan durasi waktu minimum yang disarankan dan keharusan untuk mengikuti langkah-langkah cuci tangan sesuai dengan yang disarankan dapat menambah pola ritualistik para penderita OCD, dorongan dari keluarga untuk memastikan cara dalam menjaga kebersihan sudah dilakukan dengan tepat, informasi yang konstan dari berbagai sumber media tentang kemungkinan virus tetap aktif pada berbagai permukaan benda mati sehingga dapat menambah pemikiran tentang kontaminasi dari virus tersebut, peningkatan dalam hal cuci tangan atau bahkan mandi dapat 'dinormalisasi' pada masa pandemi ini sebagai tindakan pencegahan yang berlebihan. Selain itu, faktor lain seperti timbulnya gejala *panic buying* dan tindakan menimbun persediaan masker, sabun, pembersih, disinfektan, kecemasan berlebihan akan kemungkinan terinfeksi dan memikirkan cara menghindari potensi terkena virus tersebut (seperti tidak menyentuh permukaan tertentu atau mengurangi kontak sosial), dan / atau terlibat dalam perilaku mencuci/membersihkan yang berlebihan (seperti mandi terlalu lama atau menghabiskan waktu berjam-jam mencuci atau membersihkan tangan, dan tidak jarang, membahayakan kulit mereka) dapat memberikan dampak buruk pada kondisi penderita OCD selama masa pandemi ini. Individu merasa perlu untuk mengikuti serangkaian tindakan tertentu yang mungkin perlu diulang sejumlah waktu tertentu. Himbauan untuk mencegah virus seperti sering mencuci tangan, membersihkan, dan mendisinfektan permukaan yang sering disentuh setiap hari, memiliki dampak besar pada penderita OCD (Fontenelle & Miguel, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, para penderita OCD perlu dibantu untuk mengatasi gangguannya terutama di masa pandemi COVID-19 seperti ini. Perlu adanya suatu metode atau suatu bentuk terapi yang dapat membantu mereka mengatasi gangguannya. Salah satu terapi yang direkomendasikan dan dianggap efektif untuk menangani OCD adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Andersson et al., 2012 ; Freston & Kendall, 2006 ; Kaczurkin & Foa, 2015). Hal

ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryaningrum, 2013) yang menunjukkan bahwa, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat mengurangi gejala-gejala gangguan obsesif kompulsif. CBT tidak terlepas dari teknik-teknik yang dirancang atau diberikan untuk subjek, yaitu latihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan *exposure with response prevention*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Rohayati & Fakrurrozi, 2013) menunjukkan bahwa, *treatment Exposure Response Prevention* (ERP) efektif untuk mengurangi gejala OCD seseorang. Terapi ERP merupakan terapi perilaku yang paling banyak digunakan untuk mengatasi individu dengan OCD. Teknik ini termasuk ke dalam teknik CBT yang menekankan pada terapi perilaku. Namun, menurut Abel (dalam Suryaningrum, 2013), meskipun untuk menangani OCD lazimnya digunakan teknik ERP saja, tetapi terapi kognitif pun perlu diberikan karena tindakan kompulsif subjek selalu dilatari adanya pemikiran obsesif dan kecemasan terlebih dahulu.

Penelitian dari Wahl et al. (2020) menyatakan beberapa faktor kognitif yang terlibat pada awal mula individu penderita OCD dengan perilaku cuci tangan yang kompulsif. Terdapat tujuan emosional yang didasari kognitif seperti: “Saya ingin merasa nyaman seperti sebelumnya”, “Saya harus menghilangkan perasaan cemas”, “Saya ingin menghilangkan perasaan itu”. Individu dengan perilaku cuci tangan yang kompulsif lebih mementingkan tujuan tersebut dan sebagai pencegahan untuk menghindari terkontaminasi yang disertai kecemasan daripada hanya untuk tujuan kebersihan. Oleh karena itu terapi perilaku kognitif merupakan salah satu cara yang efektif.

CBT merupakan gabungan dari terapi perilaku dan juga kognitif. CBT bertujuan untuk mengintegrasikan teknik terapeutik yang membantu individu untuk mengubah tidak hanya perilaku yang tampak namun juga pemikiran dan keyakinan yang mendasarinya (Nevid et al., 2018). Terapis CBT memiliki asumsi bahwa antara perilaku dan pola pikir itu saling berkaitan. Teknik dari terapi perilaku adalah ERP, di mana penderita OCD tersebut dipaparkan pada situasi yang menumbuhkan pemikiran obsesif dan kemudian membantu untuk tidak bereaksi dengan menghindar atau kompulsif (Veale, 2007). Bagi para penderita OCD di masa pandemi COVID-19, maka akan terjadi peningkatan intensitas dalam mencuci tangan yang dilakukan secara berlebihan. Dengan dilakukan teknik ERP, maka subjek diminta untuk tidak mencuci tangan berkali-kali atau secara berlebihan. Subjek diminta untuk mencuci tangan hanya satu kali saja tapi dengan ketentuan yang benar. Jika proses ini dilakukan berulang, kecemasan akhirnya akan mereda dan subjek tersebut merasa kurang terdorong untuk melakukannya berulang-ulang.

Abramowitz (dalam Nevid et al., 2018) mengatakan bahwa, teknik kognitif sering digabungkan dengan ERP di dalam penanganan kognitif perilaku. Menurut Whittal dkk. (dalam Nevid et al., 2018), komponen kognitif dilakukan dengan memperbaiki cara berpikir yang terganggu, seperti kecenderungan untuk melebih-lebihkan kemungkinan dan keparahan konsekuensi yang ditakutkan. Selain itu, terapis juga dapat bertanya selama terapi perilaku kognitif mengenai tujuan, kepentingan dan keinginannya dari perilaku tersebut. Kemudian klien dan terapis dapat mengevaluasi bersama (Wahl et al., 2020). Jika penderita OCD di masa pandemi COVID-19

menjalani CBT, maka mereka akan belajar menoleransi kecemasan yang dipicu oleh pemikiran obsesif mereka sembari dicegah untuk melakukan perilaku kompulsif.

KESIMPULAN

Ketakutan akan terinfeksi dan pentingnya menjaga kebersihan diri selama masa pandemi COVID-19 ini dapat memberikan pengaruh yang negatif pada populasi penderita OCD. Banyaknya paparan dari berbagai media untuk menjaga kebersihan diri dapat memungkinkan gejala OCD akan semakin memburuk. Berbagai tuntutan dan cara menjaga kebersihan untuk menghindari terkontaminasi virus bisa menjadi situasi yang mendorong timbulnya stres bagi mereka yang telah mengalami gejala OCD sebelumnya. Salah satu terapi yang direkomendasikan dan dianggap efektif untuk menangani OCD adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Dengan menjalani CBT, penderita OCD di masa pandemi COVID-19 akan belajar menoleransi kecemasan yang dipicu oleh pemikiran obsesif mereka sembari mencegah dorongan untuk melakukan perilaku kompulsif. Maka, dapat disimpulkan bahwa CBT sudah cukup efektif dalam menangani penderita OCD di masa pandemi COVID-19. Selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji penggunaan CBT bagi penderita OCD pada pandemi COVID-19 di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S. F., Quadeer, A. A., & McKay, M. R. (2020). Preliminary identification of potential vaccine targets for the COVID-19 Coronavirus (SARS-CoV-2) Based on SARS-CoV Immunological Studies. *Viruses*. <https://doi.org/10.3390/v12030254>
- Andersson, E., Enander, J., Andrén, P., Hedman, E., Ljótsson, B., Hursti, T., Bergström, J., Kaldo, V., Lindfors, N., Andersson, G., & Rück, C. (2012). Internet-based cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291712000244>
- Banerjee, D. D. (2020). The other side of COVID-19: Impact on obsessive compulsive disorder (OCD) and hoarding. In *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112966>
- Chasson, G. S., Weingarden, H., & Wilhelm, S. (2016). Obsessive-compulsive disorder. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.00712-4>
- Davide, P., Andrea, P., Martina, O., Andrea, E., Davide, D., & Mario, A. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on patients with OCD: effects of contamination symptoms and remission state before the quarantine in a preliminary naturalistic study. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113213>
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis during COVID-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- Fontenelle, L. F., & Miguel, E. C. (2020). The impact of coronavirus (COVID-19) in the diagnosis and treatment of obsessive-compulsive disorder. In *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.23037>

- Freeston, M., & Kendall, T. (2006). *Obsessive-compulsive disorder: Core interventions in the treatment of obsessive-compulsive disorder and body dysmorphic disorder*. The British Psychological Society and The Royal College of Psychiatrists.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020). *Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak*. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Kaczurkin, A. N., & Foa, E. B. (2015). *Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: An update on the empirical evidence*. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/dcons.2015.17.3/akaczurkin>
- Kumar, A., & Somani, A. (2020). Dealing with Corona virus anxiety and OCD. *In Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102053>
- Kumar, V. (2020). *Obsessive-compulsive disorder patients and their well-being during lockdown caused due to COVID-19 pandemic*. May. <https://doi.org/10.25215/0802.248>
- Kyrios, M., Hordern, C., & Fassnacht, D. B. (2015). Predictors of response to cognitive behaviour therapy for obsessive-compulsive disorder. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.003>
- McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D. J., Kyrios, M., Matthews, K., & Veale, D. (2015). Efficacy of cognitive-behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder. *In Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.11.058>
- Milad, M. R., & Rauch, S. L. (2012). Obsessive-compulsive disorder: Beyond segregated cortico-striatal pathways. *In Trends in Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.11.003>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B., Yuniarti, K., Dwiasri, I. M., & Maulana, A. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah (9th ed.)*. Erlangga.
- Öst, L. G., Havnen, A., Hansen, B., & Kvale, G. (2015). Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993-2014. *In Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.003>
- Rohayati, D., & Fakrurrozi, M. (2013). Efektifitas ERP dengan Menggunakan Tim untuk Mengurangi Gejala OCD. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5.
- Seçer, İ., & Ulaş, S. (2020). An Investigation of the Effect of COVID-19 on OCD in Youth in the Context of Emotional Reactivity, Experiential Avoidance, Depression and Anxiety. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00322-z>
- Shuja, K. H., Aqeel, M., Jaffar, A., & Ahmed, A. (2020). Covid-19 pandemic and impending global mental health implications. *In Psychiatria Danubina*. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.32>
- Suryaningrum, C. (2013). Cognitive behavior therapy (CBT) untuk mengatasi gangguan obsesif kompulsif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1352>
- Teater, B. (2010). *An Introduction to Applying Social Work Theories and Methods (2nd ed.)*. Open University Press.
- Veale, D. (2007). *Cognitive – behavioural therapy for obsessive – compulsive disorder*. 13, 438–446. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.003699>
- Wahl, K., Salkovskis, P., Allegro, F., Miché, M., Kordon, A., Lieb, R., & Dar, R. (2020). Cognitive Motivations for the Initiation of Ritualistic Hand Washing in Obsessive–Compulsive Disorder. *Cognitive Therapy and Research*. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10112-5>