

ABSTRAK

SILVINA EKOS “Penerapan Cognitive Behavior Therapy Dalam Menurunkan Gejala Obsessive Compulsive Disorder pada Individu Dewasa Awal”

(ix + 121 pages + P1-P3)

Pembimbing: Dra. Henny E. Wirawan, M. Hum, Psi, QIA; Sandi Kartasasmita, M. Psi

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) merupakan salah satu bagian dari gangguan kecemasan. *OCD* dikarakteristikan dengan adanya kecemasan dalam pikiran dan terkadang disertai dengan perilaku tertentu. Dampak dari *OCD* dapat membuat perasaan tertekan yang berpengaruh pada suasana hati dan kesehatan jasmani. *OCD* bahkan berdampak negatif bagi hubungan sosial individu yang mengalaminya. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan salah satu metode terapi untuk mengatasi gejala *OCD*. Terapi ini bertujuan mengubah atau mengurangi distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang dimaksud adalah emosi, tingkah laku dan cara pikir yang disfungsi. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang dan keduanya mengikuti program intervensi CBT. Penerapan CBT pada kedua subyek penelitian menggunakan teknik *Colaborative Empiricism*, *Socratic Questioning* dan *Guided Discovery*. Dari aspek *Behavior Modification* teknik yang diterapkan adalah *Exposure* dan *Response Prevention*. Berdasarkan hasil intervensi diketahui bahwa CBT mampu menurunkan gejala *OCD* apabila subyek penelitian memiliki kerja sama dan komitmen yang baik dalam mencapai target terapi.

Kata kunci: *Obsessive compulsive disorder (OCD)*, kecemasan, *cognitive behavior therapy (CBT)*, *Colaborative Empiricism*, *Socratic Questioning*, *Guided Discovery*, *Exposure* dan *Response Prevention*.