

Gangguan kecemasan OCD: Penyebab dan faktor risiko pada remaja

Mirza Aaliyah Agung

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210401110020@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

OCD pada remaja, Gangguan Kecemasan, Gejala-gejala, Dampak, Terapi

Keywords:

OCD in adolescents, Anxiety disorders, Symptoms, Impact, Therapy

ABSTRAK

OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) pada remaja adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh pikiran obsesif yang mengganggu dan dorongan untuk melakukan tindakan kompulsif berulang kali. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi OCD pada remaja dengan fokus pada penyebab dan faktor risiko yang berkontribusi pada gangguan ini. Metode penelitian yang digunakan adalah library research yang dijabarkan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa OCD pada remaja melibatkan gejala obsesi yang mengganggu seperti kebersihan berlebihan, ketertiban, kesehatan, agama, atau moralitas, yang diikuti oleh kompulsi berulang. Adapun gangguan ini dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, kesulitan dalam hubungan sosial, tingkat stres yang tinggi, dan keterbatasan dalam berpartisipasi dalam kegiatan sehari-hari pada remaja yang terkena. Pendekatan perawatan yang efektif untuk OCD pada remaja, seperti terapi perilaku kognitif (CBT), terapi eksposur dan respons pencegahan (ERP), serta penggunaan obat-obatan seperti selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI).

ABSTRACT

OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) in adolescents is an anxiety disorder characterized by obsessive disturbing thoughts and the urge to perform compulsive actions repeatedly. This study aims to investigate OCD in adolescents by focusing on the causes and risk factors that contribute to this disorder. The research method used is library research which is described descriptively. The results showed that OCD in adolescents involves disturbing obsessive symptoms such as excessive cleanliness, order, health, religion, or morality, followed by recurrent compulsions. This disorder can cause decreased academic performance, difficulties in social relationships, high stress levels, and limitations in participating in daily activities in affected adolescents. Effective treatment approaches for OCD in adolescents, such as cognitive behavioral therapy (CBT), exposure and response prevention therapy (ERP), and the use of medications such as selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs).

Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental di kalangan remaja telah menjadi sorotan utama dalam berbagai diskusi dan penelitian. Salah satu gangguan mental yang semakin menarik perhatian adalah Obsessive-Compulsive Disorder (OCD). OCD pada remaja telah menjadi topik yang sedang hangat dibicarakan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

karena meningkatnya kasus yang dilaporkan dan dampaknya yang signifikan pada kehidupan mereka. Penting untuk mengenali bahwa OCD bukan sekadar kebiasaan atau tingkah laku yang dapat diabaikan. Ini adalah gangguan serius yang mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku remaja secara mendalam. Gejala OCD dapat menyebabkan kecemasan yang luar biasa dan mendorong mereka untuk melakukan tindakan kompulsif berulang kali, yang bisa mengganggu keseharian mereka dan menghambat keberfungsian sosial serta akademik. Adapun permasalahan akibat COVID-19 tidak hanya berdampak pada terpuruknya perekonomian masyarakat, namun telah menyebabkan ketidakstabilan dalam berbagai hal, antara lain kecemasan sosial dan pendidikan anak yang tidak stabil (Hasan et al., 2021).

Penelitian ini akan menyelami lebih dalam tentang fenomena OCD pada kalangan remaja, mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan kasus, serta upaya-upaya yang dilakukan dalam menghadapi tantangan ini. Kita juga akan melihat bagaimana masyarakat dan lingkungan remaja berperan dalam mendukung mereka yang mengalami OCD, menghilangkan stigma, dan memberikan akses yang lebih baik terhadap perawatan dan dukungan yang diperlukan. Dengan semakin banyak kesadaran tentang OCD pada remaja dan perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan mental generasi muda, diharapkan kita dapat membuka jalan untuk mengatasi masalah ini dengan lebih efektif. Mari bersama-sama memahami dan mendukung para remaja yang mengalami OCD, sehingga mereka dapat menghadapi masa depan dengan kekuatan dan keteguhan mental yang lebih baik.

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kepustakaan (library research), yang melibatkan analisis berbagai referensi yang relevan dengan isu yang sedang diselidiki.

Pembahasan

OCD (Obsessive-Compulsive Disorder) adalah gangguan mental yang ditandai oleh munculnya pikiran obsesif yang tidak diinginkan dan mengganggu (obsesi), yang diikuti oleh tindakan berulang-ulang atau ritual yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan (kompulsi). OCD biasanya terjadi pada remaja atau dewasa muda, dengan gejala yang sering muncul pada awal masa remaja. Penyebab pasti OCD masih belum diketahui dengan jelas, namun diperkirakan bahwa kombinasi faktor genetik, biologis, dan lingkungan berperan dalam timbulnya gangguan tersebut. Namun fakta di lingkungan sekitar menunjukkan bahwa perubahan hormonal dan perkembangan otak yang terjadi selama masa pubertas juga mempengaruhi risiko terjadinya OCD. Jadi faktor-faktor di ataslah yang akan menyebabkan gangguan kecemasan OCD.

Menjaga kebersihan dengan cara mencuci tangan memanglah penting, namun jika dilakukan secara berulang tentu akan masuk dalam kategori OCD. Misalnya seperti salah seorang siswa di SMKN 1 Pasuruan yang mencuci tangannya berkali-kali. Perilaku itu dilakukan berulang kali karena merasa tangannya kotor atau terkontaminasi secara obsesif dan melakukan pencucian tangan berulang kali dalam satu sesi atau sepanjang hari. Nevid, menyatakan bahwa beberapa individu menjadi takut untuk meninggalkan

rumah karena takut terkontaminasi dan menolak untuk bersentuhan pada anggota keluarga mereka, jika tanpa sengaja terkontaminasi mereka biasanya melakukan ritual pembersihan sebanyak mungkin (Anaya & Ghazali, 2021). Kegiatan mencuci tangan berlebihan yang terkait dengan OCD dapat memiliki dampak tidak hanya pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada orang lain di sekitarnya.

Menurut DSM-IV-TR;APA, 2000; dalam (Erickson & Scarsella, 2013), Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan kecemasan yang lebih memperhatikan pikiran berulang-ulang dan atau perilaku berulang-ulang dengan menghabiskan banyak waktu (>1 jam per hari) dan menyebabkan distress atau kecacatan fungsional. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak remaja yang melakukan kegiatan mencuci tangan berulang yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari remaja tersebut. Misalnya, mereka mungkin menghabiskan banyak waktu di kamar mandi atau dalam proses mencuci tangan, sehingga mengganggu rutinitas harian, tidur yang cukup, atau waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman. Hal ini juga dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka, partisipasi dalam aktivitas sosial, dan memicu perasaan frustrasi atau malu. Oleh karena itu, artikel ini akan membahas terkait gangguan kecemasan OCD pada remaja dan dampak buruk yang ditimbulkan.

Gejala-gejala OCD

Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD) ditandai oleh adanya obsesi yang tidak diinginkan dan mengganggu, serta kompulsi yang berulang dan tidak dapat dihindari. Gejala OCD dapat bervariasi, tetapi beberapa gejala umum meliputi obsesi tentang kebersihan, ketertiban, dan simetri, kekhawatiran dan keraguan yang berlebihan, serta obsesi terkait agama dan moralitas. Kompulsi yang terkait meliputi mencuci tangan berulang kali, mengatur ulang barang-barang, memeriksa berulang kali, atau melakukan ritual keagamaan secara berulang. (Hirschtritt et al., 2017) melakukan meta-analisis terhadap penelitian-penelitian sebelumnya dan menemukan bahwa gejala-gejala OCD yang paling umum adalah kekhawatiran tentang kontaminasi/kebersihan, kekhawatiran tentang kesalahan/keraguan, dan kekhawatiran tentang agama/moralitas. Mereka juga menemukan bahwa gejala OCD cenderung berhubungan dengan tingkat keparahan dan fungsi yang lebih buruk pada individu. Jadi melalui penelitian dan studi yang dilakukan, kesimpulan dapat diambil mengenai gejala umumnya meliputi obsesi tentang kontaminasi/kebersihan, kesalahan/keraguan, dan agama/moralitas, sedangkan gejala kompulsi yang umum termasuk mencuci tangan berulang kali, memeriksa berulang kali, dan mengumpulkan barang-barang.

Dampak OCD terhadap kualitas kehidupan remaja

OCD memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup remaja, termasuk gangguan fungsi sehari-hari, penurunan kinerja akademik, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial. Remaja dengan OCD juga rentan terhadap stigma dan rasa malu, serta dapat mengalami penurunan kesehatan mental seperti tingkat kecemasan yang tinggi dan risiko gangguan suasana hati lainnya. Dukungan keluarga, pengobatan yang tepat, dan bantuan profesional dapat membantu remaja mengatasi dampak negatif dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Berdasarkan (Storch et al., 2007), menurutnya penelitian ini mempelajari dampak OCD pada remaja dengan sindrom Tourette. Jadi hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan OCD mengalami gangguan fungsi yang signifikan dalam berbagai area kehidupan, termasuk sekolah, keluarga, dan hubungan sosial.

Pendekatan Perawatan OCD

Pendekatan perawatan OCD umumnya melibatkan kombinasi terapi perilaku kognitif (CBT) yang meliputi terapi paparan dan pencegahan respons (ERP) serta terapi kognitif, penggunaan obat-obatan seperti selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI), dan dukungan psikososial. Terapi paparan dan pencegahan respons (ERP) bertujuan untuk menghadapi kecemasan yang terkait dengan obsesi dan melawan kebiasaan perilaku kompulsif, sedangkan terapi kognitif fokus pada merubah pola pikir dan keyakinan yang terkait dengan OCD. Penggunaan obat SSRI dapat membantu mengurangi gejala OCD, sementara dukungan psikososial dari keluarga dan teman-teman juga penting dalam membantu remaja mengelola OCD dan meningkatkan kualitas hidup mereka. (Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, 2013) menyoroti bahwa CBT dan ERP dapat membantu individu mengurangi gejala OCD dan meningkatkan fungsi kehidupan sehari-hari. Jadi Penelitian ini juga mendukung efektivitas terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi eksposur dan respons pencegahan (ERP) sebagai pendekatan utama dalam pengelolaan OCD.

Kesimpulan dan Saran

OCD (Gangguan Obsesif Kompulsif) adalah gangguan kecemasan yang ditandai oleh munculnya obsesi yang tidak diinginkan dan mengganggu, serta kompulsi yang berulang dan tidak dapat dihindari. Gejala-gejala OCD meliputi obsesi tentang berbagai hal, seperti kebersihan, ketertiban, kesehatan, agama, atau moralitas, yang diikuti oleh kompulsi seperti mencuci tangan berulang kali, memeriksa berulang kali, atau menghitung secara berulang. Gangguan ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup individu, mengganggu pekerjaan, sekolah, dan hubungan interpersonal. Namun, dengan bantuan perawatan yang tepat, seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi eksposur dan respons pencegahan (ERP), serta penggunaan obat-obatan seperti selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI), individu dengan OCD dapat mengelola gejala mereka, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Daftar Pustaka

- Abramowitz, J. S., Taylor, S., & McKay, D. (2013). *Curriculum Vitae--Dean McKay, Ph.D.* - 1 May 2002, 1–45.
- Anaya, A. D., & Ghozali, G. (2021). Literature review: Dampak pandemi covid-19 terhadap obsessive compulsive disorder pada remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 644–655.
- Erickson, T. M., & Scarsella, G. (2013). Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012) *The Anxiety and Worry Workbook: The Cognitive Behavioral Solution* New York: The Guilford Press. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(1), 119–120.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.06.004>

- Hasan, S., Bachri, S., Ramadhita, R., Fakhruddin, F., & Zuhriah, E. (2021). *Covid-19 in Indonesia: threat and fear of family instability*. <http://repository.uin-malang.ac.id/8213/>
- Hirschtritt, M. E., Bloch, M. H., & Mathews, C. A. (2017). Obsessive-compulsive disorder advances in diagnosis and treatment. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 317(13), 1358–1367. <https://doi.org/10.1001/jama.2017.2200>
- Storch, E. A., Lack, C. W., Simons, L. E., Goodman, W. K., Murphy, T. K., & Geffken, G. R. (2007). A measure of functional impairment in youth with Tourette's syndrome. *Journal of pediatric psychology*, 32(8), 950–959. <https://doi.org/10.1093/JPEPSY/JSM034>