

GANGGUAN MENTAL OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDER (OCD)



A. PENJELASAN

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. Contoh dari obsessive compulsive disorder ini adalah perilaku seseorang berupa mencuci tangannya berulang kali karena takut secara berlebihan terhadap kontaminasi bakteri.

B. PENYEBAB OCD

OCD adalah gangguan mental yang bisa diderita oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa sekalipun. Hingga kini, penyebab OCD masih belum diketahui secara pasti. Akan tetapi, ada beberapa faktor yang diduga menjadi pemicu terjadinya OCD, di antaranya:

- Faktor genetik atau keturunan
- Pengaruh lingkungan sekitar
- Gangguan senyawa kimia (neurotransmitter) di dalam otak, seperti norepinefrin dan serotonin
- Gangguan emosi
- Trauma

C. GEJALA OCD

Penderita obsessive compulsive disorder terkadang tidak menyadari bahwa tindakan atau perilakunya dilakukan secara berlebihan. Umumnya, penderita akan merasakan gejala OCD pada dua aspek sekaligus, yaitu obsesi dan kompulsif. Namun, hal ini tidak menutup kemungkinan penderita OCD hanya mengalami salah satu gejalanya saja.

Gejala OCD yang terbagi ke dalam dua aspek akan dijelaskan melalui ulasan berikut:

1) OCD Obsesif

OCD dengan perilaku obsesif biasanya didorong dengan pikiran yang sebenarnya tidak diinginkan dan dapat menyebabkan penderitanya merasa cemas jika tak dilakukan. Lebih tepatnya, OCD obsesif lebih menekankan pikiran dan keinginan penderitanya. Beberapa contoh tindakan obsesif yang menjadi ciri-ciri OCD adalah sebagai berikut:

- Merasa takut secara berlebihan terhadap kontaminasi kuman, virus, atau kotoran.
- Kesulitan dalam menghadapi ketidakpastian. Misalnya, Anda akan merasa khawatir secara berlebihan ketika menduga-duga apakah kompor telah dimatikan atau belum.
- Berperilaku agresif secara umum.
- Memiliki keinginan untuk menata barang atau benda tertentu dengan tepat dan simetris.

2) OCD Kompulsif

Sedikit berbeda dengan obsesif, tindakan kompulsif dalam OCD adalah berkaitan dengan perilaku penderitanya yang dilakukan berulang kali. Perilaku kompulsif ini biasanya bertujuan untuk mengurangi rasa cemas karena penderitanya memiliki pemikiran obsesif tersebut. Sering kali tindakan kompulsif dari OCD ini bersifat tidak masuk akal. Beberapa contoh tindakan kompulsif dari OCD adalah sebagai berikut:

- Mencuci tangan berulang kali dan secara berlebihan.
- Mengatur barang atau benda secara simetris.
- Memeriksa pintu yang sudah dikunci berulang kali.
- Mengulang kata-kata tertentu saat sedang berbicara dengan pelan.
- Menghitung suatu hal untuk memastikannya berada pada pola tertentu.

D. DIAGNOSIS OCD

Biasanya, dokter akan mendiagnosis penyakit OCD melalui beberapa tindakan. Hal pertama yang dilakukan oleh dokter dalam mendiagnosis penyakit OCD adalah wawancara medis. Setelah menggali keluhan dan riwayat penyakit pasien, kemudian dokter akan melakukan pemeriksaan fisik. Pemeriksaan fisik ini dilakukan untuk memastikan bahwa tidak ada masalah kesehatan lain yang diidap oleh pasien. Apabila tidak ditemukan adanya penyakit atau masalah kesehatan lain, dokter akan melanjutkan pemeriksaan berupa evaluasi terhadap psikologis pasien. Evaluasi psikologis ini dilakukan dengan metode wawancara yang lebih mendalam antara dokter dan pasien. Hal-hal yang akan dibahas

dalam evaluasi psikologis yaitu pikiran, perasaan, perilaku, serta gejala yang dirasakan oleh pasien. Dokter secara umum akan mengacu pada teori dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM) dari American Psychiatric Association untuk mendiagnosis OCD.

E. PENGOBATAN OCD

OCD adalah gangguan mental yang tidak dapat disembuhkan secara total. Walau begitu, ada beberapa terapi yang biasa dijadikan sebagai langkah penanganan pasien OCD untuk mengurangi gejalanya. Pasien OCD akan disarankan oleh dokter untuk menjalani terapi psikologis atau psikoterapi. Psikoterapi ini dilakukan oleh psikiater dengan membimbing pasien untuk mengenali perasaan, pikiran, serta kondisi yang dialaminya. Dengan begitu, pasien dapat berperilaku positif dalam menangani masalah yang dihadapi. Salah satu psikoterapi yang biasa dilakukan untuk pengobatan OCD adalah terapi perilaku kognitif atau CBT. Selain itu, pengobatan OCD juga bisa dilakukan dengan mengonsumsi obat-obatan. Beberapa jenis obat yang biasa diresepkan untuk penderita OCD yaitu antidepresan, antipsikotik, dan sejenisnya.