

## **Terapi Exposure and Response Provention (ERP) dalam Mengurangi Gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada Remaja**

**Muhammad Shahrul Azrien Bin Samsudin<sup>1</sup>, Muhammad Arhan Yudi Pratama<sup>2</sup>, Kartika Desmiani<sup>3</sup>, Jhonatan Pirdaus<sup>4</sup>, Septa Yulia Putri<sup>5</sup>, Uswatun Hasanah<sup>6</sup>, Adek Sri Wahyuni<sup>7</sup>, Fathinatun Nahdah<sup>8</sup>, Dendika Istya Pratama<sup>9</sup>**

Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Universitas Meatech Creative, Universitas Prof. Dr. Hazairin, SH, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: [fathinatunnahdah@gmail.com](mailto:fathinatunnahdah@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) is a disorder where a person has repetitive and unwanted thoughts, ideas or sensations (obsessions) that make them compelled to do something repeatedly (compulsions). Repetitive behaviors, such as washing hands and checking doors can significantly interfere with a person's daily activities and social interactions. Obsessive Compulsive Disorder (OCD) is a mental health problem that often affects teenagers, causing significant anxiety and interfering with daily life, although it can be considered untreatable, Exposure and Response Prevention (ERP) therapy has emerged as the first psychotherapeutic intervention for OCD, and demonstrated remarkable success in reducing its symptoms in adolescents. The aim of this study was to assess the effectiveness of ERP therapy in reducing OCD symptoms in adolescents by addressing their urges through exposure, teens can learn to manage OCD symptoms and improve their quality of life. This research conducted a meta-analysis of previous studies on this topic.

**Keywords:** Obsessive Compulsive Disorder (OCD), daily activities, teenagers, Exposure and Response Prevention Therapy (ERP), effectiveness, OCD symptoms

### **ABSTRAK**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan kecemasan dimana seseorang memiliki pikiran, ide atau sensasi yang berulang dan tidak diinginkan (obsesi) yang membuat mereka terdorong untuk melakukan sesuatu secara berulang (kompulsi). Perilaku berulang, seperti mencuci tangan dan memeriksa pintu dapat secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari dan interaksi sosial seseorang. Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD) adalah masalah kesehatan mental yang sering memengaruhi remaja, menyebabkan kecemasan yang signifikan dan mengganggu kehidupan sehari-hari. Meskipun sempat dianggap tidak dapat diobati, terapi Pencegahan Paparan dan Respons (ERP) telah muncul sebagai intervensi psikoterapi ini pertama untuk OCD, dan menunjukkan keberhasilan luar biasa dalam mengurangi gejalanya pada usia remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas terapi ERP dalam mengurangi gejala OCD pada remaja. Dengan mengatasi dorongan mereka melalui paparan, remaja dapat belajar mengelola gejala OCD dan meningkatkan kualitas

hidup mereka. Penelitian ini melakukan metaanalisis terhadap studi-studi sebelumnya dalam topik ini.

**Kata Kunci:** Obsessive Compulsive Disorder (OCD), Aktivitas sehari-hari, remaja, Terapi Pencegahan Paparan dan Respons (ERP), Efektivitas, Gejala OCD

## **Pendahuluan**

### **A. Terapi Exposure and Prevention (ERP)**

Terapi exposure-response prevention (ERP) merupakan terapi perilaku yang paling banyak digunakan untuk mengatasi individu dengan OCD. Exposure adalah menempatkan individu dengan OCD pada situasi yang ditakutinya atau yang menimbulkan pikiran obsesifnya (Bandura, 1978; Storch & Merlo, 2006). Sedangkan response prevention meliputi kesempatan individu dengan OCD untuk menahan diri dari melakukan ritual atau pengulangan.

Terapi ini bekerja dengan cara perlahan-lahan mengekspos penderita OCD pada situasi atau pikiran yang memicu obsesi mereka, namun dengan mencegah mereka untuk melakukan kompulsi yang biasa dilakukan untuk meredakan kecemasan. Melalui proses pemaparan berulang ini, penderita OCD akan terlatih untuk menahan diri dari kompulsi dan lama kelamaan kecemasan yang muncul akibat obsesi tersebut akan berkurang. Penting untuk diingat bahwa proses terapi ERP biasanya tidak nyaman bagi penderita OCD karena menimbulkan kecemasan di awal, namun dengan pendampingan terapis yang terlatih, terapi ini dapat membantu penderita OCD untuk mengelola gejalanya secara efektif dalam jangka panjang.

Efektivitas ERP telah terbukti dalam berbagai penelitian ilmiah. Sebuah studi meta-analisis bahwa ERP memiliki efek ukuran besar dalam mengurangi gejala OCD, dan efek ini bertahan lama setelah terapi selesai. ERP dapat dilakukan secara individual dengan terapis atau dalam kelompok. Terapis akan membantu individu untuk mengembangkan hierarki eksposur, yang merupakan daftar situasi yang memicu obsesi mereka, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling parah. Individu kemudian akan secara bertahap dieksposur pada situasi ini dalam pengaturan yang aman dan terkendali, sambil belajar untuk menahan diri dari melakukan kompulsi. ERP bisa menjadi proses yang menantang, tetapi dengan kerja keras dan dedikasi, individu dengan OCD dapat belajar untuk mengelola gejala mereka dan menjalani hidup yang lebih memuaskan.

Berikut adalah beberapa prinsip dan teknik yang digunakan dalam terapi ERP untuk mengurangi gejala OCD pada remaja:

1. Paparan Terkontrol: Pasien secara bertahap dan sistematis diperkenalkan kepada objek atau situasi yang memicu obsesi mereka. Misalnya, jika

seseorang memiliki obsesi tentang kuman dan kontaminasi, mereka mungkin akan secara bertahap diperkenalkan kepada lingkungan yang kotor atau objek yang dianggap kotor.

2. Mencegah Respons Kompulsif: Pasien diajarkan untuk menahan diri dari melakukan perilaku kompulsif sebagai respons terhadap obsesi mereka. Ini termasuk perilaku seperti mencuci tangan berulang kali, memeriksa pintu berkali-kali, atau mengatur objek-objek secara khusus.
3. Hierarki Kecemasan: Terapis dan pasien bekerja sama untuk membuat daftar hierarki dari situasi atau objek yang memicu kecemasan, mulai dari yang paling sedikit menakutkan hingga yang paling menakutkan. Ini membantu dalam merencanakan paparan terstruktur.
4. Memantau dan Mencatat: Pasien diminta untuk memantau gejala OCD mereka dan mencatat tingkat kecemasan mereka sebelum, selama, dan setelah paparan. Ini membantu mereka dan terapis untuk melacak kemajuan mereka dari waktu ke waktu.
5. Latihan di Luar Sesi: Pasien diberi tugas untuk melanjutkan latihan paparan dan mencegah respons kompulsif di luar sesi terapi. Ini membantu memperkuat pembelajaran dan memperluas keterampilan yang dipelajari selama terapi.
6. Dukungan dan Pemahaman Keluarga: Melibatkan keluarga pasien dalam terapi dapat meningkatkan efektivitasnya. Keluarga dapat memberikan dukungan yang diperlukan kepada pasien dan memahami cara terbaik untuk mendukung mereka selama proses penyembuhan.
7. Kesabaran dan Konsistensi: Proses terapi ERP membutuhkan kesabaran dan konsistensi dari semua pihak yang terlibat. Pasien dan terapis perlu bekerja sama untuk mengatasi tantangan dan hambatan yang mungkin muncul selama proses penyembuhan.

Terapi ERP telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala OCD pada remaja dan membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk mengelola kecemasan dan mengatasi perilaku kompulsif. Dengan dukungan yang tepat dari terapis, keluarga, dan lingkungan sosial, remaja dengan OCD dapat mencapai perbaikan yang signifikan dalam kualitas hidup mereka.

## **B. Obsessive compulsive disorder (OCD)**

Obsessive compulsive disorder atau yang biasa dikenal dengan sebutan OCD adalah masalah mental yang membuat pengidapnya melakukan suatu tindakan tertentu secara berulang-ulang. Hal tersebut tidak dapat dikontrol secara langsung oleh penderita OCD. Karena itulah, OCD adalah masalah kesehatan mental yang dapat mempengaruhi kehidupan penderitanya secara keseluruhan. OCD ditandai

dengan pikiran, impuls, atau desakan yang mengganggu (obsesi), yang biasanya disertai dengan perilaku berulang yang membuat individu merasa harus melakukannya untuk menghilangkan tekanan dan/atau mencegah konsekuensi yang ditakuti (kompulsif). Gejala-gejala ini menyebabkan tekanan atau gangguan fungsi yang signifikan dan cenderung menjadi kronis jika tidak diobati. Gangguan kepribadian adalah salah satu bentuk gangguan psikis yang berhubungan dengan bentuk perilaku, persepsi, pikiran maladaptif dan tidak fleksibel yang menimbulkan hendaya fungsi dan distress subjektif yang signifikan. Salah satu gangguan kepribadian adalah gangguan obsesif kompulsif. Obsesif adalah suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong impuls yang berulang kali dilakukan.

Dianggap sebagai salah satu penyakit kejiwaan yang paling melemahkan, gangguan obsesif-kompulsif (OCD) ditandai dengan pikiran-pikiran yang menyusahkan dan perilaku berulang yang mengganggu, menyita waktu, dan sulit dikendalikan. Secara historis, OCD diperkirakan dianggap sebagai salah satu penyakit kejiwaan yang paling melemahkan. menjadi tidak dapat diobati, karena orang dengan gangguan ini tidak memberikan respons yang baik terhadap psikoterapi psikodinamik tradisional, pengobatan, atau intervensi perilaku yang tersedia seperti desensitisasi sistematis atau terapi keengganan. Kemajuan nonfarmakologis pertama yang signifikan dalam pengobatan terjadi setelah Meyer melaporkan bahwa gejala OCD pasien membaik ketika mereka terpapar rangsangan yang ditakuti, dan yang terpenting, menahan diri untuk tidak melakukan tindakan kompulsif.

Obsesif kompulsif bisa dialami siapa saja, tanpa memandang status, jenis kelamin, usia dan golongan ekonomi. Namun Penderita obsesif kompulsif yang berstatus mahasiswa biasanya lebih merasakan dampak ketidaknyamanan akan gangguan yang sedang di alami olehnya, karena mahasiswa dengan gangguan obsesif kompulsif memiliki kebutuhan yang tinggi akan kesempurnaan, tata tertib, dan kontrol. Kehidupan penderita dikuasai oleh sifat yang teratur dan disiapkan dengan baik. Diagnosis gangguan obsesif kompulsif didasarkan pada gambaran klinisnya. Tidak seperti pasien psikotik, pasien dengan Gangguan obsesif kompulsif biasanya menunjukkan wawasan dan menyadari bahwa perilaku mereka tidak normal atau tidak logis.

Gangguan OCD tidak berkaitan dengan kepribadian seseorang individu yang memiliki kepribadian obsesif-kompulsif cenderung lebih bangga dengan ketelitian, kerapian dan perhatian terhadap hal-hal kecil, individu juga merasa tertekan dengan kemunculan perilakunya yang tidak dapat di control tersebut.

Berikut adalah penyebab gangguan Obsesif-Kompulsif berdasarkan Genetik (keturunan) yang mempunyai anggota keluarga menderita gangguan penyakit ini, kemungkinan beresiko mengalami OCD:

1. Salah satu faktor penyebab ocd adalah masalah organik seperti terjadi neurologi dibagian tertentu otak. Salah satu penyebab gangguan ocd adalah kelainan saraf seperti meningitis da ensefalitis.
2. Kepribadian mereka yang mempunyai kepribadian obsesif lebih cenderung mendapat gangguan OCD. Penderita ocd memiliki kepribadian cenderung mementingkan kebersihan, patuh pada peraturan tertentu cerewet serta sulit bekerja sama.
3. Pengalaman masa lalu juga merupakan salah satu faktor penyebab ocd.
4. Gangguan depresi atau riwayat kecemasan merupakan salah satu penyebab yang erat kaitannya dengan gangguan obsesif-kompulsif Individu yang mengalami gangguan Obsesif-Kompulsif biasanya individu yang berasal dari keluarga broken home, kehilangan masa kanak-kanaknya (teori ini masi dianggap lemah dan masih dipertimbangkan) serta orang yang mengalami pengalaman hidup yang buruk.

### **Metode**

Metode Penelitian yang kami gunakan berbentuk Metode Penelitian Kualitatif. Pengumpulan data kualitatif menggunakan wawancara, observasi dan dokumen (catatan atau arsip). Wawancara, observasi berperan serta (participant observation) dan kajian dokumen saling mendukung dan melengkapi dalam memenuhi dan yang diperlukan sebagaimana fokus penelitian. Data yang terkumpul tercatat dalam catatan lapangan.

### **Hasil**

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 5 narasumber dengan memberikan 5 pertanyaan di lingkungan kampus UIN Raden Fatah Palembang, Berikut yang kami lampirkan dibawah ini beserta jawaban dari narasumber:

#### **Responden 1: Dellatul Khoiriah**

1. Apa yang kamu ketahui tentang OCD?  
Jawaban: Saya kurang paham dengan apa itu OCD tetapi sedikit saya ketahui OCD itu seperti gangguan mental yang ditandai dengan pemikiran berlebihan yang mengganggu dan dorongan untuk melakukan tindakan yang berulang-ulang sebagai respons terhadap obsesi tersebut. nah semisalnya seperti kekhawatiran berlebihan tentang kebersihan, ketertiban, atau keselamatan dirinya dan orang lain.
2. Penahkah kamu mendengar tentang terapi ERP?

Jawaban: Saya belum pernah denger tentang terapi ERP untuk OCD cuma saya tau saja tentang OCD kalau untuk penanganan lebih lanjut belum tau.

3. Menurut anda gejala apa yang paling mudah dilihat dari orang yang terkena OCD?

Jawaban: Mungkin menurut saya gejala yang paling mudah dilihat dari orang yang mempunyai penyakit OCD ini mungkin dilihat dari perilaku mereka ketika menaruh barang di cek berkali-kali kayak semisal ngecek pintu/kompas berkali-kali padahal itu sudah ditutup/dimatikan tapi mereka kurang percaya dan akhirnya menyebabkan mereka mengecek berulang kali untuk memastikan itu.

4. Dimana kamu bisa mencari informasi lebih lanjut tentang terapi ERP dan OCD?

Jawaban: Saya bisa mencari informasi lebih lanjut tentang ocd dan terapi ERP ini dari media sosial ya atau layanan kesehatan lainnya mungkin dari aplikasi halodox atau dari jurnal, web, yt, tiktok dan sebagainya.

5. Menurutmu apakah terapi ERP ini membantu utk mengobati OCD?

Jawaban: Menurut saya terapi ERP bisa membantu untuk mengurangi gejala OCD dengan melawan rasa takut atau perasaan tidak nyaman itu mungkin dengan terapi ini dapat sangat membantu mereka.

## **Responden 2: Piona Selsilia**

1. Apa yang kamu ketahui tentang OCD?

Jawaban: saya pernah mendengar dan sedikit mengetahui tentang OCD, yang saya ketahui Ocd itu adalah gangguan mental yang memiliki pikiran Obsesif seperti pikiran yang membuat seseorang memiliki kekhawatiran berlebih Terhadap suatu hal.

2. Penahkah kamu mendengar tentang terapi ERP?

Jawaban: Saya pernah mendengar dan mengetahui sedikit tentang terapi ERP ini. Terapi inikan adalah terapi yang dapat membantu mengatasi gangguan OCD, katanya juga terapi ini sangat efektif dalam mengobati OCD dengan menghadapi ketakutan dan menahan diri melakukan kompulsi.

3. Menurut anda gejala apa yang paling mudah dilihat dari orang yang terkena OCD?

Jawaban: Mungkin dapat dilihat dari perilakunya yang aneh seperti terobsesi dengan kebersihan yang selalu mencuci tangan secara berulang.

4. Dimana kamu bisa mencari informasi lebih lanjut tentang terapi EXP dan OCD?

Jawaban: mungkin saya bisa mencari informasi tentang ocd dan terapi ini, website kementerian kesehatan, alodokter dan sosial media lainnya.

5. Menurutmu apakah terapi ERP ini membantu untuk mengobati OCD?  
Jawaban: Saya tidak tahu karna saya belum melihat sumber informasi lainnya tentang bagaimana hasilnya, tapi saya pernah mendengar dan melihat disalah satu website kalau terapi ini efektif dan berhasil dalam mengobati OCD.

**Responden 3: Elva Rena**

1. Apa yang kamu ketahui tentang OCD?  
Jawaban: Menurut yang saya tahu OCD itu suatu gangguan dalam psikologi yang mana orang yang mengalami OCD memiliki obsesi pd sesuatu hal, seperti kebersihan atau melakukan gerakan berulang-ulang.
2. Penahkah kamu mendengar tentang terapi ERP?  
Jawaban: Untuk terapi ini saya belum pernah mendengar ya, mungkin bisa dijelaskan sedikit.
3. Menurut anda gejala apa yang paling mudah dilihat dari orang yang terkena OCD?  
Jawaban: biasanya orang yang mengalami OCD itu sangat obsesi pada kebersihan, terus sering melakukan gerakan yg berulang ulang.
4. Dimana kamu bisa mencari informasi lebih lanjut tentang terapi ERP dan OCD?  
Jawaban: untuk zaman sekarang saya rasa bisa dicari lewat online ya, seperti google dan jurnal online yang tersedia serta mudah diakses.
5. Menurutmu apakah terapi ERP ini membantu utk mengobati OCD?  
Jawaban: mungkin iya, karena setelah dijelaskan pengertian terapi ERP tadi, menurut saya terapi ini pasti memiliki ke efektifan dalam mengatasi OCD.

**Responden 4: Diko Agustian**

1. Apa yang kamu ketahui tentang OCD?  
Jawaban: OCD ya, hmm yang aku tau...OCD itu gangguan mental kayak harus memastiin suatu hal secara terus menerus gitu.
2. Penahkah kamu mendengar tentang terapi ERP?  
Jawaban: Belum, baru dengar sekarang. Karena kamu nanya tentang OCD mungkin terapi ini untuk OCD kan ya.hmm aku jadi ingin tau apa itu ERP, boleh nanya apa itu ERP?
3. Menurut anda gejala apa yang paling mudah dilihat dari orang yang terkena OCD?

Jawaban: Hmm apa ya, mungkin seperti ketika melakukan pembersihan jendela, orang yang terkena OCD mungkin harus memastikan bahwa jendela tersebut benar benar harus bersih.

4. Dimana kamu bisa mencari informasi lebih lanjut tentang terapi ERP dan OCD?

Jawaban: Ya, Untuk itu mungkin bisa dicari di internet, sosial media, dsb.

5. Menurutmu apakah terapi EXP ini membantu utk mengobati OCD?

Jawaban: Menurut yang kamu jelaskan tadi, kayaknya terapi ERP ini cukup efektif mengurangi gejala ocd pada orang yang terkena.

#### **Responden 5: Salsabila Yuna**

1. Apa yang kamu ketahui tentang OCD?

Jawaban: OCD itu singkatan dari apa ya? Oh, itu adalah gangguan mental yang membuat seseorang memiliki pikiran yang terus-menerus dan tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang.

2. Pernahkah kamu mendengar tentang terapi ERP?

Jawaban: Terapi ERP? Hmm, sepertinya aku belum pernah mendengarnya sebelumnya.

3. Menurut anda gejala apa yang paling mudah dilihat dari orang yang terkena OCD?

Jawaban: Saya kira gejalanya mungkin terlihat dari kebiasaan seseorang yang terus-menerus melakukan hal-hal tertentu, seperti membersihkan atau memeriksa sesuatu berulang kali.

4. Dimana kamu bisa mencari informasi lebih lanjut tentang terapi ERP dan OCD?

Jawaban: Untuk mencari informasi lebih lanjut, mungkin bisa melalui internet atau berkonsultasi dengan dokter atau terapis.

5. Menurutmu apakah terapi ERP ini membantu untuk mengobati OCD?

Jawaban: Hmm, saya tidak yakin. Tapi bisa jadi terapi ERP membantu mengurangi gejala OCD, tapi pasti tergantung pada individunya.

#### **Diskusi**

Dari hasil penelitian yang telah kami lakukan, Beberapa Remaja sudah cukup familiar dengan OCD sebagai gangguan mental yang menyebabkan pikiran dan tindakan berulang-ulang, namun masih banyak yang belum mengetahui tentang terapi EXP (Exposure and Response Prevention). Ini menunjukkan bahwa meskipun OCD mungkin dikenal luas, pemahaman tentang pendekatan terapeutik yang spesifik untuk mengobatinya belum tersebar secara luas di masyarakat. Hal



ini menegaskan pentingnya edukasi lebih lanjut tentang berbagai jenis terapi yang tersedia untuk membantu individu yang menderita OCD.

### **Kesimpulan**

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah gangguan kesehatan mental yang menyebabkan penderitanya mengalami pikiran obsesi dan perilaku kompulsi. Terapi Exposure and Response Prevention (ERP) adalah pendekatan yang sangat efektif dalam mengurangi gejala Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) pada remaja. Studi menunjukkan bahwa ERP adalah salah satu terapi yang paling efektif dalam mengurangi gejala OCD pada remaja. Metode ini terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan dan perilaku kompulsif dengan tingkat keberhasilan yang tinggi.

Prinsip Dasar ERP berfokus pada pemaparan terhadap benda atau situasi yang memicu obsesi, sambil mencegah respons kompulsif yang biasanya mengikuti obsesi tersebut. Melalui pengulangan terkontrol dari eksposur ini, pasien belajar untuk menghadapi ketakutan mereka dan mengurangi kebutuhan untuk melakukan perilaku kompulsif. Terapi ini dapat disesuaikan dengan baik untuk remaja. Terapis dapat menggunakan teknik yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka, serta mengintegrasikan pendekatan bermain atau kreatif untuk membuat sesi terapi lebih menarik dan efektif. Meskipun efektif, ERP membutuhkan kesabaran dan konsistensi dalam melaksanakannya. Pasien mungkin mengalami kecemasan yang intens selama proses eksposur, tetapi dengan dukungan dan bimbingan yang tepat, mereka dapat belajar untuk mengatasi ketakutan mereka. Peran keluarga sangat penting dalam mendukung keberhasilan terapi ini. Keluarga dapat membantu dengan memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan, dan terlibat dalam sesi terapi keluarga untuk memahami peran mereka dalam membantu pasien mengatasi OCD.

### **Daftar Pustaka**

- Abramowitz, J. S., Hofmann, S. G., Steketee, G. S., & Vreemd, J. (2010). *Efficacy of exposure and response prevention for obsessive-compulsive disorder: A meta-analysis*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(3).
- Amalya, Poppy. *Menerangi Jiwa: Memahami dan Mengatasi Gangguan Kecemasan dan Obsesif Kompulsif*. (CV Pustaka Cendekia Utama: Yogyakarta, 2012).
- Hidayati, Nurul. *Bebas Dari Cemas Berlebihan: Panduan Mudah Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD)*. (Grasindo: Jakarta, 2018).
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene. *Psikologi Abnormal Edisi 5 jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2005).

- Kedokteran EGC Salkovskis, P. M. (1999). Memahami dan mengobati gangguan obsesif-kompulsif. *Behaviour Research and Therapy*, 37(Suppl. 1).
- Ningsih, Silvia. *Sistem Pakar Diagnosa Gangguan Obsesif Kompulsif Pada mahasiswa Menggunakan Metode Teori Mabayes*, (Skripsi: Pekan baru, 2022).
- Nurdiani, Rini. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol 5(2), (2019).
- Nurdiani, Rini. *Memahami dan Mengatasi Gangguan Obsesif Kompulsif (OCD)* (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2019).
- Nurdiani, Rini. *Psikoterapi: Teori dan Teknik* (Gramedia Pustaka Utama: Jakarta, 2012).
- Oktarvia, Rully. *Obsessive Compulsive Disorder (OCD): Mengungkap Misteri, Menemukan Solusi*. (CV Pustaka Cendekia Utama: Yogyakarta, 2016).
- Robinson L, Smith M, Segal J. *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*. *Helpguide*, (2013).
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2011).
- Thomas F. Oltmanns & Robert E. Emery. *Psikologi Abnormal (buku kedua) Edisi Ketujuh*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013).
- Yulianti, S. *Buku Leksikon Istilah Kesehatan & Jiwa Psikiatri*. (Jakarta: Buku, 2004).