



**LAMPIRAN 1**  
**SKALA OBSESIF KOMPULSIF**

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Bacalah masing-masing pernyataan dengan teliti dan jawablah dengan sejujur-jujurnya tanpa dipengaruhi oleh siapapun.
2. Skala ini bukan suatu tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua jawaban adalah baik apabila dikerjakan sesuai dengan keadaan anda.
3. Pilihlah salah satu jawaban dari lima jawaban yang tersedia dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan yang sesuai dengan keadaan diri Anda.
4. Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :
  - 0 : **Tidak sama sekali**, apabila Anda tidak pernah melakukan tindakan dalam pernyataan.
  - 1 : **Jarang**, apabila Anda jarang melakukan tindakan dalam pernyataan.
  - 2 : **Kadang-kadang**, apabila Anda terkadang melakukan tindakan dalam pernyataan.
  - 3 : **Sering**, apabila Anda sering melakukan tindakan dalam pernyataan.
  - 4 : **Selalu**, apabila Anda selalu melakukan tindakan dalam pernyataan.
5. Apabila Anda akan mengganti jawaban yang tidak tepat, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah, kemudian berilah tanda silang (X) pada jawaban lain yang lebih sesuai dengan keadaan Anda.

Contoh :

0	1	2	3	4
0	1	2	3	4
6. Jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya.
7. Terima kasih atas perhatian dan kerja sama Anda

- SELAMAT MENGERJAKAN -  
TUHAN MEMBERKATI

**SUBJEK 1****SKALA OBSESIF**

No	Pernyataan	Skala				
		0	1	2	3	4
1	Saya menyadari bahwa saya melakukan pengecekan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Saya merasa terganggu dengan pengecekan berulang yang saya lakukan	0	1	2	3	4
3	Saya sering memikirkan untuk melakukan pengecekan secara berulang	0	1	2	3	4
4	Saya tidak bisa melawan pikiran untuk melakukan pengecekan berulang tersebut	0	1	2	3	4
5	Pikiran untuk melakukan pengecekan berulang tidak memberikan saya kepuasan atau kesenangan	0	1	2	3	4
6	Saya merasa bersalah dan takut terkena hukuman	0	1	2	3	4
7	Saya termasuk orang yang perfeksionis	0	1	2	3	4

**SKALA KOMPULSIF**

No	Pernyataan	Skala				
		0	1	2	3	4
1	Saya sering melakukan pengecekan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Saya melakukan pengecekan berulang tersebut setiap hari	0	1	2	3	4
3	Saya sudah melakukan pengecekan berulang tersebut setidaknya selama dua minggu terakhir	0	1	2	3	4
4	Saya mempunyai suatu ritual tertentu	0	1	2	3	4
5	Saya sering mencuci berulang-ulang	0	1	2	3	4
6	Saya sangat memperhatikan keberhasilan dan detail	0	1	2	3	4
7	Saya mempunyai sifat kesempumaan, konsistensi, ketelitian, dan kehati-hatian	0	1	2	3	4
8	Saya sangat mementingkan jadwal	0	1	2	3	4
9	Saya sangat kikir mengenai uang dan waktu	0	1	2	3	4
10	Saya kurang dapat berhubungan akrab dengan orang lain	0	1	2	3	4
11	Saat menjalankan jadwal, saya cenderung kaku	0	1	2	3	4
12	Saya kaku dalam melaksanakan rencana saya	0	1	2	3	4

## KELUARGA SUBJEK 1

### SKALA OBSESIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Subjek menyadari bahwa subjek melakukan pengecekan tersebut berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Subjek merasa terganggu dengan pengecekan berulang yang subjek lakukan	0	1	2	3	4
3	Subjek sering memikirkan melakukan pengecekan secara berulang	0	1	2	3	4
4	Subjek tidak bisa melawan pikiran untuk melakukan pengecekan berulang tersebut	0	1	2	3	4
5	Pikiran untuk melakukan pengecekan berulang tidak memberikan subjek kepuasan atau kesenangan	0	1	2	3	4
6	Subjek merasa bersalah dan takut terkena hukuman	0	1	2	3	4
7	Subjek termasuk orang yang perfeksionis	0	1	2	3	4

### SKALA KOMPULSIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Subjek sering melakukan pengecekan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Subjek melakukan kegiatan berulang tersebut setiap hari	0	1	2	3	4
3	Subjek sudah melakukan pengecekan berulang tersebut setidaknya selama dua minggu terakhir	0	1	2	3	4
4	Subjek mempunyai suatu ritual tertentu	0	1	2	3	4
5	Subjek sering mencuci berulang-ulang	0	1	2	3	4
6	Subjek sangat memperhatikan keberhasilan dan detail	0	1	2	3	4
7	Subjek mempunyai sifat kesempumaan, konsistensi, ketelitian, dan kehati-hatian	0	1	2	3	4
8	Subjek sangat mementingkan jadwal	0	1	2	3	4
9	Subjek sangat kikir mengenai uang dan waktu	0	1	2	3	4
10	Subjek kurang dapat berhubungan akrab dengan orang lain	0	1	2	3	4
11	Saat menjalankan jadwal, subjek cenderung kaku	0	1	2	3	4
12	Subjek kaku dalam melaksanakan rencana subjek	0	1	2	3	4

## SUBJEK 2

### SKALA OBSESIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Saya menyadari bahwa saya mencuci tangan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Saya merasa terganggu dengan mencuci tangan berulang yang saya lakukan	0	1	2	3	4
3	Saya sering memikirkan untuk mencuci tangan secara berulang	0	1	2	3	4
4	Saya tidak bisa melawan pikiran untuk mencuci tangan berulang tersebut	0	1	2	3	4
5	Pikiran untuk mencuci berulang tidak memberikan saya kepuasan atau kesenangan	0	1	2	3	4
6	Saya merasa bersalah dan takut terkena hukuman	0	1	2	3	4
7	Saya termasuk orang yang perfeksionis	0	1	2	3	4

### SKALA KOMPULSIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Saya sering mencuci tangan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Saya mencuci tangan berulang tersebut setiap hari	0	1	2	3	4
3	Saya sudah mencuci tangan berulang tersebut setidaknya selama dua minggu terakhir	0	1	2	3	4
4	Saya mempunyai suatu ritual tertentu	0	1	2	3	4
5	Saya sering melakukan pengecekan berulang-ulang	0	1	2	3	4
6	Saya sangat memperhatikan keberhasilan dan detail	0	1	2	3	4
7	Saya mempunyai sifat kesempumaan, konsistensi, ketelitian, dan kehati-hatian	0	1	2	3	4
8	Saya sangat mementingkan jadwal	0	1	2	3	4
9	Saya sangat kikir mengenai uang dan waktu	0	1	2	3	4
10	Saya kurang dapat berhubungan akrab dengan orang lain	0	1	2	3	4
11	Saat menjalankan jadwal, saya cenderung kaku	0	1	2	3	4
12	Saya kaku dalam melaksanakan rencana saya	0	1	2	3	4

## KELUARGA SUBJEK 2

### SKALA OBSESIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Subjek menyadari bahwa subjek mencuci tangan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Subjek merasa terganggu dengan mencuci tangan berulang yang subjek lakukan	0	1	2	3	4
3	Subjek sering memikirkan mencuci tangan secara berulang	0	1	2	3	4
4	Subjek tidak bisa melawan pikiran untuk mencuci tangan berulang tersebut	0	1	2	3	4
5	Pikiran untuk mencuci tangan berulang tidak memberikan subjek kepuasan atau kesenangan	0	1	2	3	4
6	Subjek merasa bersalah dan takut terkena hukuman	0	1	2	3	4
7	Subjek termasuk orang yang perfeksionis	0	1	2	3	4

### SKALA KOMPULSIF

No	Pernyataan	Skala				
1	Subjek sering mencuci tangan berulang-ulang	0	1	2	3	4
2	Subjek mencuci tangan berulang tersebut setiap hari	0	1	2	3	4
3	Subjek sudah mencuci tangan berulang tersebut setidaknya selama dua minggu terakhir	0	1	2	3	4
4	Subjek mempunyai suatu ritual tertentu	0	1	2	3	4
5	Subjek sering melakukan pengecekan berulang-ulang	0	1	2	3	4
6	Subjek sangat memperhatikan keberhasilan dan detail	0	1	2	3	4
7	Subjek mempunyai sifat kesempurnaan, konsistensi, ketelitian, dan kehati-hatian	0	1	2	3	4
8	Subjek sangat mementingkan jadwal	0	1	2	3	4
9	Subjek sangat kikir mengenai uang dan waktu	0	1	2	3	4
10	Subjek kurang dapat berhubungan akrab dengan orang lain	0	1	2	3	4
11	Saat menjalankan jadwal, subjek cenderung kaku	0	1	2	3	4
12	Subjek kaku dalam melaksanakan rencana subjek	0	1	2	3	4



## **PEDOMAN WAWANCARA**

1. Ceritakan tentang masa kanak-kanak. Bagaimana hubungan dengan orangtua pada masa kanak-kanak?
2. Bagaimana saat masa anal? Apakah ada masalah?
3. Pola asuh orangtua apa?
4. Tuntutan dan nilai moral apa yang diberikan orang tua?
5. Bagaimana situasi rumah?
6. Apakah ada keluarga yang mengalami gangguan obsesif kompulsif?
7. Apakah ada pengalaman yang negatif yang menyebabkan timbulnya perilaku obsesif kompulsif?
8. Apakah ada pengalaman yang menyebabkan konflik dalam diri atau yang membuat merasa bersalah?
9. Apakah sering menghadapi konflik?
10. Perilaku obsesif kompulsif apa saja yang sering muncul?
11. Sejak kapan perilaku obsesif kompulsif itu muncul?
12. Pada saat apa perilaku obsesif kompulsif itu muncul?
13. Berapa lama perilaku obsesif kompulsif itu terjadi?
14. Pada waktu melakukan perilaku obsesif kompulsif apakah secara sadar ?
15. Apakah perilaku obsesif kompulsif itu mengganggu?
16. Usaha apa yang dilakukan untuk menghentikan perilaku obsesif kompulsif tsb?
17. Kemungkinan alasan gangguan obsesif kompulsif itu timbul karena apa?
18. Apa akibat dari gangguan obsesif kompulsif itu?
19. Apa akibat setelah melakukan perilaku itu?
20. Bagaimana pandangan terhadap diri?
21. Bagaimana mengambil keputusan?
22. Bagaimana hubungan sosial dengan lingkungan?
23. Apa harapan dari terapi yang diberikan?

## **PEDOMAN OBSERVASI**

1. Kesan umum : kondisi fisik dan penampilan subyek
2. Kegiatan sehari-hari subyek
3. Pola perilaku obsesif kompulsif yang muncul pada subyek
4. Hubungan subyek dengan lingkungan sosial dan keluarga





**LAMPIRAN 3**  
**HASIL WAWANCARA**  
**HASIL OBSERVASI**

## HASIL WAWANCARA

### SUBJEK 1

1. T : Ceritakan tentang masa kanak-kanakmu. Bagaimana hubunganmu dengan orangtua pada masa kanak-kanak?  
J : Baik-baik aja (tertawa). Ya pokoknya dulu pas masih kecil tu ya biasa aja sih ya... maksude....kamu donk yang mengembangkan (tertawa kecil).  
T : Ya maksude gimana...apa pernah ada masalah atau sering dimarahi karena kamu nakal waktu kecil?\*J : Ya pokokmen dulu waktu kecil itu emang nakal jadine beda ama sekarang...terus dah gitu males jadinya tu nggak pernah ranking waktu kecil itu...terus sama mami tu yo biasanya dimarahin gitu lah...ga boleh nonton tv kaya gitu terus di...diceples he..he.. pake penggaris di pupu. Terus kalo papi ma biasa aja..maksude papi tu yo paling apa ya...pokoke nggak pernah turun tangan gitu lah.
2. T : Gimana waktu masa anal? Ada masalah nggak?  
J : Aku nggak inget ik terus terang wae yo...tapi kayae nggak ada masalah. Yang pasti kata mami tu aku dulu kalo pup itu aku nggak ngomong, ngumpet di belakang pintu gitu. Jadi kalo aku dicariin nggak ada tuh berarti aku pup gitu (tertawa kecil). Pokoknya apa ya...yang paling aku inget mpe sekarang tu...aku dulu tu...kalo pup tuh kan minta ditungguin tuh. Kalo pup kan ditungguin gitu, tuh waktu aku TK kayae. Waktu di rumah yang itu tuh aku nggak seneng WCne gitu lho. Pokoke aku pengene kalo aku di WC tu harus bersih. Jadi waktu aku pup itu, aku tanya sama mami apa udah bersih. Nah terus waktu itu tiba-tiba ada kecoa keluar dari balik sikat WC itu, terus aku langsung njerit gitu. Lha sejak saat itu aku tu selalu ngeliat ke arah situ terus. Kalo di kloset jongkok, aku selalu liat ke belakang gitu mpe sekarang dan aku mesti aku nyiram-nyiram sek gitu. Maksude kalo aku mau pup itu aku nyiram-nyiram sek, siapa tau ada yang keluar gitu. Dan waktu aku udah jongkok tu mm...aku masih nekat nyiram-nyiram sek gitu.
3. T : Terus pola asuh orangtua kamu apa?  
J : Lebih ke otoriter soalnya kan memaksakan kehendak gitu lho, misalnya harus gini harus gini, mau apa-apa juga nggak langsung boleh, mau beli apa juga nggak langsung boleh  
T : Sampe sekarang?\*J : Iya sampe sekarang.  
T : Lha kamu nurut apa nggak?\*J : Tergantung to...tergantung kebutuhannya.  
T : Biasanya?\*J : Biasanya ya nurut to.  
T : Lha maksude kebutuhan tu yang kaya gimana misalnya?\*J : Kalo pas ada kebutuhan ya nurut, kalo nggak ada ya ngapain.
4. T : Tuntutan dan nilai moral apa yang diberikan orang tua kamu?  
J : Yo pokoke ranking, kalo pas SD tu mesti ranking lah. Terusuntutannya apa ya... jangan sampe tinggal kelas gitu kan. Terus ini... nggak boleh keluar-keluar kaya gitu, ya udah sebenere cuma tuntutanane itu.  
T : Ada hukuman dan hadiah nggak dalam keluargamu?\*

- J : Kalo hukuman ya itu tadi dipukul gitu, tapi dipukulnya pake penggaris tu paling.
- T : Terus hadiahhe?\*
- J : Ya hadiahnya kalo misalnya aja bisa ranking gitu, ya aku minta apa nanti dikasih... cuma kan karena itu jarang-jarang (ketawa kecil)... ya memang SD tu aku nggak pernah ranking, maksude sepuluh besar tok itu dah bagus banget gitu lho buat aku, jadinya ya nggak pernah dikasih hadiah deh kalo pas itu.
- T : Kalo dipukul tu sampe SD tok atau gimana?\*
- J : Ee... oya dipukul, dijiwit (tertawa kecil). Nah itu, aku lupa mungkin SMP iya nggak sih, aku lupa ik.
5. T : Gimana situasi rumah kamu?
- J : Situasi rumah tuh buat aku ndek mben tu nggak begitu nyaman sih. Situasi tu dulu nggak begitu enak gitu lah, maksude ndek rumah tu ya itu sering padu sama keluarga kan maksude sama kakak2, sama mama juga sering dimarahin, sama papa nggak deket, yo... nggak begitu enak gitu lho.
6. T : Di keluargamu tuh ada yang obsesif kompulsif kaya kamu gitu ga?
- J : Mm... ketoke ndak sih. Kalo ngecek-ngecek duit gitu iya nggak? Kan keluargaku kalo kerja tu nerima uang dari bakul to, uangnya tu uang logam maupun uang ribuan, yang rada letek-letek gitu and kadang nempel-nempel gitu. Nah, itu keluargaku tuh nti kaya diitungi per 2000 gitu sambil dipisahin yang seratusan, dan yang 500an ditumpuk 10ribu, terus nti ga yakin trus ngecek-ngecek lagi bisa 3 kali gitu apa udah bener itungane apa belum gitu. Jadi nek ngitung mbek dn ki suwi soale ngecekin terus.
- T : Itu sapa yang kaya gitu?
- J : Tu kakakku, kalo mami papi sih nggak.
7. T : Apakah ada pengalaman yang negatif yang menyebabkan timbulnya perilaku obsesif kompulsif?
- J : Aku ulang tahun 17 itu kan dikasih motor, itu kan pas kelas 2 SMA, jadi tu terus pas aku kuliah itu kan berarti kan baru 1 tahun setengah kan itu punya motore itu kan, terus pas ndek kos-kosan itu ilang gitu, ya dari situ kan apa ya... jadi ada keinginan untuk ngecek gitu lho. Nek dulu kan biasa-biasa wae cuma setelah motorku ilang itu ee... terutama sama motor tu aku ini banget sih... protektif gitu lho.
- T : Terus kalo sekarang ngecekin cuma kalo motor aja atau ada yang lain?\*
- J : Biasanya aku ini...tas, maksude resleting tas gitu terus kalo nggak... ngecekin baju (tertawa) yo kancing baju gitu lho, tapi terutama motor, nah itu.
- T : Nek ngecek itu bolak balik atau hanya sekedar was2 aja?\*
- J : Ya bolak balik lah, kalo misalnya jalan ndek mal gitu kan... misalnya tadi dah tak kunci belum ya. Terus kalo misalnya inget dah tak kunci kadang tu pengen tak kunci ini misalnya anti malinge atau tak kunci itu apa... cakrame kaya gitu. Terus nanti kalo udah ya itu ngecekin kuncine tu ndek mana kaya gitu, terus ngecekin resleting tasnya itu dah tak tutup belum, terus nanti paling pas jalan-jalan itu ngecekin resleting tas tu sering sih, maksude tak pegang lagi gitu lho, tadi dah ketutup belum kaya gitu-gitu terus lah.

8. T : Terus ada nggak pengalaman yang menyebabkan konflik dalam dirimu atau yang membuatmu merasa bersalah?
- J : Ya itu karena dulu tu aku tu ee...apa... nek masalah motorku ilang itu kan dulu tu cuma tak kunci biasa gitu lho, jadi nggak tak kunci ini...ketoke nggak tak kunci anti maling ketoke aku tu lupa pas itu kan. Nah itu kan membuat aku tu merasa bersalah banget gitu lho, apalagi itu kan maksude ya piye ya, itu hadiah gitu kan... ya di situ aku merasa bersalah banget sih sama papi yang mbeliin.
- T : Lha kamu dimarahin apa nggak?\*
- J : Ee... enggak kalo dimarahin sih ngga, masalah yo trus meh pie gitu, ya ilang ya ilang lah.
9. T : Kamu sering menghadapi konflik apa ngga?
- J : Konflik apa ya? Yo sering sih nek sama anu maksude kaya pertentangan-pertentangan gitu sering sih sama... anggota keluarga gitu.
- T : Kebanyakan konflik mbek sapa? Mbek temen atau keluarga atau malah mbek dirimu sendiri? Ha ha ha...\*
- J : Ee.. mbek diri sendiri itu juga sering. Jadi tu kalo misalnya aku tu ada...ada piye ya... ada 2 jenis kegiatan yang dilakukan secara bersamaan, itu tu aku harus nyelesaian satu dulu baru yang lain gitu. Aku tu lebih seneng gitu, karena kalo nggak tu aku merasa nggak enak, merasa nggak nyaman dan merasa bersalah tenan nek itu. Maksude kan kaya ini misale kan aku kan mm... baru les...les ini mbuat tas gitu lho. Lha padahal kan sok juni tu aku ee...ini kan ujian s2, lha terus kan padahal waktune tu aku isane malem dua-duane gitu lho. Na itu nek tasku tu belum rampung tu rasane nggak bisa belajar...makane nek belajar tu rasane apa ya...aduh, tasku kan belum jadi gitu lho kenapa aku dah belajar gitu lho, mudeng maksudku?
- T : Hmm... itu konflik dengan diri sendiri?\*
- J : He eh, jadi aku merasa tertekan dewe suwe-suwe, iki piye... padahal aku tu pengen banget belajar gitu lho. Tapi ya itu tasku ki yo gak jadi2 gitu... Rasanya nggak enak kalo sesuatu tu nggak sesuai urutannya gitu.
- T : Terus kalo konflik sama orang lain biasanya apa yang menyebabkan konflik?\*
- J : Mmm...konflik sama orang lain...yo kadang kan aku orangnya ya keras kepala kan gitu lho...jadi tu kadang tu susah gitu lho kalo orang yang satunya juga keras kepala gitu...gak mau nurutan gitu...bikin sebel (sambil melihat ke arah interviewer dan tertawa). Jadinya tuh...ee...apa... kalo kaya gitu tu kan susah to, mesti ada konflik lah gitu. Misalnya aku pengennya itu ee...ya aku orangnya tepatan waktu...seringnya. Jadi kalo misalnya aku ke gereja atau ada acara gitu aku lebih seneng tepat waktu. Lha itu tu bikin konflik juga gitu lho soalnya kadang orang sing tak ajak pergi tu kan nggak selalu pengen tepat to. Karena biasanya...apalagi kalo pesta-pesta tu kan mesti orang yang datang tu pada telat gitu kan, tapi aku nggak suka.
- T : Lha kamu menghadapi kaya gitu gimana? Apa kamu yang ngalah atau bisa mbok tahan?\*
- J : Ya...tergantung sih...ya itu tergantunglah. Nek misale ee...acarane tu emang ketoke nek dipikir bakal telat misale gitu, ya sudahlah ngalah

dikit nggak pa2 gitu lho. Cuma kalo misale kaya ke gereja kaya gitu...tu kayanya nggak bisa deh, nggak bisa ditolerir.

- T : Terus marah?\*
- J : Ya iya donk, aku marah2 dong.
- T : Itu biasanya sama siapa?\*
- J : Ya bisa sama keluarga, bisa sama temen.
- T : Bukannya keluargamu cepet kalo ke gereja?\*
- J : Nggak sih, sekarang2 nggak.
10. T : Perilaku obsesif kompulsif apa saja yang sering muncul?
- J : Ya itu aku ngecek...cuma ngecek tok sih nek aku ...ngecek motor, ngecek ee...apa resleting tas...terus ngecek kancing baju...udah.
11. T : Sejak kapan perilaku itu muncul?
- J : Sejak ini deh...aku kehilangan motor itu tahun 2002 bulan September, setelah itu tu jadi was-was gitu lho, rasane nggak aman aja.
- T : Sampe sekarang?\*
- J : Iya, sampe sekarang.
12. T : Terus pada saat apa perilaku itu muncul?
- J : Saat apa ya? Ya misalnya saat parkirin motor di garasi kos yang baru itu. Itu ee...apa ya...rasane tuh ndak enak gitu lho kalo misale...apalagi nek misale tak tinggal dalam keadaan nggak terkunci kan soale kan sering dipindah-pindah, itu rasane nggak enak jadi kadang tu turun ngecek gitu. Terus kalo nggak sebenere pengen tak cakram sih sebetulnya cuma...ada yang marahin gitu.
- T : Siapa yang marahin?\*
- J : Ada temen kosku, soale katane kesuwen.
- T : Terus cuma pas di kos? Atau ada tempat lain?\*
- J : Kalau di rumah nggak, cuma...kalo di rumah kan aku merasa aman ya, rumahku gitu (tertawa). Kalo misalnya kaya kemaren tuh kan mau pergi gitu kan. Mau pergine tu naek mobilnya orang gitu lho, tapi kan jadinya motorku tu tak titipin di rumahnya orang itu. Itu aku sampe bener-bener nggak mau karena...ya nggak bisa, mesti rasane tu ndak tenang banget pas aku pergi sama orang itu gitu, mending aku naek angkot.
- T : Terus waktu ngecek yang tas itu kapan?\*
- J : Ya misale pas...pokokmen kalo pake tas gitu pas pergi, itu pasti tanganku tu secara ini pasti langsung ngeraba gitu...secara refleks tu...meskipun aku inget gitu lho kalo sebenarnya tu udah kukunci cuma aku merasa nggak enak aja kalo nggak ngecek tu rasane bener-bener iiihh...(memasang wajah gilo...)
- T : Jadi setiap pergi bawa tas?\*
- J : Iya setiap pergi bawa tas, kalo nggak bawa tas gimana dong? Aneh banget...(tertawa)
- T : Terus kalo kancing baju tu hanya baju berkancing apa kaos juga ngeceknya?\*
- J : Kaos tu paling cuma ngeceke gini...kalo misalnya ada orang ngeliatin gitu lho. Maksud kan kalo di jalan kan mesti banyak orang yang ngeliatin gitu kan. Na itu kan kadang ngeliat ke kaosku, eh kaosku tu ada yang bolong apa piye atau kaosku kenapa gitu lho...pokokmen ya gitu lah.
- T : Berarti bukan ngecekin kancing?\*



- J : Ya nek misale aku pake kancing tu ya tak cek'i maksude kancinge mbuka nggak, kadang tu refleks aja gitu lho tangane tu ngeraba, ketoke piye gitu.
- T : Lha itu terjadi juga setelah kemalingan motor itu?\*
- J : Mungkin ya, kalo itu tu aku nggak begitu inget tu, tapi kayaknya sih dulu tu aku nggak. O ya, aku sebenarnya ngecek pintu sih tapi jarang, maksude nggak segitunya. Kalo pintu tu paling cuma 2 kali tok..
13. T : Itu terjadi tiap hari ya?
- J : Pintu?
- T : Nggak, ya itu semua.\*
- J : O...semua, ya he eh.
- T : Nek pintune?\*
- J : Ya pas aku meh tidur, maksude itu tapi nek ndek kos, nek ndek rumah aku nggak.
14. T : Terus waktu kamu melakukan itu kamu sadar ya?
- J : Sadar dong, masak mimpi.
15. T : Terus apakah perilaku itu mengganggu kamu?
- J : Ee...sebenarnya sih dulu nggak begitu kerasa mengganggu, jadi pas nggak tau ada pelajaran itu (tertawa), cuma ya emang sih ada kecemasan tok gitu lho, dan itu nggak enak gitu lho, rasane tu nggak enak. Ya akhir-akhir ini ya memang kerasa mengganggu sih soale kan ngentek-ngenteke waktu, jadi harus ngecek lagi, ngecek lagi gitu dan juga apa ya...kaya orang aneh aja gitu lho, dikit-dikit tu mm... misale kaya tas gitu, dikit-dikit tu nganu...dikit-dikit gitu lah meriksa resleting kaya gitu-gitu... ya itu nggak enak gitu lho soale misale aku nggak ngelakoke itu maksude... ah biarin aja ah tadi kan dah kekancing misale gitu... resletinge...misale gitu kan, terus nggak tak periksa, itu rasane tu apa sih...kaya bersalah gitu lho, piye sih kok ngecek wae nggak mau gitu lho, kaya gitu-gitu lah.
16. T : Terus ada usaha apa untuk menghentikan perilaku itu?
- J : Ya itu ditahan-tahan aja...menahan diri supaya nggak ngecek.
- T : Berhasil?\*
- J : Ya kadang berhasil sih, cuma aku lebih seneng kalo aku memastikan lagi.
- T : Terus akibate kalo menahan-nahan itu apa? Merasa bersalah gitu?\*
- J : He eh...jadi merasa nggak tenang, merasa nggak nyaman gitu lho. Merasa ada yang nggak bener gitu lho, merasa ada yang kurang...yang membuat tertekan.
- T : Oo...tertekan. Tapi kalo udah meriksa gitu udah ilang to kecemasane?\*
- J : Ya udah, kalo udah meriksa tu udah tenang tapi nanti...berapa menit lagi ya...ya mungkin 10 menit, ya ga tau sih, nggak bisa dipastikan sih, pokokmen mesti ada keinginan untuk nganu lagi gitu lho. Kaya kalo misale naek motor terus... standarnya itu lho.
- T : O...standar juga?\*
- J : He eh, jadi kalo naek motor kan ee...apa... standarnya mesti pertama udah tak anu to...dah tak naikin gitu kan, nah, terus nanti tapi nanti nek ndek belokan gitu... ya aku tau gitu lho orang pas ndek belokan aja nggak jatuh gitu lho kan, berarti emang standarku tu dah nggak masalah gitu lho, tapi mesti kaki'e tu nggak enak kalo nggak ngecek

dan itu pasti ngecek lagi, terus nanti ndek bangjo gitu ngecek lagi...gitu kaya gitu-gitu lho.

17. T : Kemungkinan alasan gangguan itu timbul karena apa?  
J : Ya itu tadi, gara-gara motorku ilang itu.
18. T : Akibat dari gangguan itu apa pada dirimu?  
J : Akibatnya apa ya? Ya kaya'e ee...ya itu...ada kecemasan yang nggak bisa di jelasin gitu lho, aneh gitu lho, maksude...ya nggak enak, perasaan tu nggak enak aja gitu, nggak merasa piye ya... bebas gitu lho, karena pikirane kaya'e dipenuhi hal-hal sing menakutkan jadi misale motor ilang lagi atau tasku dirogoh orang kaya gitu-gitu kan, itu kan pikiran-pikiran nggak enak gitu.  
T : Terus?\*
- J : Jadine tu nggak enak, hidupe tuh jadi nggak enak gitu lho ah (terlihat agak jengkel).
19. T : Terus akibatnya setelah kamu melakukan perilaku itu?  
J : Ya aku merasa... lebih enak, dah merasa apa ya...kecemasane itu dah pasti berkurang gitu kan, meskipun nantine timbul lagi cuma nek udah ngecek tu dah lebih oo...ternyata bener to tadi tu sebenarnya udah nggak papa gitu lho...yo lega wae gitu lho.
20. T : Terus gimana pandanganmu terhadap dirimu?  
J : Aku tu orangnya perfeksionis, ya... kan aku pengen sesuatu tu berjalan sesuai yang...apa ya...mm...menurut aturan gitu lho, ada aturane gitu lah, pokokmen ee... apa ya...ya kaya gitu, kaya terorganisir gitu lho.  
T : Berarti kaya udah ada urut-urutane gitu?\*
- J : He eh, tapi aku bukan orang yang rapi sebenarnya, tapi aku suka kerapian gitu, jadi aku suka orang lain yang merapikan untukku, soalnya aku lebih seneng sesuatu tu bersih gitu...bersih, rapi. Dah gitu terus, apa lagi ya...ya keras kepala, terus aku orangnya pendiem, introvert gitu maksudnya... itu berdasarkan tes kepribadian (mengeraskan suaranya karena melihat interviewer tampak tidak percaya).
21. T : Gimana dengan mengambil keputusan? Maksude mbuat keputusan gitu.  
J : Ha mbuat keputusan tu rada sulit buat aku, tapi aku tetep isa mbuat keputusan. Nah dan sekali aku mbuat keputusan itu ee...aku tuh lebih sering mempertahankan pendapatku tenan gitu meskipun ya kadang keliru (tertawa kecil).
22. T : Terus gimana hubungan sosialmu dengan lingkungan?  
J : Oo...baik-baik aja, banyak orang yang menyukaiku ha...ha...ha...aku punya banyak teman-teman.  
T : Maksudnya bagaimana waktu awal...misalnya awal berkenalan?\*
- J : Jadi aku tu orangnya sensitif...dan peka ha...ha...jadi tu kalo ngeliat orang itu aku langsung merasakan hawa-hawanya, kayanya orang ini tu enak nggak dijadiin temen terus yang ini tu enak nggak gitu.  
T : Terus sering salah nggak?\*
- J : Nggak tuh, cuman 1 yang salah.  
T : Terus?\*
- J : Ya udah, jadi e... aku tu lebih seneng temen tu deket tu beberapa tok, daripada banyak temen gitu lah tapi nggak deket gitu lho, dan menurutku baik-baik aja sih hubungane...ya ada sih yang tau ttg gangguanku ini gitu.  
T : Terus...mereka ngomong apa?\*

- J : Yo mereka nggak masalah, apalagi temenku itu juga gangguan gitu. Jadi tu kita sama-sama aneh gitu kalo di mal gitu...saling mengecek...eh tadi udah belum...tadi udah belum?(sambil tertawa)
- T : Oo...dia juga obsesif kompulsif?\*
- J : Iya, jadi lucu.
- T : Lha kalo sama orang yang baru kenal gimana, tadi kan bilangnye introvert.\*
- J : Ee... kalo misalnya orangnya itu kelihatan enak maksude enak diajak ngobrol atau misalnya aku bener-bener sendiri gitu kan...aku butuh orang untuk tak tanya-tanyain ya mau nggak mau aku ngobrol, meskipun itu kepekso.
- T : O...kalo kepekso bisa?\*
- J : Bisa tapi ya itu kaku gitu lho, cenderung kaku, nggak enak.
- T : Terus kalo sama temen kos dulu gimana?\*
- J : Temen kos baik-baik kok. Sering ya... sering keluar bareng gitu, terus sering curhat-curhat juga kaya gitu lah, nggak ada masalah.
23. T : Gimana harapanmu sama terapi yang nanti aku kasih?
- J : Ya harapannya ya nggak...nggak ada gang...maksude gangguannya ini tu ilang, bener-bener ilang 100%, nggak mau sedikit demi sedikit, karena nggak enak gitu.
- T : O...pengen ilang?\*
- J : Pengen ilang, jadi aku pengen terbebas dari rasa bersalah harus ngecek gitu.
- T : Kamu yakin bisa ilang nggak gangguan itu?\*
- J : Nggak juga sih, makanya mau terapi (tertawa kecil).
- T : Kenapa kamu nggak yakin kamu bisa sembuh?\*
- J : Karena itu katanya dosenku itu gangguannya tu sudah tingkatnya sedang gitu lho jadi bukan ringan, gangguan jiwa yang sedang katanya, bukan berat...bukan berat
- T : Iya...iya...
- J : Kutegaskan lagi...bukan berat (mengeraskan suaranya).
- T : Emangnya kalo gangguan sedang gitu nggak bisa disembuhin?\*
- J : Ya mungkin isa sih cuma ee... apa.. lingkungan tu bener-bener harus mbantu gitu lho, jadi misale ngasih reward gitu.
- T : Lha menurutmu lingkunganmu membantu nggak?\*
- J : Nggak karena lingkungan nggak tau, maksude keluarga tu nggak tau kalo aku obsesif kompulsif, terus maksude temen yang tau juga menganggap itu ya...ya udah gitu lho, nggak masalah karena itu juga nggak mengganggu mereka kan, jadinya itu ya terserah gitu lho kowe meh obsesif kompulsif...meh ora kaya gitu...tidak ada yang peduli hik...hik... (pura-pura menangis)
- T : Lha kamu kok nggak ngomong sama keluargamu?\*
- J : Emang mereka mudeng? (ketawa)
- T : Ya dijelasin dong.\*
- J : Aa...pokoknya...aku kan malu, itu kan penyakit (tertawa lagi).

## SUBJEK 2

1. T : Ceritakan tentang masa kanak-kanakmu. Bagaimana hubunganmu dengan orangtua pada masa kanak-kanak?

- J : Ehm..masa kecil saya, dulu waktu saya TK tinggalnya ama Engkong dan ama Mak saya di Pati. Jadi sempet ga sama orang tua, tetapi waktu kecilnya sama orang tua. Tetapi waktu kecilnya itu e...saya tinggalnya sama kedua Engkong dan Mak saya. E...saya, masa kecil saya bahagia, karena Engkong saya tu sayang banget sama saya karena saya kan cucu pertama
- T : O...jadi malah nggak tinggal sama orangtua? Berarti nggak deket ya sama orangtua?\*
- J : Kalau sama orang tua saya, deket sih deket, cuma kan jarak juga. Ya...deketnya cuma ya paling cuma...rasa kangen pengen ketemu aja sih, cuma...lama-lama karena udah terbiasa sama Engkong jadi ya...agak-agak biasa aja. Trus e...SD saya pindah, pindah ke Jakarta lagi. E...bareng sama orang tua, kedua orang tua saya.
- T : Mm...jadi kumpul sama keluarga lagi ya? Terus gimana?\*
- J : Saya ngerasain beda karena saya udah punya adik, jadi e...mungkin karena dulunya saya masih sendiri jadi tu apa-apa semua kasih sayang tu buat saya. Cuma karena adik saya yang kedua tu lahir, jadi tu kasih sayang itu agak berkurang juga sih. Cuma gimana, harus berbagi. E...trus e...Engkong saya lebih berpihak pada saya. E...jadi istilahnya tu gini lho, jadi kalau orang tua saya lebih sayang sama adik saya karena waktu itu tu adik saya yang selalu bersama orang tua saya, sedangkan waktu itu saya kan hidupnya sama Engkong saya, jadi tu saya lebih disayang di Engkong saya daripada ama keluarga saya. Tetapi lama kelamaan, lama-lama orang tua saya juga sayang kok sama saya. E...trus hadirnya adik yang ketiga e...ya makin berkurang sih cuma aku...yang aku bikin aku senang, yang bikin aku bisa happy tu karena rasa sayang Engkongku ga pernah berubah. Jadi tu walaupun sama adikku yang kedua, yang ketiga itu, jadi tu, e...tetep sama gitu lho. Ya karena mungkin kan dari kecil diasuh.
- T : Terus sebenarnya alasan kamu tinggal di Pati apa?\*
- J : Karena waktu itu (tertawa), jadi gini...waktu itu kan orang tua saya masih, waktu pas habis menikah. Jadi tu dulu hidupnya masih sederhana banget. Trus dipikir kan e...itu mau iniin usahanya. Jadi tu ya udahlah...aku tu...eh, saya tu dititipin ama Engkong saya itu di Pati.
- T : O...gitu ya...terus kamu paling deket sama siapa sih di keluarga?\*
- J : Orang tua...papah. Karena kalau papah itu orangnya tu yang ga bawel, jadi tu kalau seumpamanya...ya mungkin karena faktor laki-laki gitu. Tapi...jadi tu kalau sama mamah, ya mamah tu yang paling kalau buat curhat tok. Gitu. Tapi kalau seumpamanya minta apa-apa gitu sama mamah ya diomel-omelin dulu, ya...walaupun ntarnya dibeliin, tetapi tu ada embel-embel yang ga enak gitu lho. Jadi makanya mamah tu ga deket.
- T : Kamu tuh sering nggak dimarahin sama orangtuamu?\*
- J : E...waktu dulu masih kecil...ga. Kalau pas gede iya...(senyum). Ya nakalnya ya cuman nakal-nakal gitu tok. Paling-paling diomelin, diomelin biasa. E...di keluargaku ga ada yang brani pake tangan. Walaupun salahnya kayak apapun paling dioceh-ocehin aja.
2. T : Pada waktu masa anal, kamu ada masalah nggak?
- J : Waduh...aku dah lupa ik...dah lama banget...tapi kayae nggak ada masalah deh.

3. T : Menurut kamu gimana pola asuh orangtuamu?
- J : Menurut saya orang tua saya tu otoriter karena mereka tu sering banyakan menuntut jadi e...contohnya kayak waktu SMA dulu. Saya tu sebenarnya ga pingin diasrama. Cuma karena orang tua... orang tua saya tu mendesak e... apa namanya... pokoknya tu intinya tu pingin di situ. Anaknya pingin keukeuh di situ, jadi mau ga mau harus saya ikutin. Ya cuma dari...dari kenyataan itu, e...gagal. Ya walaupun saya sudah masuk di situ, cuma gagal, akhirnya gagal.
- T : Orangtuamu banyak menuntut ya? Sering nggak dikasih perintah atau disuruh-suruh gitu?\*
- J : E...jadi waktu kalau seumpamanya tuntutan-tuntutan yang lain tu e...pulang malam pasti ga boleh. Jadi udah dikunciin. Jadi e...kadang saya e...biasa...masih ABG gitu kan suka bandel, jadi sengaja walaupun ...jadi tu saya tu mikirnya ginilah, "Ah, udahlah, udah terlanjur, mau gimana lagi, masalah diomelin tu ntar belakangan gitu." Jadi ntar kalau seumpamanya, apa namanya, udah dikunciin gitu, ya udah, kan bawa kunci sendiri, emang sengaja bawa kunci sendiri, lha sampe dalam pasti diomel-omelin dan diberi ultimatum. Jadi selama seminggu ga boleh keluar rumah, jadi kalau seumpamanya ke sekolah-sekolah aja. Anter jemput udah gitu ya balik lagi. Trus e...apa namanya...ga boleh... ga boleh... nginep di tempat temen. Jadi walaupun untuk alasan seperti apapun ga boleh nginep gitu. Jam walaupun jam berapapun tu harus pulang. Ga boleh...ga boleh, jadi tu walaupun mau ada apa pun aku tu sebenarnya di keluargaku tu ga boleh nginep. Apapun alasannya. Paling kalau seumpamanya nginep tu ya acara weekend pergi tu baru boleh. Tapi kalau seumpamanya buat kayak buat yah nginep tok gitu ga ada alasan tertentu, itu ga boleh tempatku. Trus kalau masalah perintah, itu e...saya ngalamin ya biasalah, kadang kan anak ABG tu kan ya ada masanya pas dia lagi rajinnya dan ada pas ga nya. Waktu pas ga tu ya, biasa dioceh-ocelin dan dikasih ultimatum juga. Jadi tu, tempat e...keluargaku tu selalu ngasih ultimatum. Kalau seumpamanya ga gini-gini, ya ntar akhirnya pokoknya kamu ga bisa begini gitu lho. Trus e...e...trus apa...disiplin banget. Trus e...kalau dibilang, saya sering sih dapat kayak pujian. Umpamanya pas saya dapat peringkat gitu pasti dapat pujian dan kalau seumpamanya itu, orang tua saya tu sering kasih dorongan, semangat, jadi kalau seumpamanya, ok deh saya maunya kamu kayak gini, tetapi harus konsekuensi, kamu harus bisa. Jadi e...setuju, jadi disetujuiin gitu. Jadi tu entar ehm...biar alasannya semangat. Jadi tu ya udah entar kamu minta apa aja. Jadi kayak gitu.
- T : Jadi kamu tuh sering dapet ultimatum gitu ya?\*
- J : Ya he-eh..selalu. Kalau ultimatum tu selalu. Ga pernah ga.
- T : Terus siapa yang biasanya ngasih ultimatum itu?\*
- J : Papah. Jadi tu kalau mamahku tu orangnya banyakan kalau masalah kayak-kayak sekolah apa pendidikan gitu kebanyakan mamahku diem. Mamahku tu terserah anaknya, anaknya mau gimana. Cuma kalau papahku tu dah keukeuh. Jadi papah ga mau, pokoknya kamu harus gini ya gini. Pokoknya intinya tu papahku tu ga mau anaknya itu, jadi...gini lho, bisa ngelebin papahnya gitu lho.
- T : Kalo mamamu gimana? Sering ngasih ultimatum juga?\*

- J : Mamah ngasik ultimatum...jarang banget kalau mamah. Selalu papah. Mamah paling apa ya...paling kalau tentang, ya seumpamanya pergi-pergi gitu lho keluar-keluar, itu urusan mamah. Lebih ke mamah.
4. T : Tuntutan atau nilai moral apa yang diberikan orangtua kamu?
- J : Kalo papah tu lebih ke apa...ehm...masalah sekolah gitu. Kalo mamah tu lebih ke kebersihan gitu, em...yang rapi-rapi gitu deh pokoknya.
- T : O...jadi mamamu itu menerapkan kebersihan dan kerapian gitu ke kamu? Misalnya kaya gimana tuh?\*
- J : Iya...jadi kalau seumpamanya sekolah gitu, e...kan biasanya kan ya...apa namanya...kalau seumpamanya pake dasi gitu di sekolah kan bisa. Cuma mamahku tu kalau di rumah udah harus pake dasi. Harus bener-bener rapi. O iya...(tertawa) tempat tidur tu kalau ga kesiangan. Kalau kesiangan ya...pembantu urusannya. Tetapi kalau seumpamanya ga trus kalau seumpamanya masalah bersih-bersih rumah tu tiap seminggu sekali e...bersih-bersih bareng gitu. Maksudnya kan suka ga, ga, ga ngandelin pembantu. Ya emang setiap hari pembantu yang nggituin, tetapi kalau seminggu sekali atau dua minggu sekali kita pasti besar-besaran gitu bersih.
- T : Kamu sendiri suka ya dengan kebersihan?\*
- J : Suka karena ga bisa ngeliat debu. Kebetulan bengek.
- T : Terus ceritanya gimana tuh kok bisa sampai ga bisa ngeliat debu?\*
- J : E...waktu itu aku diajarin sama mamahku. Trus yang pertama ya namanya anak kecil wajar kalau seumpamanya memang belum bisa, tapi lama-lama juga mamah dorong buat, ya maksudnya ngasih tahu gitu lho, e... "Temenmu aja sebaya.. maksudnya sepantaranan gitu, gitu aja udah bisa. Pasti kamu juga bisa dong." Ya ngasih dorongan kayak gitu, trus ya akhirnya lama-lama, sama bantuan mamah juga, dengan telaten dan sabar, ya akhirnya lama-lama bisa.
- T : O...jadi mama kamu selalu ngasih dorongan gitu?\*
- J : Ya pasti. Kalau seumpamanya udah jengkel gitu dan susah dibilangin, ya mamah marah-marah.
5. T : Situasi rumah kamu tuh gimana sih?
- J : E...waktu itu sempet ada kebahagiaan, sempet ada ketegangan. Karena waktu itu tu mamah sama papah pernah berantem gitu deh pokoknya deh.
- T : Emang sering ya orangtua kamu berantem?\*
- J : Ga, cuman pas waktu itu aja sih. cuman pas kena musibah, pokoknya pas beruntun gitu. Jadi ya pas parah-parahnya pas itu tok.
- T : Berarti kamu jadi nggak nyaman ya di rumah?\*
- J : Ga...karena ya pusing aja gitu waktu ngeliat orang tua kayak gitu kan. Setiap hari marah-marah terus. E...akunya kan juga kena gitu lho. Kayak ya, walaupun secara ga langsung, ya tapi aku tu udah muak gitu lho denger kayak gitu-gitu terus. Jadi waktu itu ya sempet aku di Engkong lagi sih. Sempet balik. Jadi kayak kucing beranak, bolak-balik gitu.
6. T : Di keluargamu tuh ada nggak yang ngalami gangguan obsesif kompulsif gitu?
- J : Mm...kayanya nggak ada sih.
7. T : Kamu ada pengalaman negatif nggak yang menyebabkan kamu jadi obsesif kompulsif?

- J : E...ada. Waktu itu, waktu SD tetapi lupa sih ga tau umur berapa. Jadi tu waktu itu tu pergi liburan gitu ke rumah..e...ke tempat Engkongco ku, ditempatnya...jelasnya gini, adiknya Engkongku. Na adiknya Engkongku tu punya kayak empang, empang ikan gitu banyak. Banyak sih, di daerah Bogor gitu kan emang banyak. Yang masih kayak hutan-hutan gitu sih. Gitu. Na waktu itu tu diajak jalan-jalan gitu. Ya rame-rame, ada tante, emakku, e...trus pas waktu itu ga tau pokoknya pas mau ngambil apa, ya sebenarnya sih saya tu udah pake sandal, cuma tu ga tau kenapa kan di sekitar situ tu kayaknya risih banget. Emang dari dulunya, dari sebelumnya tu emang aku tu risihan gitu. Waktu itu gara-garanya mau, gara-gara mau ngelompatin selokan itu. Ya pertama sih aku tu ga tau selokan itu tu isinya apa, cuma air gitu kan tak pikir. Trus waktu itu a ya udah aku terpaksa karena aku ga maulah pokoknya aku intinya, ga mau keukeuh. Jadi aku minta digendong sama Makku. Mungkin kan namanya juga ya, apa namanya...kayak loncat gitu kan agak-agak susah, karena kan tanahnya ya licin, ya apalagi sambil gendong gitu kan, gendong aku. Jadi ya mungkin Makku juga ga kuat apa gimana trus akhirnya kita berdua tu jatuh, jatuh di selokan itu. Na dengan ga sadarnya gitu, ternyata tu selokannya tu bekas makanan ikan dan kotoran tai babi. Jadi na, semenjak itu tu langsung aku tu jadi bener-bener ilfeel banget, jadi tu kalau ngeliat kotoran gitu tu, kayaknya tu ih... (mimik muka jijik) udah bawaannya kepingin menghindar gitu. Jadi ga mau deket-deket. Maunya tu jauh-jauh. Lha trus e...pinginnya tu, pokoknya ga pingin ngeliat. Pokoknya udah deh, ngeliat aja udah males, gimana kalau ngingek. Jadi intinya semenjak kejadian itu, jadi saya kalau ngeliat kotoran itu tu bawaannya udah ilfeel banget. E...ga mau, pokoknya ga mau deket-deket lah. Intinya gitu. Trus waktu itu juga pernah, Engkongku tu kan punya temak babi gitu kan. Na trus waktu itu tu diajak pergi sama Engkongku, trus apa namanya...trus sampai di...apa namanya...di tempat temaknya itu, di kandangnya gitu kan banyak banget kayak sekat-sekat gitu. Padahal ga di dalamnya langsung di kandang itu, cuma aku di luar tu ngeliatinnya tu udah kayak jijik banget gitu. Jadi akhirnya tu aku minta digendong ama Engkongku gitu. Jadi Engkongku e..apa, ngliat-ngliat babi gitu sambil gendong-gendong aku gitu. E...ya sebenere padahal aku ga ngeliat langsung deket dan aku tu padahal ga turun lho, aku tu udah kayaknya tu udah geli banget. Bener-bener geli. A...aku juga ga tau kenapa bisa begini. Bener-bener geliii banget.
- T : Terus kalo sama babinya gimana? Geli juga?\*
- J : Kalau babinya tu... ga, babinya tu ga, ga takut cuman ga tau aja karena mungkin gara-gara yang waktu kecebur di kotorannya itu. Jadi tu udah ilfeel duluan trus aku ngeliat kotorannya. Tetapi kalau babinya, binatangnya gitu ga. Semua kotoran pokoknya.
8. T : Ada nggak pengalaman yang menyebabkan konflik dalam diri atau yang membuat kamu merasa bersalah?
- J : E... ada sih kejadian saya rasa saya tu sangat bersalah banget karena waktu itu e...ada, ada acara e...saya tu pergi ama temen saya. Saya sih bilangnya ga bakalan nginep. Cuma karena tergoda sama rayuan temen-temen saya gitu buat nginep, ya udah akhirnya saya nginep di tempat temen saya. Dan parahnya lagi, e...waktu hari esoknya itu kan

- di tempat rumah saya ada acara gitu, dan papah mamah, semua keluarga saya tu mengharapkan saya dateng buat bantu-bantu. E...ternyata tu saya datengnya siang banget. Ya udah tu akunya tu akhirnya tu dimarahin habis-habisan, sampe sempet mau main fisik tu karena e...Engkong saya tu yang nahan, di keluarga saya tu ga boleh main fisik. Jadi tu bener-bener waktu itu tu saya bener-bener ngerasa bersalah banget karena sampe orang tua saya tu marahnya sampe bener-bener ga kebayang banget gitu lah. Biasanya marahnya biasa-biasa aja, waktu itu tu marahnya tu bener-bener...gila, ga bisa dilukiskan dengan kata-kata. Dan sampe sekarang tu dibawa banget.
9. T : Kamu tuh sering nggak menghadapi konflik?  
 J : Ada... seperti apa ya... ya kaya aku kan pengennya piye ya e...temenku tuh bisa ngeriin aku, cuma ternyata selama ini cuma kedok doang, jadi cuma kaya manfaatin doang gitu.  
 T : O...masalah sama temenmu ya? Terus kamu tau dia kaya gitu dari mana?\*
- J : Ya ada temenku yang ngomong kalo dia kaya gitu, selama ini aku ga pernah berpikiran gitu, tapi sekarang malah jadi berpikiran kaya gini. Terus aku juga jadi agak takut gitu buat njalin hubungan yang dekat sama temen gitu. Ya ini konflik yang aku alami sampe sekarang sih.
- T : Ni masalah sama temen dekat kamu ya?\*
- J : Iya... makanya aku sampe sekarang masih kerasa kaya gini.  
 T : Terus kalo sama diri sendiri ada konflik nggak?\*
- J : Ya... paling kalo misalnya aku mau ngulang cuci tangan tuh aku sering apa...sering mikir ga mau ngelakuin gitu tapi rasanya jadi ga enak gitu terus ya kaya konflik sendiri gitu lah (tertawa kecil).
10. T : Perilaku obsesif kompulsif apa aja yang sering muncul?  
 J : Ya itu...cuci tangan, terus kadang ngecekin pintu sama kunci motor. Kalo cuci tangan tuh bisa lebih dari 3 kali terus mesti diulang juga jadinya 6 kali lebih deh dalam sehari.  
 T : Terus kalo ngecek-ngecek itu juga lebih dari 3 kali?\*
- J : Kalo ngecek itu paling cuma kalo mo tidur atau mau pergi aja jadi mm...paling ya 2 kali aja sehari gitu. Eh...tapi aku cuci tangan tuh kalo di rumah aja yang bolak balik...kalo e...di kampus gitu malah nggak, aku biasanya bawa e...apa tuh...antis gitu kalo pergi-pergi jadi nggak cuci tangan.
11. T : Sejak kapan perilaku obsesif kompulsif itu muncul?  
 J : Mm...sejak kapan ya? Pokoknya tuh pas aku SD mau SMP gitu deh, aku sendiri nggak terlalu inget tepatnya kapan.
12. T : Terus pada saat apa perilaku itu muncul?  
 J : Ngapain ya? Aku mau ini...kaya aku kalo ngerapiin baju. Padahal sebelumnya udah cuci tangan tapi kalo ngerapiin baju gitu pasti kerasanya pengen cuci tangan lagi.  
 T : Kok bisa gitu? Kalo megang barang lain juga gitu?\*
- J : Kalo barang lain nggak. E...kalo baju tuh aku mikir "ni udah bersih belum ya" atau "nanti ada binatangnya nggak ya", kaya gitu gitu. Tapi pernah kan aku nekat nggak cuci tangan abiz gitu, terus malah jadi kepikiran terus gitu, takut kalo nanti terjadi sesuatu, malah jadi...apa...cemas gitu. Tapi ga selalu sih kepikirannya gitu.
13. T : Berapa lama perilaku obsesif kompulsif itu terjadi?



- J : Tuh aku tiap hari, ini udah 8 tahunan lah.
14. T : Pada waktu melakukan perilaku obsesif kompulsif kamu sadar nggak?
- J : Ya sadar dong
15. T : Apakah perilaku obsesif kompulsif itu mengganggu?
- J : Banget.
16. T : Usaha apa yang dilakukan untuk menghentikan perilaku obsesif kompulsif tsb?
- J : Ya itu tadi, kalo pengen cuci tangan, aku berusaha nahan untuk ga cuci tangan, aku berusaha percaya kalo tanganku tu udah bersih gitu, tapi e... malah jadi cemas gitu. Tu usaha buat menghentikan to?
17. T : Kemungkinan alasan gangguan obsesif kompulsif itu timbul karena apa?
- J : Ehm... karena ada trauma dulu, waktu itu yang ngeliat kotoran. Jadi tu kayaknya susah sembuh. Yang sampai masuk... empang, gitu gitu.
18. T : Apa akibat dari gangguan obsesif kompulsif itu?
- J : Mm... apa ya? Ya kaya ngerasa keganggu, misalnya nih umpama pas beres-beres apa gitu, yang seharusnya cepet malah jadi lama gara-gara cuci tangan mulu... kan jadi males banget gitu deh. Sebenemnya kadang dalam diri tuh ada penolakan gitu, e... aku kadang menolak untuk cuci tangan tapi ya kaya tadi malah jadi nggak enak rasanya, jadi kaya pro-kontra gitu.
- T : Terus ada akibat untuk orang-orang di dekat kamu nggak?\*
- J : Mm... kayanya nggak ada deh. Paling saudaraku tuh tanya kok aku cuci tangan lagi padahal tadi udah cuci tangan... gitu doang sih paling.
19. T : Apa akibat setelah melakukan perilaku itu?
- J : Nyaman, kan jadi nggak cemas, mm... aku jadi nggak kuatir nanti bakal digigit binatang gitu karena aku udah melakukan ritualku itu. Aneh ya... tapi nyata lho, kadang aku juga nggak ngerti kok bisa kaya gini.
20. T : Bagaimana pandangan terhadap diri?
- J : Aku orang yang mm... rapi (tertawa) terus mm... aku bukan orang yang teliti sih tapi aku suka kerapian dan kebersihan, makanya aku cuci tangan terus itu. Terus aku ga suka berantakan, kalo berantakan tu mm... rasane piye gitu, jadi harus bersih gitu kan... kadang perfeksionis juga tapi ga terlalu yang harus ini... apa... terlalu nuntut gitu, jadi tertentu aja. Apa lagi ya? Mm... ini... kalo aku punya kemauan dan lagi punya, harus langsung dipenuhi sekarang juga, gitu sih paling.
21. T : Bagaimana mengambil keputusan?
- J : Nah, aku tuh orang yang gampang terpengaruh jadi aku tu harus selalu minta bantuan orang lain karena aku nggak bisa..., ya karena aku gampang terpengaruh itu tadi. Kalo mutusin sendiri tu takut salah gitu, jadi ya... harus tanya orang lain enaknye gimana.
22. T : Bagaimana hubungan sosial dengan lingkungan?
- J : Baik-baik aja, bisa berteman dengan siapa aja. Ya kalo baru ketemu ya liat-liat orangnya dulu to ya... kalo preman ya nggak mau (tertawa), tapi biasanya bisa menjalin dengan semuanya. Biasanya kan ada orang yang apa... mm... maunya pilih-pilih temen yang kaya atau apa gitu, kalo aku nggak, semua sama... mm... pokoknya yang bisa ngertiin aku dan aku juga bisa ngertiin dia gitu.
23. T : Apa harapan dari terapi yang diberikan?

- J : Ee...ini ya ilang gangguanku ini, maksudnya aku nggak ngelakuin kaya gitu lagi.  
T : O...pengen 100% ilang?\*

J : Ya iya lah...

## HASIL OBSERVASI

### SUBJEK 1

Subjek adalah seorang wanita berusia 24 tahun. Saat ini subjek sedang menempuh studi di salah satu universitas di Jogjakarta. Subjek termasuk orang yang perfeksionis dan senang segala sesuai dengan aturan. Hal ini terlihat dari jadwal yang dibuat subjek untuk segala kegiatannya. Selain itu subjek tidak puas apabila melihat hasil kerjanya tidak sempurna. Subjek selalu berusaha keras agar pekerjaan yang dilakukannya berjalan sebaik mungkin. Subjek termasuk orang yang cukup rapi dalam berpakaian. Apabila pergi keluar rumah, subjek selalu menggunakan celana panjang dan pakaian yang rapi. Di rumah, subjek sering menggunakan celana pendek dan kaus, namun subjek tetap menjaga penampilan agar tetap rapi.

Kegiatan subjek sehari-hari adalah mengikuti kegiatan perkuliahan, meskipun saat ini subjek sudah tinggal mengerjakan tugas akhirnya. Subjek juga melakukan kerja praktek di salah satu puskesmas di Jogjakarta. Subjek kos di Jogjakarta dari hari Senin sampai dengan Jumat, dan biasanya pada hari Jumat, subjek pulang ke rumahnya di Solo. Subjek biasanya pulang dengan naik motor ataupun kereta api.

Pola perilaku yang sering muncul pada subjek adalah melakukan pengecekan pada kunci motor, kunci pintu kamar, standart motor, resleting tas dan kancing bajunya.

Subjek termasuk orang yang tertutup sehingga subjek hanya memiliki sedikit teman. Di kos pun subjek jarang sekali berbicara dengan teman kosnya. Subjek juga jarang pergi keluar bersama teman-teman dari kampusnya. Biasanya subjek pergi dengan teman dekatnya untuk makan, meskipun itu juga jarang, subjek lebih banyak melakukan segala sesuatu sendiri. Hubungan subjek dengan keluarga cukup dekat, terutama dengan kakak laki-laki subjek. Subjek sering membicarakan permasalahannya dengan kakaknya tersebut selain dengan teman terdekat subjek. Namun sekarang kakak laki-laki subjek tersebut sudah menikah sehingga subjek lebih sering berhubungan melalui telepon, itu pun tidak

sering lagi karena mereka masing-masing sibuk dengan kegiatan masing-masing.

### *Baseline*

Pada baseline 1 (Jumat, 10/10/08), peneliti memberikan subjek skala untuk diisi serta melakukan wawancara dan observasi awal. Subjek terlihat bersemangat untuk mengisi pertanyaan dan menjawab pertanyaan peneliti karena subjek merasa terganggu dengan gangguannya dan ingin segera menjalani *treatment*. Pada baseline 2 dan 3 (Sabtu dan Minggu, 11-12/10/08), subjek juga diminta mengisi skala untuk melihat konsistensi hasil skala dari baseline 1. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada orang terdekat subjek untuk mengetahui gangguan subjek dari sudut pandang orang lain. Baseline dilakukan selama tiga hari, dua jam setiap harinya. Pada saat melakukan baseline ini, subjek tidak terlalu banyak menunjukkan gangguan karena subjek berada di rumah saja. Hanya beberapa kali subjek melirik ke arah motornya yang diparkir di halaman rumah.

### *Treatment*

**Minggu 1.** Pada minggu pertama ini, peneliti tinggal di kos dan rumah subjek untuk melakukan *treatment* pada subjek. Peneliti melakukan EFT sebanyak lima kali dalam sehari.

**Senin, 13/10/08 :** Subjek pergi ke puskesmas dengan menggunakan motor, selama di perjalanan, kaki subjek turun untuk mengecek standart sepeda motornya sebanyak lima kali. Subjek berada di puskesmas selama enam jam setiap harinya. Selama enam jam subjek berada di puskesmas, subjek melakukan pengecekan pada motornya sebanyak lima kali. Di kos, subjek memarkir motornya di garasi, sedangkan kamar subjek agak jauh dari garasi. Subjek melakukan pengecekan pada kunci motornya sebanyak empat kali. Sebelum tidur, subjek mengecek kunci pintu kamarnya sebanyak tiga kali.

**Selasa, 14/10/08 :** Subjek pergi ke puskesmas dan melakukan pengecekan pada standart motornya sebanyak empat kali. Saat di puskesmas subjek melakukan pengecekan pada kunci motornya sebanyak lima kali. Setelah pulang dari puskesmas, subjek mengajak peneliti untuk berjalan-jalan ke mal. Saat berjalan di mal, tangan subjek menyentuh kancing baju subjek setiap ada orang yang

melihat ke arah subjek. Selain itu juga subjek beberapa kali melakukan pengecekan pada resleting tas subjek. Subjek gelisah dan merasa terganggu dengan gangguannya tersebut, tampak dari subjek yang menggerutu setiap melakukan pengecekan. Subjek masih mengecek kunci pintu kamarnya sebanyak tiga kali

Rabu, 15/10/08 : Belum ada perubahan pada gangguan obsesif kompulsif subjek. Peneliti mencoba untuk meminta subjek tidak melakukan pengecekan pada motornya karena tadi subjek sudah melakukan pengecekan, namun subjek menjadi gelisah. Subjek tidak bisa tenang dalam kamarnya dan berjalan mondar-mandir, akhirnya subjek tetap melakukan pengecekan pada motornya. Setelah itu, subjek bisa duduk diam dan raut mukanya tenang. Subjek melakukan pengecekan pintu kamarnya sebanyak tiga kali sebelum tidur.

Kamis, 16/10/08 : Belum tampak perubahan juga pada gangguan obsesif kompulsif subjek. Subjek masih melakukan pengecekan pada standart motornya kurang lebih sebanyak lima kali, dan apabila motornya diparkir agak jauh dari subjek, subjek akan melakukan pengecekan pada kunci motornya.

Jumat, 17/10/08 : Hari ini subjek pulang dengan menggunakan motor ke Solo. Sebelum pulang, ada teman subjek yang meminjam uang kepada subjek dan berjanji akan mengembalikan uang tersebut minggu depan. Subjek langsung menulis pengeluarannya tersebut di bukunya. Dalam perjalanan pulang, subjek melakukan pengecekan standart motor lebih sering. Sesampainya di rumah, subjek beberapa kali melihat buku pengeluarannya dan mengecek dompet subjek. Sebelum tidur, subjek melakukan pengecekan pintu rumahnya sebanyak dua kali.

Sabtu, 18/10/08 : Subjek bangun pagi-pagi dan langsung melakukan pengecekan pada sepeda motor subjek. Siangnya subjek pergi ke gereja untuk berlatih musik, selama perjalanan, subjek melakukan pengecekan pada standart motornya sebanyak enam kali. Di gereja, subjek hanya melakukan pengecekan pada motornya sebanyak dua kali karena subjek sibuk, selain itu ada satpam di gerejanya.

Minggu, 19/10/08 : Subjek pergi ke gereja pagi harinya. Selama perjalanan ke gereja, subjek menurunkan kaki untuk mengecek standart motor sebanyak lima kali. Di gereja subjek duduk dengan gelisah karena subjek tidak bisa melakukan pengecekan selama ibadah berlangsung. Subjek berkali-kali melihat ke arah

jendela dimana motonya diparkir. Saat sedang tidak memainkan alat musik, subjek beberapa kali menyentuh kancing bajunya. Malamnya, subjek mengajak peneliti makan di luar, subjek kembali mengecek standart motor dan resleting tas subjek.

Sabtu, 20/10/08 : Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala obsesif kompulsif lagi. Dapat dilihat bahwa skor perilaku kompulsif subjek mengalami kenaikan, hal tersebut dapat disebabkan karena subjek khawatir dengan uang yang dipinjamkan kepada temannya karena subjek termasuk orang yang agak kikir. Subjek juga belum menunjukkan penurunan gangguan obsesif kompulsif pada minggu pertama ini.

**Minggu 2.** Peneliti meminta subjek untuk melakukan EFT sendiri sebanyak tiga kali sehari. Peneliti juga melakukan pengecekan pada subjek melalui telepon atau sms untuk mengingatkan subjek apabila subjek lupa melakukan EFT. Pada tanggal 28 Oktober 2008, peneliti datang ke kos subjek untuk melakukan monitoring kepada subjek dan memberikan skala untuk diisi subjek lagi. Dapat dilihat dari hasil skala bahwa skor perilaku kompulsif subjek sudah menunjukkan penurunan yang tajam. Skor perilaku obsesif subjek juga menunjukkan penurunan meskipun tidak setajam perilaku kompulsif subjek. Subjek menceritakan kegiatannya selama seminggu ini dan menyatakan keluh kesah kepada peneliti. Namun subjek terlihat gembira dan sering tersenyum sendiri saat menceritakan kalau gangguan obsesif kompulsifnya sudah menunjukkan penurunan. Subjek juga mengajak peneliti untuk makan di luar, dan selama perjalanan, subjek melakukan pengecekan pada standart motonya sebanyak tiga kali. Subjek beberapa kali melihat ke arah motonya ketika diparkir di luar rumah makan, namun subjek tidak melakukan pengecekan pada kunci motonya.

**Minggu 3.** Peneliti meminta subjek melakukan pengecekan hanya pada saat gangguan obsesif kompulsif subjek muncul. Peneliti juga tidak perlu lagi mengingatkan subjek untuk melakukan EFT karena subjek sudah tidak lupa lagi. Pada tanggal 5 November 2008, peneliti kembali datang ke kos subjek untuk melakukan monitoring. Subjek terlihat lebih rileks saat bercerita kepada peneliti. Hal ini terlihat dari subjek yang tidak berjalan mondar mandir dan dapat duduk tenang meskipun tidak melakukan pengecekan pada motonya. Di malam hari, subjek juga hanya melakukan pengecekan kunci kamarnya sebanyak satu kali dan tidak mengulang pengecekan tersebut. Meskipun subjek sudah bisa

menahan diri untuk tidak mengulang pengecekan, namun subjek masih memiliki obsesi dalam pikirannya. Hal tersebut tampak dari hasil skala subjek dimana skor obsesif masih sama dengan minggu kedua.

### *Posttest*

Subjek pulang ke rumah dengan mengendarai sepeda motor lagi pada tanggal 6 November 2008. Selama perjalanan, kaki subjek hanya turun sebanyak dua kali untuk mengecek standart motor. Sesampainya di rumah subjek langsung memasukkan motornya ke dalam rumah. Malamnya subjek mengajak peneliti ke rumah kakaknya, selama perjalanan, subjek menurunkan kakinya satu kali untuk mengecek standarr motor. Di rumah kakak subjek, subjek tidak melakukan pengecekan pada kunci motornya. Pada saat makan di luar, subjek juga hanya satu kali melakukan pengecekan pada resleting tas subjek. Subjek terlihat santai dan bisa bercerita dengan bebas karena tidak terganggu dengan gangguan obsesif kompulsifnya lagi. Pada tanggal 7 November 2008, peneliti kembali memberikan skala obsesif kompulsif kepada subjek dan orang terdekat subjek untuk diisi. Dapat dilihat pada hasil skala bahwa perilaku obsesif subjek sudah menunjukkan penurunan sejak minggu ketiga, sedangkan perilaku kompulsif subjek tetap sama dengan minggu ketiga karena subjek masih melakukan pengecekan berulang, meskipun intensitasnya sudah banyak berkurang. Sekarang subjek hanya melakukan pengulangan sebanyak satu atau dua kali saja.

### **SUBJEK 2**

Subjek adalah seorang wanita berusia 22 tahun yang sedang menempuh studi di salah satu universitas di Semarang. Subjek termasuk orang yang perfeksionis, dimana subjek menyukai segala sesuatunya bersih dan teratur. Subjek selalu meletakkan barang di tempatnya kembali setelah menggunakan, dan subjek setiap hari membersihkan kamarnya. Subjek adalah orang yang cukup mengikuti mode, sehingga subjek sering membeli pakaian baru sesuai mode saat ini. Subjek selalu berpenampilan rapi dan bersih, apabila keluar rumah, subjek selalu mengenakan celana panjang dan baju rapi, sedangkan di dalam rumah atau kos, subjek biasanya menggunakan kaos dan celana pendek.

Apabila ada kotoran sedikit saja pada pakaiannya, subjek akan langsung berganti baju dan mencuci pakaian yang kotor tersebut.

Kegiatan sehari-hari subjek adalah mengikuti kegiatan perkuliahan di kampus dan terkadang subjek pergi jalan-jalan bersama teman-teman atau saudara subjek. Saat ini subjek tinggal bersama paman subjek, namun subjek juga kos di dekat kampus subjek. Meskipun demikian, subjek lebih sering berada di rumah paman subjek.

Gangguan obsesif kompulsif yang dialami subjek adalah mencuci berulang-ulang. Subjek biasanya mengulang mencuci tangan sebanyak enam kali dalam sehari. Setiap setelah memegang sesuatu di rumah, maka subjek mencuci tangan. Di luar rumah, subjek tidak mencuci tangan sebanyak ketika berada di rumah, namun subjek berulang-ulang menggunakan cairan pembersih tangan. Selain mencuci, subjek juga melakukan pengecekan berulang. Biasanya subjek mengecek kunci pintu kamar kurang lebih sebanyak tiga kali ketika subjek berada di kosnya.

Hubungan sosial subjek cukup baik dengan teman-temannya. Subjek termasuk orang yang terbuka, hal tersebut tampak dari subjek yang memiliki cukup banyak teman dan subjek juga senang menceritakan permasalahannya kepada temannya. Meskipun demikian, subjek hanya memiliki sedikit teman yang benar-benar dekat dan bisa subjek percaya untuk menceritakan permasalahannya. Di kos, subjek tidak terlalu sering bergaul dengan anak kos yang lain, karena subjek sendiri jarang berada di kos. Di keluarga, subjek paling dekat dengan kakek subjek, meskipun sekarang subjek sudah jarang bertemu dengan kakeknya tersebut. Di rumah pamannya, subjek paling dekat dengan saudara subjek, dan sering menceritakan permasalahan subjek pada saudaranya.

### *Baseline*

Baseline dilakukan selama tiga hari dari tanggal 20-22 Oktober 2008. Pada baseline pertama, peneliti melakukan wawancara dan observasi awal terhadap gangguan subjek, serta memberikan skala gangguan obsesif kompulsif kepada subjek. Begitu pula pada baseline kedua dan ketiga, peneliti melakukan observasi dan memberi subjek skala, untuk melihat konsistensi skor saat baseline. Peneliti juga memberikan skala obsesif kompulsif kepada saudara

subjek untuk membandingkan hasil skor dengan skala subjek. Dari hasil skala dapat dilihat perilaku kompulsif subjek mengalami penurunan dari baseline 1 ke baseline 2, sedangkan perilaku obsesif subjek mengalami kenaikan dari baseline 1 ke baseline 2. Pada saat baseline, setiap subjek selesai mengerjakan skala, subjek langsung mencuci tangan, dan bisa berulang sebanyak tiga kali selama dua jama dilakukan baseline ini.

### *Treatment*

**Minggu 1.** Pada minggu pertama ini, peneliti menginap di rumah paman subjek dan juga di kos subjek saat subjek kembali ke kosnya. Peneliti melakukan EFT sebanyak lima kali sehari kepada subjek.

**Kamis, 23/10/08** : Hari pertama subjek menjalani EFT di rumah, subjek tampak senang karena subjek ingin segera sembuh dari gangguannya. Subjek meminta peneliti untuk cepat-cepat melakukan EFT pada subjek. Subjek bangun pagi karena ada kuliah. Setelah selesai memakai baju, subjek langsung mencuci tangan sebanyak tiga kali, kemudian subjek berangkat ke kampus. Setelah selesai mengikuti kuliah, subjek memakai cairan pembersih tangan, kemudian subjek makan di kantin. Subjek kembali menggunakan cairan pembersih tangan sebelum makan. Sesudah makan, subjek menggunakan cairan pembersih tangan tersebut dua kali. Sesampainya di rumah, subjek langsung mencuci tangan sebanyak dua kali, setelah berganti baju, subjek kembali mencuci tangan.

**Jumat, 24/10/08** : Subjek tidak ada kuliah, sehingga subjek bangun agak siang. Setelah mandi dan berganti baju, subjek kembali mencuci tangan sebanyak dua kali dan makan. Setelah makan, subjek kembali mencuci tangan sebanyak dua kali. Setiap subjek menyentuh suatu barang, subjek akan mencuci tangan. Subjek tampak kesal karena dia terus mencuci tangan.

**Sabtu, 25/10/08** : Subjek tidak ada kuliah pada hari ini dan subjek pergi ke mal bersama saudaranya. Sesampai di mal, subjek langsung menggunakan cairan pembersih tangan. Hampir setiap 30 menit, subjek menggunakan cairan pembersih tangan. Sesampainya di rumah, subjek langsung mencuci tangan sebanyak dua kali. Dan setiap memegang suatu benda, subjek akan mencuci tangan.

**Minggu, 26/10/08** : Subjek pergi ke gereja pagi bersama saudaranya, setelah berganti baju, subjek mencuci tangan sebanyak dua kali. Di gereja, subjek juga

menggunakan cairan pembersih tangan. Sesampainya di rumah, subjek langsung berganti baju dan mencuci tangan. Peneliti meminta subjek untuk tidak mencuci tangan setelah memegang suatu benda. Subjek mencoba untuk tidak melakukan pencucian berulang tersebut, namun hal itu membuat subjek tidak tenang dan gelisah, subjek sering meremas-remas tangannya dan tidak bisa duduk diam, akhirnya peneliti mengizinkan subjek untuk mencuci tangan.

Senin, 27/10/08 : Subjek kembali ke kosnya dan pergi untuk kuliah. Di kampus, subjek masih melakukan ritual menggunakan cairan pembersihnya. Sesampai di kos, subjek langsung menyapu dan mengepel kamar subjek, setelah itu, subjek mencuci tangan sebanyak tiga kali. Beberapa kali juga subjek melakukan pengecekan pada kunci pintu kamarnya. Sebelum tidur, subjek mengecek pintu kamar sebanyak tiga kali.

Selasa, 28/10/08 : Subjek menjalani perkuliahan lagi dan masih melakukan ritualnya. Di kos, subjek juga menyapu dan mengepel kamar subjek, kemudian subjek membersihkan kamar mandi kurang lebih selama satu jam. Setelah berganti baju, subjek masih mencuci tangan sebanyak dua kali. Subjek juga terkadang tampak bosan melakukan EFT sebanyak lima kali dalam sehari. Subjek masih mengecek pintu sebanyak tiga kali sebelum tidur.

Rabu, 29/10/08 : Hari ini tidak ada kuliah, sehingga subjek mengajak peneliti untuk berjalan-jalan ke mal. Saat berjalan bersama peneliti, subjek hanya menggunakan cairan pembersih beberapa kali saja, tidak sesering saat hari Sabtu. Sesampai di kos, subjek mengunci pintu, namun beberapa kali mengecek kunci kamar tersebut. Sebelum tidur juga subjek masih melakukan pengecekan sebanyak tiga kali pada pintu kamarnya.

Kamis, 30/10/08 : Akhir dari minggu pertama, belum tampak perubahan pada gangguan obsesif kompulsif subjek. Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala obsesif kompulsif lagi dan terlihat memang perilaku kompulsif subjek masih tetap dan perilaku obsesif subjek hanya berkurang sedikit. Subjek masih mencuci tangan berulang kurang lebih sebanyak enam kali dalam sehari dan juga memeriksa kunci pintunya berulang kali saat berada di kos.

Minggu 2. Peneliti meminta subjek untuk melakukan EFT sebanyak tiga kali dalam sehari dan juga mengingatkan subjek untuk terus melakukan EFT. Pada tanggal 7 November 2008, peneliti datang ke rumah paman subjek untuk melakukan monitoring. Subjek menerima peneliti dengan bersemangat dan

subjek untuk membandingkan hasil skor dengan skala subjek. Dari hasil skala dapat dilihat perilaku kompulsif subjek mengalami penurunan dari baseline 1 ke baseline 2, sedangkan perilaku obsesif subjek mengalami kenaikan dari baseline 1 ke baseline 2. Pada saat baseline, setiap subjek selesai mengerjakan skala, subjek langsung mencuci tangan, dan bisa berulang sebanyak tiga kali selama dua jama dilakukan baseline ini.

### *Treatment*

**Minggu 1.** Pada minggu pertama ini, peneliti menginap di rumah paman subjek dan juga di kos subjek saat subjek kembali ke kosnya. Peneliti melakukan EFT sebanyak lima kali sehari kepada subjek.

Kamis, 23/10/08 : Hari pertama subjek menjalani EFT di rumah, subjek tampak senang karena subjek ingin segera sembuh dari gangguannya. Subjek meminta peneliti untuk cepat-cepat melakukan EFT pada subjek. Subjek bangun pagi karena ada kuliah. Setelah selesai memakai baju, subjek langsung mencuci tangan sebanyak tiga kali, kemudian subjek berangkat ke kampus. Setelah selesai mengikuti kuliah, subjek memakai cairan pembersih tangan, kemudian subjek makan di kantin. Subjek kembali menggunakan cairan pembersih tangan sebelum makan. Sesudah makan, subjek menggunakan cairan pembersih tangan tersebut dua kali. Sesampainya di rumah, subjek langsung mencuci tangan sebanyak dua kali, setelah berganti baju, subjek kembali mencuci tangan.

Jumat, 24/10/08 : Subjek tidak ada kuliah, sehingga subjek bangun agak siang. Setelah mandi dan berganti baju, subjek kembali mencuci tangan sebanyak dua kali dan makan. Setelah makan, subjek kembali mencuci tangan sebanyak dua kali. Setiap subjek menyentuh suatu barang, subjek akan mencuci tangan. Subjek tampak kesal karena dia terus mencuci tangan.

Sabtu, 25/10/08 : Subjek tidak ada kuliah pada hari ini dan subjek pergi ke mal bersama saudaranya. Sesampai di mal, subjek langsung menggunakan cairan pembersih tangan. Hampir setiap 30 menit, subjek menggunakan cairan pembersih tangan. Sesampainya di rumah, subjek langsung mencuci tangan sebanyak dua kali. Dan setiap memegang suatu benda, subjek akan mencuci tangan.

Minggu, 26/10/08 : Subjek pergi ke gereja pagi bersama saudaranya, setelah berganti baju, subjek mencuci tangan sebanyak dua kali. Di gereja, subjek juga



menggunakan cairan pembersih tangan. Sesampainya di rumah, subjek langsung berganti baju dan mencuci tangan. Peneliti meminta subjek untuk tidak mencuci tangan setelah memegang suatu benda. Subjek mencoba untuk tidak melakukan pencucian berulang tersebut, namun hal itu membuat subjek tidak tenang dan gelisah, subjek sering meremas-remas tangannya dan tidak bisa duduk diam, akhirnya peneliti mengizinkan subjek untuk mencuci tangan.

Senin, 27/10/08 : Subjek kembali ke kosnya dan pergi untuk kuliah. Di kampus, subjek masih melakukan ritual menggunakan cairan pembersihnya. Sesampai di kos, subjek langsung menyapu dan mengepel kamar subjek, setelah itu, subjek mencuci tangan sebanyak tiga kali. Beberapa kali juga subjek melakukan pengecekan pada kunci pintu kamarnya. Sebelum tidur, subjek mengecek pintu kamar sebanyak tiga kali.

Selasa, 28/10/08 : Subjek menjalani perkuliahan lagi dan masih melakukan ritualnya. Di kos, subjek juga menyapu dan mengepel kamar subjek, kemudian subjek membersihkan kamar mandi kurang lebih selama satu jam. Setelah berganti baju, subjek masih mencuci tangan sebanyak dua kali. Subjek juga terkadang tampak bosan melakukan EFT sebanyak lima kali dalam sehari. Subjek masih mengecek pintu sebanyak tiga kali sebelum tidur.

Rabu, 29/10/08 : Hari ini tidak ada kuliah, sehingga subjek mengajak peneliti untuk berjalan-jalan ke mal. Saat berjalan bersama peneliti, subjek hanya menggunakan cairan pembersih beberapa kali saja, tidak sesering saat hari Sabtu. Sesampai di kos, subjek mengunci pintu, namun beberapa kali mengecek kunci kamar tersebut. Sebelum tidur juga subjek masih melakukan pengecekan sebanyak tiga kali pada pintu kamarnya.

Kamis, 30/10/08 : Akhir dari minggu pertama, belum tampak perubahan pada gangguan obsesif kompulsif subjek. Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala obsesif kompulsif lagi dan terlihat memang perilaku kompulsif subjek masih tetap dan perilaku obsesif subjek hanya berkurang sedikit. Subjek masih mencuci tangan berulang kurang lebih sebanyak enam kali dalam sehari dan juga memeriksa kunci pintunya berulang kali saat berada di kos.

**Minggu 2.** Peneliti meminta subjek untuk melakukan EFT sebanyak tiga kali dalam sehari dan juga mengingatkan subjek untuk terus melakukan EFT. Pada tanggal 7 November 2008, peneliti datang ke rumah paman subjek untuk melakukan monitoring. Subjek menerima peneliti dengan bersemangat dan

langsung bercerita bahwa gangguan obsesif kompulsifnya berkurang. Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala, dan memang tampak bahwa perilaku obsesif dan kompulsif subjek mengalami penurunan, dimana terlihat juga bahwa perilaku kompulsif subjek mengalami penurunan yang cukup tajam. Setelah mengisi skala, subjek tidak langsung mencuci tangannya, meskipun beberapa saat kemudian subjek kembali mencuci tangan satu kali.

**Minggu 3.** Di minggu terakhir ini, peneliti meminta subjek melakukan EFT ketika gangguan subjek muncul saja. Pada tanggal 15 November 2008, peneliti kembali melakukan monitoring di rumah paman subjek. Subjek sudah tampak lebih santai dibandingkan minggu-minggu awal subjek menjalani EFT. Peneliti memberikan skala obsesif kompulsif lagi kepada subjek dan tampak bahwa perilaku obsesif kompulsif subjek mengalami penurunan. Setelah mengisi skala, subjek tidak langsung mencuci tangan. Peneliti mengajak subjek untuk makan di luar. Subjek masih menggunakan cairan pembersih sebelum dan sesudah makan. Namun, subjek saat di jalan, intensitas pemakaian cairan pembersih sudah berkurang dari minggu pertama menjalani EFT.

#### *Posttest*

Pada posttest tanggal 16 November 2008, subjek mengalami kecelakaan. Saat mengendarai motor, roda motor subjek selip saat berjalan di daerah berlumpur sehingga subjek jatuh ke dalam genangan lumpur tersebut. Sesampainya di rumah, subjek langsung mandi kurang lebih selama 30 menit dan langsung bercerita kepada peneliti bahwa dirinya terjatuh serta merasa sangat kotor. Meskipun demikian, subjek dapat menahan diri untuk tidak melakukan pencucian berulang lagi. Pada tanggal 17 November 2008, peneliti kembali memberikan skala obsesif kompulsif kepada subjek dan tampak bahwa perilaku obsesif subjek mengalami kenaikan. Hal tersebut dapat disebabkan karena kecelakaan yang dialami subjek. Meskipun demikian perilaku kompulsif subjek tetap berkurang. Hasil skala dari saudara subjek pun menunjukkan penurunan dari baseline sampai dengan posttest. Setelah posttest ini, subjek terkadang masih melakukan EFT ketika gangguan subjek muncul, dan biasanya hanya satu kali sehari saja.

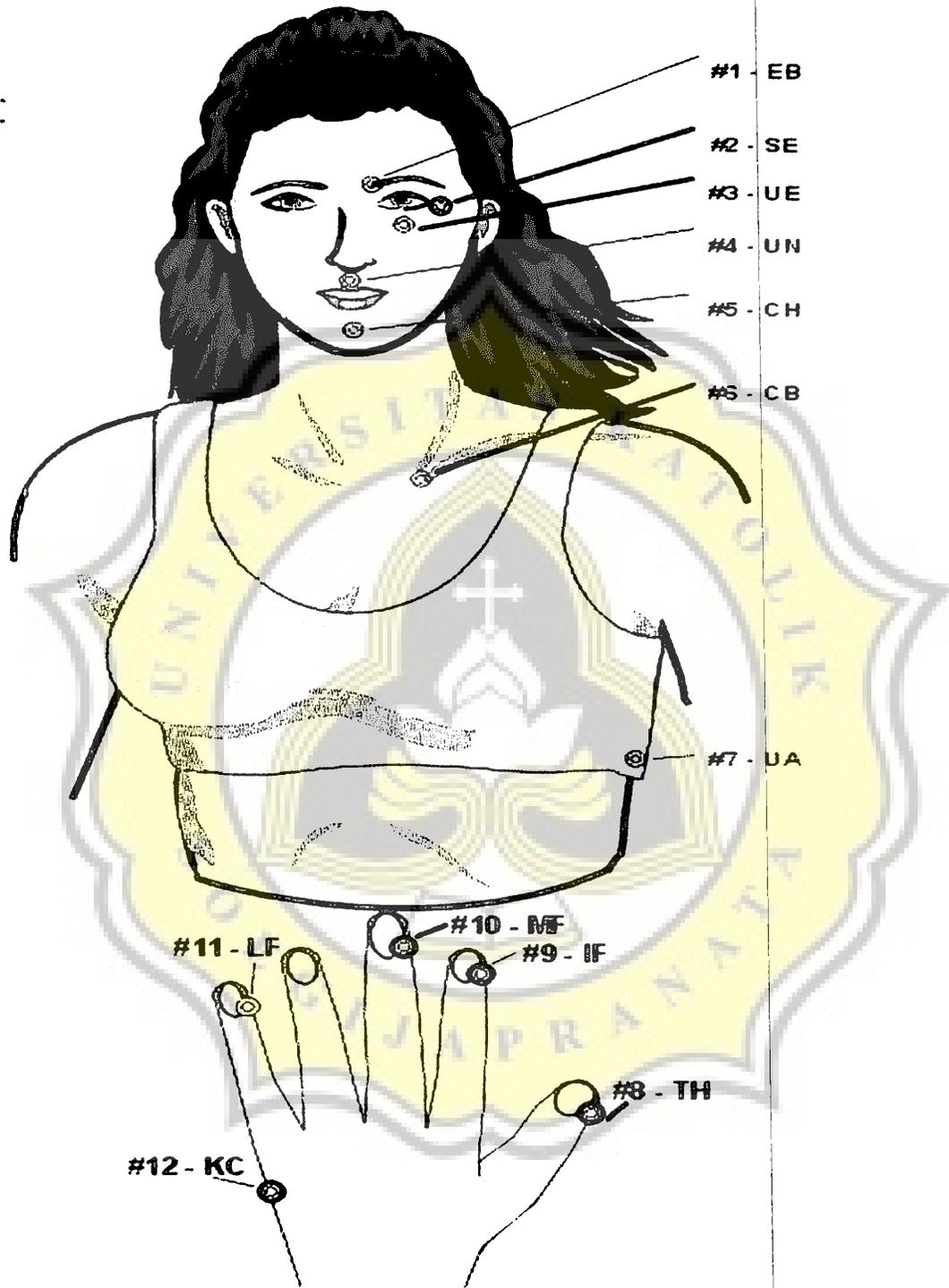


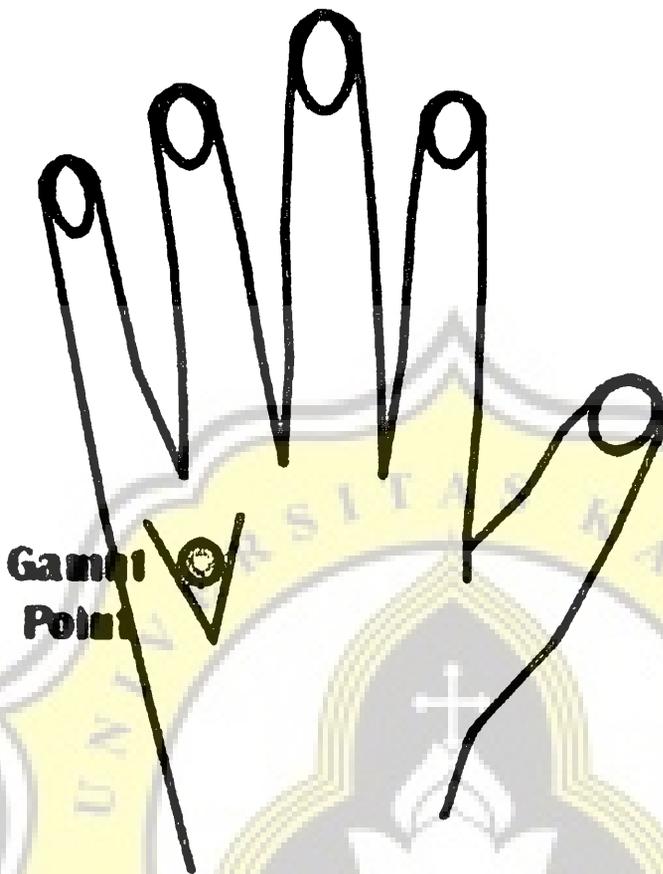
**LAMPIRAN 4**  
**GAMBAR TITIK MERIDIAN**

# The Sore Spot/ Karate Chop Point



Tap about 5X on each point





**Gambar 1**  
**Point**



Keterangan (Yyh staf, 2006) :

1. EB = Eye Brow (*Yintang*) → menenangkan jiwa dari insomnia, kecemasan, dan stres.
2. SE = Side Eye (*Taiyang*) → migrain, sakit kepala sementara, fobia
3. UE = Under Eye (*Chenqi*) → menenangkan diri, relaksasi menyeluruh
4. UN = Under Nose (*Shuigou*) → hidung tersumbat, sinusitis
5. CH = Chin (*Chengjiang*) → persimpangan titik meridian, kelumpuhan pada wajah.
6. CB = Collar Bone (*Qishe*) → sebelah kiri untuk masalah fisik, sebelah kanan untuk masalah psikologis, alzheimer, tumor otak, disleksia, gangguan pada otak yang berkaitan dengan masalah psikologis.
7. UA = Under the Arm (*Dabao*) → titik pusat relaksasi
8. TH = Thumb (*Da gukong*) → sakit hati, sedih, duka, menangis
9. IF = Indeks Finger (*Shangyang*) → takut, teror
10. MF = Middle Finger (*Zhongkui*) → marah, benci

11. LF/BF = Baby Finger (*Shaochong*) → tidak percaya diri, merasa jadi korban
12. KC = Karate Chop (*Houxi*) → mengatasi sakit kepala, nyeri dan kaku pada tengkuk, melonggarkan bahu, mencegah timbulnya tulang rawan dan regenerasi osteos.
13. Titik Gamut (*Zhongzhu*) → mencegah dan mengobati diabetes melitus

Keterangan (Craig, G., 2004, h.22-26) :

#### **Sore Spot**

Ada dua *sore spot* dan tidak menjadi masalah mana yang akan digunakan. Kedua titik tersebut berada di bagian kanan dan kiri atas dari dada. Ini adalah titik yang harus digosok sambil mengucapkan afirmasi. Titik ini akan terasa sakit saat digosok dengan kuat karena kebuntuan getah bening terjadi di titik tersebut. Saat digosok, maka akan melancarkan kebuntuan tersebut.

#### **Karate Chop**

KC berlokasi di antara puncak pergelangan tangan dan di bawah kelingking. Ketuk KC secara berulang dengan jari telunjuk dan jari tengah dengan jari tangan yang lain. Lebih nyaman untuk mengetuk KC tangan yang tidak dominan dengan dua jari dari tangan yang dominan. Misalnya tidak kidal, maka mengetuk KC di tangan kiri dengan dua jari tangan kanan.

Ketuk sebanyak 7 kali pada setiap titik ketuk. Ketukan sebanyak 7 kali tersebut dilakukan sambil mengucapkan "*reminder phrase*" (meskipun aku sering merasa cemas, aku menerima diriku apa adanya dan seutuhnya). Apabila ketukan lebih atau kurang dari 7 kali (misalnya 5 atau 9 kali), itu cukup.

#### **9 Titik Gamut**

Terletak di punggung tangan,  $\frac{1}{2}$  inci di bawah lekukan antara jari manis dan jari kelingking. Tujuan mengetuk titik ini adalah untuk "menyeimbangkan" otak dengan cara menggerakkan bola mata, bergumam, dan berhitung. Dengan menghubungkan saraf, bagian tertentu dari otak distimulasi saat bola mata bergerak. Demikian juga, otak bagian kanan terstimulasi saat menggumamkan lagu dan otak bagian kiri terstimulasi saat berhitung.



**LAMPIRAN 5**  
**RELIABILITAS HASIL RATING**

## RELIABILITAS HASIL RATING

	S	KS	T	T <sup>2</sup>
Baseline	54	46	100	10000
	40	40	80	6400
Posttest	41	38	79	6241
	28	31	59	3481
R	163	155	$\Sigma R = \Sigma T = \Sigma i = 318$	
R <sup>2</sup>	26569	24025	$\Sigma R^2 = 50594$	

n = 4

k = 2

$\Sigma T^2 = 26122$

$\Sigma i^2 = 13102$

Keterangan :

S = Subjek

KS = Keluarga atau orang terdekat subjek

I = angka rating yang diberikan oleh seorang rater kepada seorang subjek

T = jumlah angka rating yang diterima oleh seorang subjek dari semua rater

R = jumlah angka rating yang diberikan oleh seorang rater pada semua subjek

N = banyaknya prosedur

K = banyaknya rater yang memberikan rating

$s_o^2$  = varians antar subjek yang dikenai rating

$s_s^2$  = varians error, yaitu varians interaksi antara prosedur dan rater

$\overline{r_{xx}}$  = rata-rata interkorelasi hasil rating diantara semua kombinasi pasangan rater yang dapat dibuat

$r_{xx}'$  = reliabilitas dari rata-rata rating yang dilakukan oleh k orang raters

$$s_o^2 = \frac{\sum i^2 - (\sum R^2)/n - (\sum T^2)/k + (\sum i)^2/nk}{(n-1)(k-1)}$$

$$= \frac{13102 - 50594/4 - 26122/2 + 318^2/(4)(2)}{(4-1)(2-1)} = 11$$

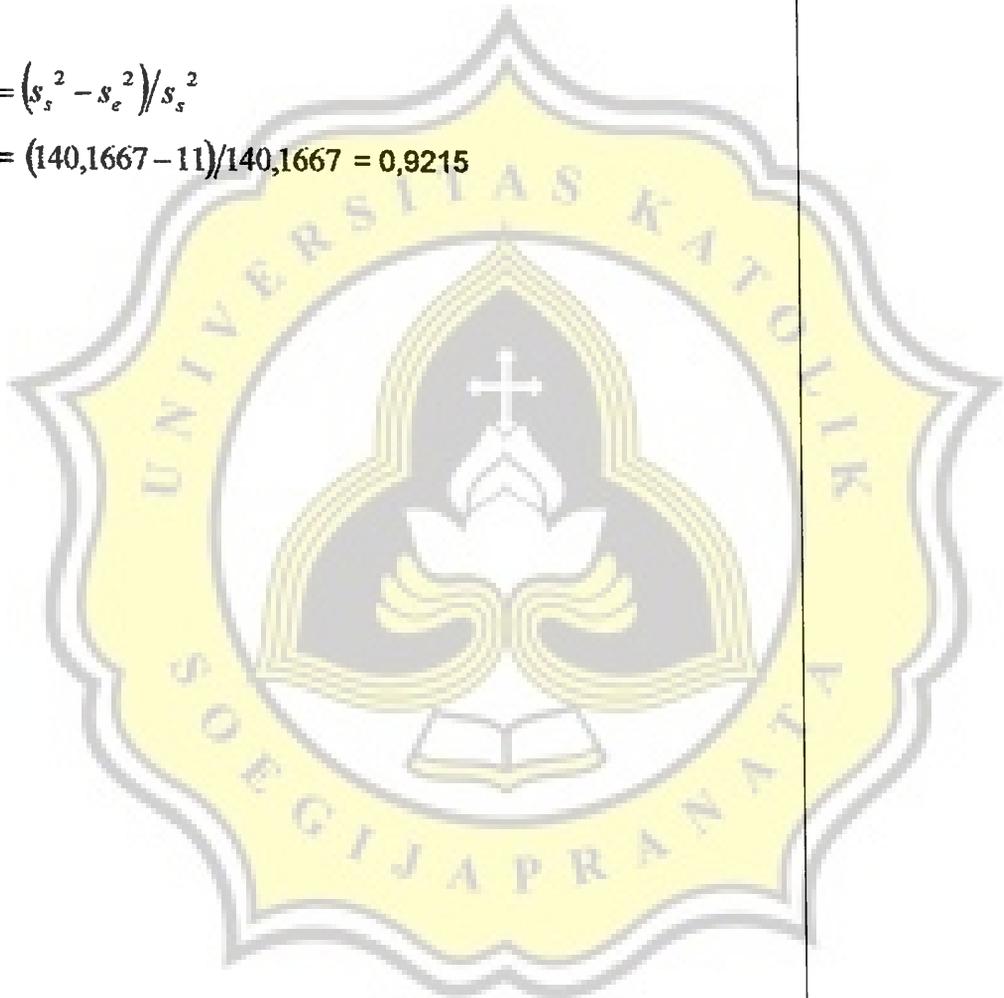
$$s_s^2 = \frac{(\sum T^2)/k - (\sum i)^2/nk}{n-1}$$



$$= \frac{26122/2 - 318^2/(4)(2)}{4-1} = 140,1667$$

$$\begin{aligned} r_{xx} &= \frac{s_s^2 - s_e^2}{s_s^2 + (k-1)s_e^2} \\ &= \frac{140,1667 - 11}{140,1667 + (2-1)11} = 0,8545 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} r_{xx}' &= (s_s^2 - s_e^2) / s_s^2 \\ &= (140,1667 - 11) / 140,1667 = 0,9215 \end{aligned}$$





**LAMPIRAN 6**  
**INFORMED CONSENT**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan EFT pada penderita obsesif kompulsif.

Dilaksanakan oleh Lia Natania Santoso di bawah bimbingan Drs. George Hardjanta, S.Psi., Msi dan Christine Wibowo, S.Psi., Msi; dan atas sepengetahuan institusi Program Magister Profesi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.

Penelitian akan dilaksanakan dari tanggal 10 Oktober 2008 sampai 7 November 2008.

Waktu yang dibutuhkan/pertemuan :

Selama : 15 kali

Tempat : Rumah subjek di Solo

Adapun prosedur pelaksanaan penelitiannya adalah sebagai berikut :

Peneliti melakukan observasi dan wawancara awal pada subjek serta meminta subjek untuk mengisi skala obsesif kompulsif. Peneliti juga meminta kepada orang terdekat subjek untuk mengisi skala tersebut. Setelah itu, dilanjutkan dengan memberikan *Emotional Freedom Techniques* (EFT) kepada subjek selama 29 hari. Pada tiga hari pertama, peneliti melakukan *baseline* pada subjek, 24 hari berikutnya dilakukan *treatment*, dan pada dua hari terakhir, peneliti melakukan *posttest*. Peneliti melakukan EFT lima kali sehari selama satu minggu pertama. Pada minggu kedua, subjek diminta melakukan EFT sendiri selama tiga kali sehari. Setelah itu, subjek tetap melakukan EFT sendiri setiap gangguan obsesif kompulsif tersebut muncul sampai hari ke-24 (Wells, dkk., 2003).

Adapun resiko yang mungkin dihadapi sebagai dampak dari penelitian adalah : Gangguan obsesif kompulsif yang dialami subjek dapat berkurang maupun hilang, waktu subjek terbuang untuk melakukan EFT, gangguan subjek tidak berkurang.

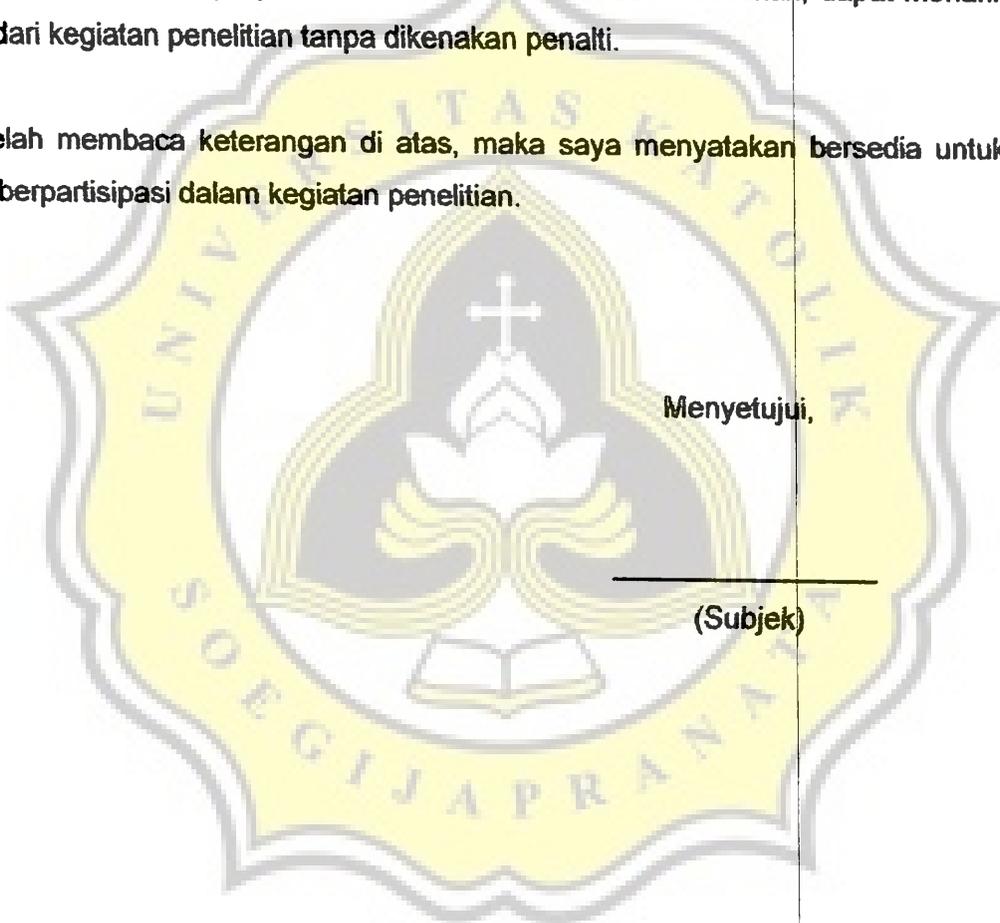
Peneliti menyatakan bersedia bertanggung jawab atas resiko fisik, psikologis, sosial dan finansial yang timbul sebagai dampak dari proses penelitian yang akan

dilakukan atas sepengetahuan pihak institusi dalam rangka mengembalikan kondisi klien ke keadaan semula.

Bila ada hal-hal yang kurang jelas mengenai proses penelitian, dapat menghubungi nomor 0817244994.

Semua data pribadi subjek akan kami jaga kerahasiaannya, partisipasi dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan. Bila dirasa ada ketidakcocokan, dapat menarik diri dari kegiatan penelitian tanpa dikenakan penalti.

Setelah membaca keterangan di atas, maka saya menyatakan bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan penelitian.



Menyetujui,

(Subjek)