

367  
R

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK  
MENGURANGI SIMTOM GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF TIPE  
*ORDERING* PADA WANITA DEWASA MUDA**



Universitas Tarumanagara  
Fakultas Psikologi  
Perpustakaan  
Jakarta

Oleh :

Hema Dayita  
707091014



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2015**

**PENERAPAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK  
MENGURANGI SIMTOM GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF  
TIPE *ORDERING* PADA WANITA DEWASA MUDA**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)**

**Oleh :**

**Hema Dayita**

**707091014**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2015**

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

---

### PERNYATAAN

Saya, nama Hema Dayita,  
nomor induk 707091014

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada  
Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul : **Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Simtom  
Gangguan Obsesif Kompulsif Tipe *Ordering* Pada Wanita Dewasa Muda**

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan  
plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya  
larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala  
konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan  
perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas  
Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa  
paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Januari 2015



Nama Hema Dayita  
NIM 707091014

LEMBAR PENGESAHAN OLEH PEMBIMBING

---

Judul Tesis : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Simtom Gangguan Obsesif Kompulsif Tipe *Ordering* Pada Wanita Dewasa Muda

Nama/NIM Mahasiswa : Hema Dayita / 707091014

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 12 Januari 2015

Pembimbing I



Henny E Wirawan, M.Hum.,  
Psikoterapis., Psi., CGA.,  
CGI., QIA., CRMP.

Pembimbing II



Denrich Suryadi, M. Psi.,  
Psi., CMHA., CBA.,  
EST., CHt

Ketua Program



P. Tommy Y. S. Suyasa, M. Psi., Psi.



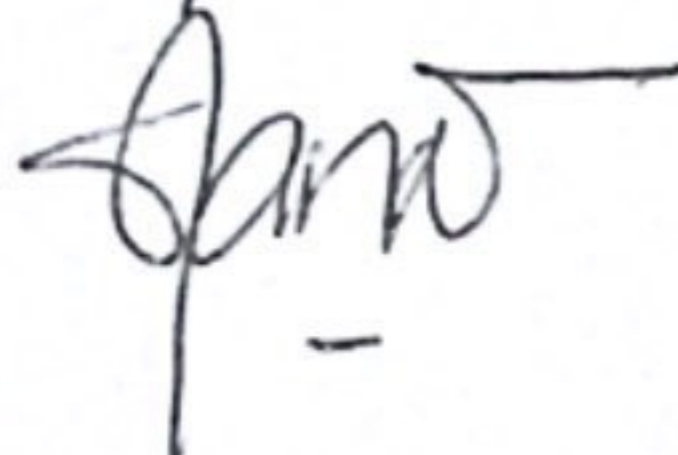
LEMBAR PENGESAHAN OLEH PENGUJI

---

Judul Tesis : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Simtom Gangguan Obsesif Kompulsif Tipe *Ordering* Pada Wanita Dewasa Muda

Nama/NIM Mahasiswa : Hema Dayita / 707091014

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 12 Januari 2015

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH, Psi.	Penguji I	
Henny E Wirawan, M.Hum., Psikoterapis., Psi., CGA., CGI., QIA., CRMP.	Penguji II	
Sandy Kartasasmita, M.Psi., Psikoterapis., Psi., CMHA., CBA.	Penguji III	

Dekan



Dr. Rostiana, M.Psi., Psi.

# Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Simtom Gangguan Obsesif Kompulsif tipe *Ordering* pada Wanita Dewasa Muda

Hema Dayita

Henny E Wirawan, M.Hum., Psikoterapis., Psi., CGA., CGI., QIA., CRMP.

Denrich Suryadi, M. Psi., Psi.

Universitas Tarumanagara

## Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi simtom-simtom Gangguan Obsesif Kompulsif (GOK) tipe *ordering* pada wanita dewasa muda. GOK adalah gangguan pola pikir dan keyakinan. Penderita GOK meyakini kebenaran obsesi atau dorongan yang dimiliki tidak masuk akal, tetapi menyangkalnya (Elliot & Smith, 2009). Wanita dewasa muda usia 20-40 tahun sudah lebih mandiri dengan tinggal terpisah dengan orangtua, mulai mendapat pekerjaan dan mengejar karir, mulai menjalankan suatu hubungan interpersonal yang lebih intim atau bahkan menikah, memiliki dan membesarkan anak, serta mulai berkontribusi secara signifikan terhadap lingkungannya (Papalia, Olds, & Feldman, 2004). Simtom-simtom GOK mengganggu fungsi seseorang dalam dunia pekerjaan, interaksi sosial, dan kehidupan pribadi. CBT dianggap salah satu terapi paling cepat dalam hal hasil yang diperoleh, khususnya mengurangi perilaku repetitif yang muncul pada penderita GOK. CBT adalah terapi yang memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan berfokus pada pola pikir penderita GOK yang berkaitan erat dengan munculnya simtom-simtom GOK. Desain penelitian ini adalah kualitatif kuasi-eksperimental dengan menggunakan metode pre-test dan post-test. Tahap pre-test dilakukan dengan menyaring simtom-simtom GOK tipe *ordering* dengan alat ukur OCD check list. Prosedur pencarian data menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian melibatkan tiga partisipan yang sesuai karakteristik sampel penelitian. Hasil penelitian adalah CBT cukup efektif untuk mengurangi simtom-simtom GOK tipe *ordering* pada wanita dewasa muda. Hasil ini didukung dengan adanya penurunan skor OCD check list diikuti dengan penurunan obsesi dan kompulsi pada partisipan.

Kata kunci : CBT, GOK, tipe *ordering*, wanita dewasa muda