

LAMPIRAN

Lampiran I. Kartu Konsultasi Skripsi

Kartu Konsultasi Dosen Pembimbing I



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196

Dosen Pembimbing
1. Mahdia Fadhila, M.Psi.
Psikolog

Judul : Gambaran Self love Pasien dengan Diagnosa (2) Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	29/4/2025	Review Bab 1-3 + Guide Interview	
2	29-4-2025	Konsultasi Guide Interview	
3	1-5-2025	Konsultasi Guide Interview	
4	20-5-2025	Konsultasi	
5	11-6-2025	Konsultasi Bab 1 dan Bab 4	
6	13-6-2025	Konsultasi Bab 4	
7	16-6-2025	Konsultasi Bab 4	
8	18-6-2025	Konsultasi Bab 4 dan Bab 5	
9	19-6-2025	Konsultasi Bab 1-Bab 5 & Jurnal	
10	20-6-2025	TTD Persetujuan Skripsi	
11	23-6-2025	Konsultasi keseluruhan	
12	25-6-2025	Konsultasi keseluruhan	
...			

Banjarmasin, 24 Desember 2024
Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

Kartu Konsultasi Dosen Pembimbing II



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196

Dosen Pembimbing

①. Mahdia Fadhila, M.Psi.
Psikolog

Judul : Gambaran Self love Pasien dengan Diagnosa 2. Musfichin, M.A
Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan
Suriansyah Banjarmasin

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1	23/1/2025	Review dan Perbaikan Bab I	<i>[Signature]</i>
2	19/2/2025	Review dan Perbaikan Bab I	<i>[Signature]</i>
3	21/3/2025	Review dan Perbaikan Bab I	<i>[Signature]</i>
4	25/3/2025	Review dan Perbaikan Bab II	<i>[Signature]</i>
5	23/4/2025	Review Bab I-3 + Guide Interview	<i>[Signature]</i>
6	28/4/2025	Revisi quote wawancara	<i>[Signature]</i>
7			
8			
9			
10			
11			
12			
...			

Banjarmasin, 24 Desember 2024
Ketua Prodi Psikologi Islam

[Signature]
Dra. Mulyani, M.Ag

Lampiran II. Surat Keputusan Seminar Proposal



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR: 550 TAHUN 2024**

**Tentang
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA
DAN PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING**

- Menimbang** : a. Bahwa proposal skripsi yang berjudul: "**Gambaran *Self Love* Pasien dengan Diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin**" telah ditelaah oleh Dosen Penelaah;
b. Bahwa persetujuan atau penolakan judul skripsi mahasiswa perlu dituangkan dalam sebuah surat keputusan.
- Memperhatikan**: Hasil sidang Program Studi Psikologi Islam yang diselenggarakan pada tanggal 22 Juli 2024
- Mengingat** : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
3. Peraturan Presiden No. 36 Tahun 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
4. Peraturan Menteri Agama No. 20 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari Banjarmasin;
5. Peraturan Menteri Agama No. 29 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 102 Tahun 2019 tentang Standar Keagamaan Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam;
7. Keputusan Rektor UIN Antasari No. 289 Tahun 2018 tentang Pedoman Pelaksanaan Sistem Kredit Semester UIN Antasari Banjarmasin.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan**
Pertama : Menerima dan menyetujui proposal skripsi mahasiswa yang berjudul: "**Gambaran *Self Love* Pasien dengan Diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin**" untuk digarap oleh mahasiswa/i:
Nama/NIM : **Najwa Khalisa Yasmin/210103040196**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Untuk menjadi skripsi yang baik.
- Kedua : Menunjuk dan menetapkan **Musfichin, M.A** sebagai Dosen Pembimbing I dan **Mahdia Fadhila, M.Psi., Psikolog** sebagai Dosen Pembimbing II untuk mahasiswa tersebut di atas;
- Ketiga : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banjarmasin
Pada tanggal : 05 Agustus 2024

Dekan,



Dr. Dzulkri Nirwana, M.Ag
1978122120031210022

Tembusan:

1. Program Studi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran III. Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593
Website: fuh.uin-antasari.ac.id; E-mail: fuh@uin-antasari.ac.id

SURAT RISET

Nomor: 1009/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menugaskan :

Nama	: Najwa Khalisa Yasmin
NIM	: 210103040196
Semester	: VIII (Delapan)
Jurusan	: S1 Psikologi Islam
Alamat Sekarang	: Jl. Dahlia 2 No. 56 RT. 34, Banjarmasin
Untuk	: Melakukan riset / penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi dengan judul:

Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Tempat yang dituju	: RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Barang yang dibawa	: Seperangkat Alat Penelitian
Lamanya Riset	: 2 (Dua) Bulan
Dari Tanggal	: 18 Mei 2025
Sampai Tanggal	: 18 Juli 2025

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas Korupsi (ZI-WBK), menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta meningkatkan Kualitas Kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya.

Banjarmasin, 19 Mei 2025
Dekan,



Dr. Zikri Mirwana

Melayani Lebih Baik, Lebih Baik Melayani

Lampiran IV. Surat Selesai Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Pandarapan Guntung Manggis Landasan Ulin Banjarbaru Kode Pos 70732
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Selesai Penelitian

Nomor:1575/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa:

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Prodi : Psikologi Islam
Judul Penelitian : Gambaran *Self Love* Pasien dengan Diagnosa *Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Adalah benar telah melakukan Penelitian di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin pada tanggal 18 Mei 2025 sampai dengan 18 Juni 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 26 Juni 2025



M. Ketua Prodi Psikologi Islam,
Sekretaris,
Musfichin, M.A

Catatan:

Surat keterangan selesai penelitian ini bersifat sementara dan diterbitkan sebagai syarat pendaftaran sidang munaqasyah. Surat penelitian resmi dari pihak rumah sakit akan diberikan setelah mahasiswa yang bersangkutan menyelesaikan sidang munaqasyah dan revisi.

Lampiran V. Surat Keterangan Habis Mata Kuliah



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN HABIS MATA KULIAH

Nomor: 1387/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin menerangkan bahwa:

Nama : Najwa Khalisa Yasmin

NIM : 210103040196

Semester : VIII (Delapan)

Program Studi : S1 Psikologi Islam

Tahun Akademik : 2025

yang bersangkutan telah mengambil seluruh matakuliah yang ditetapkan program studi Psikologi Islam sesuai kurikulum tahun 2021.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk memperoleh transkrip nilai sementara.

Banjarmasin, 23 Juni 2025

Sekretaris,



Muslichin, M.A

NIP 197903242023211012

Lampiran VI. Sertifikat Komprehensif



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: <http://www.fuh.uin-antasari.ac.id>.

SERTIFIKAT

Nomor: 2406/Un.14/III.3/PP.01.1/06/2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :

N a m a : NAJWA KHALISA YASMIN
N I M : 210103040196

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 88,00 (A) bobot : 3,75

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 23 Juni 2025

Dr. Dziki Nirwana, M.Ag
NIP. 197812272003121002

Lampiran VII. Formulir *Expert Judgement*

1. *Expert Judgement* Ke-1

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bundel Guide Interview

Yth. Bapak Dr. Taufik Hidayat, M. Kes., Psikolog
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,
Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:
Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Guide Interview untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Akademik

Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

Banjarmasin, 29 April 2025
Hormat Kami,

Najwa Khalisa Yasmin

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Taufik Hidayat, M. Kes., Psikolog
Jabatan/Instansi : Psikolog Klinis

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive
Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Obyek Penilaian : Self love

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 5 Mei 2025
Expert Judgement



Dr. Taufik Hidayat, M. Kes., Psikolog



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "Self love" pada Desain Penelitian a.n. Najwa Khalisa Yasmin (NIM:210103040196) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- ☒ c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

- Monoton untuk format dan layout proposal.
Komentar: Apakah Perbaiki
- Perbaiki sesuai saran dari lembar expert judgement

Banjarmasin,
Expert Judgement

Dr. Taufik Hidayat, M. Kes., Psikolog

*) lingkarilah sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.

2. Expert Judgement Ke-2

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bundel Guide Interview

Yth. Ibu Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

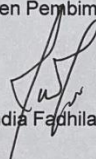
Dengan hormat,
Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:
Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Guide Interview untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin".

Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Akademik


Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

Banjarmasin, 5 Mei 2025
Hormat Kami,


Najwa Khalisa Yasmin

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

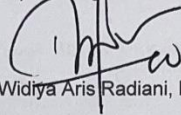
Nama : Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog
Jabatan/Instansi : Psikolog Klinis

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive
Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Obyek Penilaian : Self love

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, Mei 2025
Expert Judgement



Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil Expert Judgement

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "Self love" pada Desain Penelitian a.n. Najwa Khalisa Yasmin (NIM:210103040196) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- ☒ c. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

- Pada bagian riwayat OCD pasien dibuat lebih ringkas dan tidak berulang-ulang. Lebih fokus pada aspek self love pasien.
- Hindari pertanyaan tertutup

Banjarmasin, 5 Mei 2025
Expert Judgement

Widiya Aris Radiani, M. Psi., Psikolog

*) lingkarilah sesuai dengan penilaian bapak/ibu secara obyektif.

3. *Expert Judgement* Ke-3

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bundel Guide Interview

Yth. Ibu Faizah, M. Psi., Psikolog
di Tempat

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

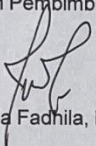
Dengan hormat,
Kami mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin:
Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Prodi : Psikologi Islam (PI)

Dengan ini bermaksud mengajukan *Expert Judgement* Instrumen Guide Interview untuk penelitian tugas akhir/skripsi saya dengan Judul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin".

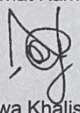
Dengan permohonan ini atas kesediaan Ibu kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Mengetahui,
Dosen Pembimbing Akademik


Mahdia Fadhila, M.Psi. Psikolog

Banjarmasin, 30 April 2025
Hormat Kami,


Najwa Khalisa Yasmin

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faizah, M. Psi., Psikolog

Jabatan/Instansi : Psikolog Klinis

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Najwa Khalisa Yasmin

NIM : 210103040196

Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive
Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Obyek Penilaian : Variabel terikat: self love

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin, 5 Mei 2025

Expert Judgement



Faizah, M. Psi., Psikolog



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Lampiran:

Rekomendasi dan Hasil *Expert Judgement*

Instrumen Guide Interview

Secara umum Instrumen Guide Interview "Variabel terikat: self love " pada Desain Penelitian a.n. Najwa Khalisa Yasmin (NIM:210103040196) tersebut*):

- a. Belum layak digunakan dan masih memerlukan konsultasi
- b. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- Ⓒ Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- d. Dapat digunakan tanpa revisi

Komentar dan Saran Perbaikan:

Secara umum guide interview yang disusun sudah baik, hanya sedikit perlu pemahaman lebih spesifik dan mendalam pada definisi masing-masing aspek Self Love. Beberapa saran pertanyaan tambahan juga dapat dipertimbangkan untuk mendapatkan data yang lebih banyak dan rinci.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Banjarmasin, 5 Mei 2025
Expert Judgement

Faizah, M. Psi., Psikolog

*) lingkarilah sesuai dengan penilaian bapak/Ibu secara obyektif.

Lampiran VIII. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

Surat Keterangan Bebas Plagiasi

Nomor: 1573/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Ketua Program Studi Psikologi Islam menerangkan bahwa karya ilmiah yang dibuat oleh:

Nama	: Najwa Khalisa Yasmin
NIM	: 210103040196
Semester	: VIII (Delapan)
Tahun Akademik	: Genap 2024/2025
Prodi	: Psikologi Islam
Jenis Karya Ilmiah	: Artikel Jurnal
Judul Karya Ilmiah	: GAMBARAN SELF LOVE PASIEN DENGAN DIAGNOSA OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER DI RSUD SULTAN SURIANSYAH BANJARMASIN

telah melalui proses uji plagiasi menggunakan aplikasi Turnitin dan dinyatakan memenuhi persyaratan **bebas plagiasi** dengan persentase kemiripan tidak melebihi 25%, sesuai ketentuan yang berlaku, sebagaimana bukti terlampir.

Banjarmasin, 30 Juni 2025

a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam

Sejabat,



M. Muchin, M.A

Lampiran IX. Surat Keterangan Submit Jurnal



SURAT KETERANGAN SUBMIT JURNAL

Nomor: 1472/Un.14/III.3/PP.00.9/06/2025

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin***

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
NIM : 210103040196
Program Studi : Psikologi Islam

Karya ilmiah tersebut telah disubmit untuk dipublikasikan di Jurnal Psikologi Universitas Wijaya Putra (Psikowipa) (<https://jurnal.uwp.ac.id/fpsi/index.php/psikowipa>) dan saat ini masih dalam proses evaluasi. Keputusan akhir mengenai publikasi sepenuhnya menjadi wewenang pihak jurnal.

Demikian surat keterangan ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 25 Juni 2025
a.n. Ketua Prodi Psikologi Islam
Sekretaris,

M. H. H. H., M.A
NIP. 197903242023211012

Lampiran X. Formulir *Informed Consent*

1. Subjek ZW



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Peneliti : **Najwa Khalisa Yasmin**
email : najwakhalisa2003@gmail.com
Program Studi : Psikologi Islam
Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan : **ZW**

Pernyataan Informed Consent:

Saya, ZW, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Najwa Khalisa Yasmin berjudul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Najwa Khalisa Yasmin untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan
Tanggal

: 
: 18 Mei 2025

Tanda Tangan Peneliti
Tanggal

: 
Najwa Khalisa Yasmin
: 18 Mei 2025

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

2. Subjek MNK



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Peneliti : **Najwa Khalisa Yasmin**
email : najwakhalisa2003@gmail.com
Program Studi : Psikologi Islam
Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan : **MNK**

Pernyataan Informed Consent:

Saya, MNK, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Najwa Khalisa Yasmin berjudul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Najwa Khalisa Yasmin untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
Tanggal : 21 Mei 2025

Tanda Tangan Peneliti : 
Najwa Khalisa Yasmin
Tanggal : 22 Mei 2025

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

3. Subjek DAP



FORMULIR INFORMED CONSENT

Judul Penelitian : Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
Peneliti : **Najwa Khalisa Yasmin**
email : najwakhalisa2003@gmail.com
Program Studi : Psikologi Islam
Fak./Univ. : Ushuluddin dan Humaniora/UIN Antasari
Partisipan : **DAP**

Pernyataan Informed Consent:

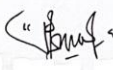
Saya, DAP, dengan ini menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang akan dilaksanakan oleh Najwa Khalisa Yasmin berjudul "Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin". Saya dengan sukarela bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.

Penjelasan mengenai tujuan penelitian ini, yaitu , telah disampaikan kepada saya. Saya menyadari bahwa partisipasi saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, dan saya memiliki hak untuk menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa adanya konsekuensi negatif.

Saya telah diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan telah memperoleh jawaban yang memuaskan mengenai penelitian ini. Saya juga memahami bahwa data yang diperoleh dari partisipasi saya akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Dengan memberikan tanda tangan di bawah ini, saya memberikan izin kepada Najwa Khalisa Yasmin untuk merekam, menganalisis, dan menggunakan informasi yang saya berikan selama partisipasi dalam penelitian ini. Saya juga memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan hasil penelitian ini untuk kepentingan akademis dan publikasi ilmiah, dengan menjaga kerahasiaan identitas saya.

Saya menyadari bahwa saya memiliki hak untuk menarik partisipasi saya tanpa memberikan alasan kapan saja selama penelitian masih berlangsung.

Tanda Tangan Partisipan : 
Tanggal : 24 Mei 2025

Tanda Tangan Peneliti : 
Najwa Khalisa Yasmin
Tanggal : 20 Mei 2025

Catatan: Salinan formulir ini akan diberikan kepada partisipan. Tanda tangan elektronik atau tanda tangan di atas kertas dianggap sebagai persetujuan partisipan.

Lampiran XI. Pedoman Wawancara

ASPEK	INDIKATOR	PERTANYAAN	TUJUAN
Riwayat Obsessive Compulsive Disorder (OCD) pada pasien	Riwayat/awal mula OCD pada pasien	1. Bisa Anda ceritakan pengalaman awal Anda ketika pertama kali merasakan gejala OCD?(biasanya dalam hal apa, misal kebersihan, kerapian, dll, apa yang dipikirkan dan dilakukan saat gejala itu muncul) 2. Gejala seperti apa yang Anda rasakan pertama kali? 3. Sudah berapa lama gejala dirasakan? 4. Sejak kapan tepatnya gejala itu mulai dirasakan? (informasi yang diharapkan seperti usia mulai merasakan gejala, atau tahun, atau bulan, atau durasi gejala telah muncul) 5. Apakah ada kejadian tertentu yang mengawali munculnya gejala yang dirasakan? 6. Bagaimana perasaan Anda ketika gejala itu muncul? 7. Menurut Anda apakah semua hal yang pernah dilakukan dan dirasakan termasuk diagnosa OCD? 8. Kapan Anda pertama kali pergi ke psikolog dan mendapat diagnosa OCD? 9. Apa tindakan Anda setelah mengetahui diagnosa tersebut? 10. Bagaimana pemahaman Anda sebelumnya tentang OCD? Apa yang Anda ketahui tentang OCD?	Untuk mengetahui riwayat OCD yang dialami subjek
	Faktor yang mempengaruhi munculnya gejala OCD	11. Apa saja faktor yang mempengaruhi/penyebab munculnya gejala OCD pada diri Anda?	Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi munculnya gejala OCD pada subjek

	Pikiran yang muncul pada pasien (gambaran bentuk gejala OCD)	12. Pada gejala OCD yang Anda alami, apa yang kerap mengganggu pikiran Anda? Apa ada pikiran berulang yang muncul? Bisa diceritakan?	Untuk mengetahui gambaran bentuk OCD dalam hal pikiran obsesif
	Perilaku yang muncul pada pasien (gambaran bentuk gejala OCD)	13. Bagaimana bentuk perilaku berulang sebagai bentuk tindakan represif (menekan) dari pikiran yang timbul tadi? Bisa diceritakan? 14. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan perilaku tertentu tersebut? (jika ada perilaku berulang) 15. Jika tidak melakukan perilaku tersebut, apa yang Anda rasakan?	Untuk mengetahui gambaran bentuk OCD dalam hal perilaku kompulsif
	Riwayat keluarga dengan diagnosa OCD	16. Apakah ada anggota keluarga dengan diagnosa OCD atau gangguan mental lain? Jika ada, boleh diceritakan?	Untuk mengetahui riwayat keluarga dengan diagnosa OCD
Kondisi Saat Ini	Dampak OCD	1. Bagaimana OCD mempengaruhi pandangan Anda terhadap diri sendiri? 2. Bagaimana frekuensi (seberapa sering gejala OCD muncul) dan intensitas (seberapa kuat atau berat gejala OCD yang dialami) gejala OCD saat ini? Apakah gejala OCD sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, atau hanya sedikit mengganggu? 3. Seberapa sering gejala tersebut muncul dalam sehari?	Untuk mengetahui dampak OCD yang dialami pada subjek
	Pengaruh OCD pada kehidupan	4. Bagaimana gejala OCD tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari Anda?	Untuk mengetahui gambaran kondisi keseharian subjek

		5. Apakah ada situasi tertentu yang memicu gejala tersebut? 6. Bagaimana hubungan sosial Anda dengan keluarga, lingkungan kerja, atau pertemanan? Apakah diagnosa OCD yang Anda miliki berpengaruh dengan hubungan sosial Anda? 7. Bagaimana pengaruh yang berkenaan dengan pasangan dan relasi seksual? (jika sudah menikah)?	dengan OCD saat ini dan pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari
Upaya Penanganan terhadap OCD	Upaya yang disarankan psikolog	1. Apa saja upaya yang disarankan psikolog untuk diagnosa OCD yang Anda alami? Apakah Anda menjalankan saran tersebut dan apakah terdapat kendala saat menjalankannya?	Untuk mengetahui upaya yang disarankan psikolog untuk menangani OCD pada subjek dan kendala saat menjalankannya
	Upaya yang pasien lakukan	2. Apakah ada obat tertentu yang Anda konsumsi? Apakah Anda menerima resep dari dokter spesialis kejiwaan? Apakah ada pengaruh dan efek setelah Anda mengkonsumsi obat tersebut? 3. Apa upaya lain yang sering Anda lakukan untuk mengontrol atau mengurangi gejala OCD? (dari segi medis, psikologis, sosial, dan spritual) 4. Apakah ada kendala dalam upaya penanganan gejala OCD? 5. Apakah ada keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gangguan yang dialami? (misal keluarga) Jika ada, dalam bentuk apa?	Untuk mengetahui upaya subjek untuk mengontrol obsesi dan kompulsi OCD
Self Love	Pemahaman pasien tentang <i>self love</i>	1. Bagaimana Anda mendefinisikan <i>self love</i> ? 2. Pada saat apa Anda merasa mencintai diri sendiri? 3. Apakah ada hal-hal yang membuat Anda merasa memiliki kekurangan?	Untuk mengetahui gambaran pemahaman dan pandangan subjek tentang <i>self love</i>

		4. Bagaimana Anda biasanya menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri?	
	Bentuk <i>self love</i> yang dilakukan	5. Apakah Anda melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri dan seperti apa bentuk aktivitas tersebut? 6. Apakah Anda berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan Anda kepada orang lain?	Untuk mengetahui bentuk <i>self love</i> pada subjek dan aktivitas yang dilakukan
	Faktor yang mempengaruhi <i>self love</i>	7. Apa hal pada diri Anda yang paling Anda cintai? 8. Apa yang membuat Anda sulit untuk mencintai diri sendiri?	Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi <i>self love</i> pada subjek
Self-Acceptance	Menerima kondisi diri dengan OCD	1. Bagaimana perasaan Anda terhadap diri sendiri setelah didiagnosa OCD? 2. Bagaimana upaya-upaya untuk menerima kondisi tersebut? 3. Apa kendala dalam menerima kondisi diri Anda? 4. Apakah Anda merasa bisa menerima kondisi Anda saat ini? 5. Untuk saat seberapa Anda bisa menerima kondisi diri? 6. Apa yang membuat Anda mampu menerima kondisi diri dan apa kendala yang Anda alami kalau kini belum bisa menerima kondisi saat ini?	Untuk mengetahui penerimaan diri subjek
	Mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri	7. Apa kelebihan diri yang Anda sadari? 8. Sebaliknya, apakah Anda sudah mengenali kekurangan diri dan bisa menyebutkannya? 9. Apa yang Anda sukai dan tidak sukai dari diri Anda? Kenapa hal itu menjadi bagian yang Anda sukai dan tidak sukai?	Untuk mengetahui seberapa mampu subjek dalam mengenali kelebihan dan kekurangan diri
Self-Care	Menjaga kestabilan	1. Apa aktivitas yang biasanya Anda lakukan untuk menjaga stabilitas emosi Anda?	Untuk mengetahui apa subjek dapat menjaga kestabilan emosi yang dirasakan

	emosi yang dirasakan		
	Memiliki kebiasaan merawat diri secara fisik dan mental dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan	2. Apa aktivitas merawat diri yang Anda lakukan? (contoh: pergi ke salon, jalan pagi, dll) 3. Apakah Anda punya aktivitas yang membantu Anda merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa? 4. Apakah Anda sering melakukan aktivitas fisik yang disenangi? Seperti apa contohnya? (Olahraga, makanan, pola hidup sehat, <i>skincare</i> , <i>fashion</i>) 5. Apakah ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala obsesi dan kompulsi pada OCD?	Untuk mengetahui tingkat kepedulian subjek terhadap dirinya sendiri dan cara merawat dirinya
	Menghindari hal-hal yang memperburuk kondisi mental	6. Apakah dalam keseharian Anda ada hal atau aktivitas yang tidak Anda senangi dan berdampak negatif pada kondisi mental? Apa bentuk dampak negatifnya? Bagaimana Anda menyikapi hal tersebut? Apakah Anda cenderung menghindari?	Untuk mengetahui cara subjek dalam menghadapi hal-hal yang memperburuk kondisi mental
Self-Awareness	Mengenali pikiran yang muncul dari diri sendiri	1. Seberapa sadar Anda terhadap pikiran yang muncul akibat OCD?	Untuk mengetahui apakah subjek telah mengenali pikiran yang muncul dari diri sendiri akibat OCD dan menyadari gejala OCD yang muncul
	Menyadari perilaku kompulsif dan obsesi	2. Bagaimana Anda mengetahui bahwa perilaku yang Anda lakukan tergolong masih normal atau sudah termasuk abnormal (di luar kenormalan)? Misalnya bahwa yang Anda lakukan merupakan bagian dari gejala OCD.	Untuk mengetahui kesadaran subjek bahwa perilaku yang dilakukan merupakan bagian dari gejala OCD/bukan gejala OCD

	Mengetahui dampak OCD terhadap kehidupan pribadi	3. Bagaimana Anda melihat pengaruh OCD terhadap kehidupan sehari-hari Anda? (yang mengarah pada kesadaran diri subjek)	Untuk mengetahui dampak OCD terhadap kehidupan pribadi subjek
Self Worth	Tidak mengukur nilai diri dari kekurangan dan gangguan yang dialami	1. Bagaimana pandangan Anda terhadap nilai diri Anda sendiri? 2. Apa yang Anda pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri? Contoh: berikan deskripsi singkat tentang diri Anda. 3. Apakah Anda merasa bahwa Anda adalah pribadi yang berharga, terlepas dari kondisi OCD? Seberapa berharganya diri anda setelah terdiagnosa OCD 4. Apakah gejala OCD yang Anda alami mempengaruhi pandangan Anda tentang keberhargaan diri Anda? 5. Pernahkah Anda merasa tidak berharga karena mengalami OCD? Pada saat/momen apa? Boleh diceritakan?	Untuk mengetahui pandangan pasien dalam menilai keberhargaan dirinya secara pribadi, terlepas dari kondisi OCD yang dimiliki
	Memandang diri sebagai seseorang yang layak dihargai dan dicintai, serta berharga sebagai manusia	6. Kemudian apa yang Anda lakukan saat merasa diri tidak berharga? 7. Dari mana Anda mendapatkan perasaan tidak berharga ini? Apakah perasaan ini didapatkan dari orang lain? Dari siapa Anda mendapat perasaan-perasaan ini? 8. Apakah ada orang yang membuatmu merasa nyaman menjadi diri sendiri? (misal teman, pasangan, keluarga) Boleh diceritakan? 9. Sebaliknya, apakah ada orang yang membuatmu tidak merasa nyaman dan leluasa menjadi diri sendiri?	Untuk mengetahui pandangan subjek sebagai seseorang yang layak dihargai dicintai, serta berharga

Self Esteem	Memiliki kepercayaan diri atau keyakinan terhadap kemampuan diri dan perasaan menghormati diri (<i>feeling of identity</i>)	1. Apa yang membuat Anda merasa Anda pantas untuk dihargai oleh orang lain? 2. Apa saja hal-hal yang membuat Anda merasa bangga pada diri sendiri? 3. Bagaimana Anda mengapresiasi diri sendiri? 4. Apakah Anda merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain? 5. Seberapa besar rasa percaya diri Anda? 6. Apa bentuk nyata dari kepercayaan diri Anda? (contoh: berani tampil di depan umum, <i>public speaking</i>, dll) 7. Apakah Anda pernah merasa rendah diri karena memiliki OCD? Bagaimana Anda mengatasi perasaan itu? 8. Sebesar apa keinginan dan keyakinan diri Anda untuk bisa mengurangi atau menangani gejala OCD pada diri Anda? 9. Apakah Anda memiliki motivasi pribadi untuk bisa bangkit dan mengurangi gejala OCD yang ada pada diri Anda? Bisa diceritakan?	Untuk mengetahui pandangan subjek terhadap diri dan sejauh mana kepercayaan serta penghargaan subjek terhadap dirinya sendiri dalam berbagai aspek kehidupan dan menggali kesadaran diri subjek sebagai seorang individu yang memisahkan diri dari orang lain dan memiliki karakteristik yang unik. Ini juga melibatkan penerimaan diri yang memiliki potensi, kepentingan, kekuatan dan kelemahan dari orang lain.

	Percaya diri dalam berinteraksi sosial dan perasaan aman (<i>felling of security</i>)	10. Bagaimana perasaan Anda saat berada dalam situasi sosial atau ketika diperhatikan orang lain? 11. Seberapa besar Anda percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu?	Untuk mengetahui kepercayaan diri subjek saat berinteraksi dalam situasi sosial dan mengetahui apakah subjek memiliki perasaan aman yang berhubungan dengan rasa kepercayaan dalam lingkungan mereka. Bagi subjek yang memiliki rasa aman merasa bahwa lingkungan mereka aman untuk mereka, dapat diandalkan dan terpercaya
	Perasaan mampu (<i>feeling of competence</i>)	12. Bagaimana Anda merespon kegagalan yang terjadi dalam hidup?	Untuk mengetahui perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang dalam mengalami kegagalan.

	Perasaan diterima (<i>feeling of belonging</i>)	13. Pernah kah Anda merasa tidak diterima saat berinteraksi dalam suatu kelompok? Bisa diceritakan? 14. Apa hal yang menurut Anda berharga pada diri saat Anda berada pada suatu kelompok? (misalnya kelebihan dalam mengatur atau memimpin suatu kelompok, dll)	Untuk mengetahui pandangan subjek tentang dirinya seperti apakah ia diterima dan dihargai oleh kelompoknya
--	--	--	---

Lampiran XII. Verbatim

1. Subjek ZW

Hari/Tanggal : Minggu, 18 Mei 2025

Waktu : 11.30 WITA-Selesai

Lokasi : RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Keterangan : S = Subjek

P = Peneliti

Baris	S/P	Uraian	Koding
1.	P	Bismillahirrahmanirrahim, izin melakukan perekaman kak lah,	Pembukaan S1. ZW: B1-B20
2.		karena sebelumnya kakak juga sudah menandatangani <i>informed</i>	
3.		<i>consent</i> nya atau surat pernyataan persetujuan, jadi di sini ulun izin	
4.		memulai. Sebelumnya perkenalkan, nama ulun Najwa Khalisa	
5.		Yasmin, biasanya tuh dipanggilnya Yasmin. Nah ulun mahasiswa	
6.		Psikologi Islam, angkatan 2021 atau sekarang lagi menjalani	
7.		semester 8, lagi menggarap skripsi, ulun di kampus UIN Antasari	
8.		Banjarmasin. Nah, kemudian ulun sebelumnya mengucapkan	
9.		terima kasih banyak dulu sebelumnya ke pian sudah banyak	
10.		membantu dan sudah bersedia juga buat menjadi subjek di	
11.		penelitian skripsi ulun. Nah, sebelumnya pian gimana nih	
12.		kabarnya?	
13.	S	<i>Alhamdulillah</i>	Riwayat/ awal mula OCD pada subjek S1. ZW: B21- B36
14.	P	Alhamdulillah, inggih. Tadi OTW-nya jam setengah 10? Berarti	
15.		sekitar setengah jam?	
16.	S	<i>Setengah 11.</i>	
17.	P	Ooh setengah 11 jadi sekitar setengah jam-an ke sini ya?	
18.	S	<i>Agak jauh.</i>	
19.	P	Cukup jauh lah dari HKSN. Inggih nah kemudian ini ulun izin	
20.		memulai ka lah ini seperti yang pian sudah ketahui juga nah	
21.		sebelumnya ini bisa pian ceritakan dulu kah pengalaman awalnya	
22.		ketika pertama kali merasakan gejala OCD itu dalam hal apa tuh	
23.		misalnya kerapian kah? Kebersihan kah atau bagaimana?	
24.	S	<i>Sebenarnya aku tuh kayak dari kecil sih OCD ini.</i>	
25.	P	Hmm dari usia berapa itu?	
26.	S	<i>Mungkin kadang sadar sih kalau dulu lah. Cuma pas sudah</i>	
27.		<i>dewasa tuh kayak... Oh iya itu OCD ternyata gitu. Kayak misalnya</i>	
28.		<i>jalan yang apa, liat petak-petak. Itu kan harus lompat-lompat, aku</i>	
29.		<i>kadang harus ngikutin pattern jalanan gitu. Habis itu kalau yang</i>	

30.		<i>semakin kesini itu malah kayak semakin OCD-nya itu lebih ke apa,</i>	
31.		<i>intrusive thought gitu. Nah misalnya aku cuci tangan kan,</i>	
32.		<i>misalnya dalam satu kali harusnya satu kali, atau tiga kali lah</i>	
33.		<i>untuk menghilangkan sabun nih tapi ternyata pas sudah harus</i>	
34.		<i>sudah terakhir gitu nanti ada muncul pikiran buruk aku harus cuci</i>	
35.		<i>tangan lagi gitu sampai selesainya itu pas nggak ada pikiran</i>	
36.		<i>buruk kayak gitu.</i>	
37.	P	<i>Pikiran buruk itu dalam hal apa? Misalnya kayak terkena musibah</i>	Pikiran buruk yang dirasakan S1. ZW: B37- B80
38.		<i>kah misalnya?</i>	
39.	S	<i>Iyaa misalnya kayak gitu.</i>	
40.	P	<i>Kalau tidak melakukan? Oohh..</i>	
41.	S	<i>Iya misal nih itu tergantung apa nih misalnya dalam waktu dekat</i>	
42.		<i>aku mau bepergian gitu loh jadi nanti kebanyakan pikiran</i>	
43.		<i>buruknya tentang nanti pas di jalan ada apa-apa kayak gitu.</i>	
44.	P	<i>Oohh lebih ke kalau misalnya gak melakukan nih takut terjadi hal</i>	
45.		<i>yang tidak diinginkan atau musibah gitu ya?</i>	
46.	S	<i>Heeh heeh.</i>	
47.	P	<i>Kalau misalnya saat perilaku berulang itu muncul itu apa yang</i>	
48.		<i>dipikirkan</i>	
49.	S	<i>Pikiran ini gimana maksudnya?</i>	
50.	P	<i>Misalnya kita melakukan perilaku berulang itu, apakah ada pikiran</i>	
51.		<i>yang mengikuti sebelum melakukannya itu? Kan tadi itu kalau</i>	
52.		<i>misalnya enggak dilakukan itu misalnya terkena musibah, selain</i>	
53.		<i>itu ada lagi pikiran yang mengiringi perilaku itu?</i>	
54.	S	<i>Tergantung situasinya nih misalnya aku lagi sibuk kerjaan lo terus</i>	
55.		<i>aku takut BPK nih datang misalnya kan gitu nanti pas lagi</i>	
56.		<i>ngerjain apa-apa yang pop up itu kayak pikiran takut temuan-</i>	
57.		<i>temuan kayak gitu takut pemeriksaan tergantung situasi lagi</i>	
58.		<i>jalanin hidup aku nih fasenya lagi ngapain kayak gitu.</i>	
59.	P	<i>BPK itu apa?</i>	
60.	S	<i>Yang badan pemeriksa keuangan.</i>	
61.	P	<i>Oohh</i>	
62.	S	<i>Kan biasanya kami diperiksa di... Rumah sakit.</i>	
63.	P	<i>Rumah sakit?</i>	
64.	S	<i>Ya ada pemeriksaan gitu lah. Heeh, misalnya aku tuh takutnya</i>	
65.		<i>takut di kerjaan ada pemeriksaan itu yang muncul terus takut di</i>	
66.		<i>jalan ada apa-apa itu yang muncul atau aku takut kehilangan</i>	
67.		<i>orang yang disayang muncul gitu pas lagi mengerjakan aktivitas,</i>	
68.		<i>tidak hanya cuci tangan misalnya lagi nyapu atau apa gitu, bisa</i>	
69.		<i>muncul gitu.</i>	
70.	S	<i>Berarti kayak, terus ininya juga perilakunya lebih ke arah</i>	
71.		<i>kebersihan gitu kah? Atau dalam semua hal gitu lah?</i>	
72.	P	<i>Semua hal. Kadang sambil ngerjain kerjaan di komputer ya,</i>	
73.		<i>misalnya aku sudah ngetik sampai selesai nih, eh nggak selesai</i>	
74.		<i>misalnya, satu kata, terus tiba-tiba ada pop up nih pikiran buruk,</i>	
75.		<i>aku harus ngulangin lagi, aku hapus lagi, terus aku tulis lagi.</i>	

76.	S	<i>Sampai itu bener-bener yang tenang gitu. Jadi kadang menghambat pekerjaan juga sih.</i>	Gejala awal yang dirasakan S1. ZW: B81-B101
77.	P	Berarti memang sadar gitu lah kalau sebenarnya itu tuh menghambat pekerjaan tapi kayak nggak bisa lepas gitu lah.	
78.			
79.	S	<i>Sadar.</i>	
80.	P	Terus kalau pas pertama kali banget nih, karena kan mau mengetahui riwayatnya, itu gejala apa yang dirasakan? Yang disadari gitu? Misalnya pertama kali gejala OCD pertama kali itu adalah kayak harus menyapu itu sebersih mungkin misalnya waktu kecil.	
81.			
82.			
83.			
84.			
85.	S	<i>Waktu kecil aku tuh kayak cuci tangan kadang juga berulang sih dari kecil kayak harus bener-bener yang basah bersih kayak gitu.</i>	
86.			
87.	P	Terus, sudah berapa lama ini dirasakan? Dari kecil itu dari usia berapa mungkin ada?	Kejadian yang mengawali gejala S1. ZW: B102 B112
88.			
89.	S	<i>Dari SD kayaknya ya.</i>	
90.	P	Dari SD kelas berapa?	
91.	S	<i>Kelas... 10 tahunan.</i>	
92.	P	Oh, 10 tahunan lah.	
93.	S	<i>7 tahunan mungkin sudah ada.</i>	
94.	P	Oh, 7 tahun.	
95.	S	<i>Aku lupa sih.</i>	
96.	P	Yaa, intinya dimulai dari 7 tahun ya yang ingatnya lah.	
97.	S	<i>Iya, dari kecil lah pokoknya.</i>	Perasaan saat melakukan perilaku yang berulang S1. ZW:
98.	P	Nah, terus ini... Tadi dari 7 tahun, berarti sampai sekarang usia 31 lah.	
99.			
100.	S	<i>Heeh.</i>	
101.	P	Oke, terus seingat pian nih, apakah ada kejadian tertentu yang mengawali munculnya gejala yang dirasakan ini?	
102.			
103.	S	<i>Enggak ingat tuh.</i>	
104.	P	Enggak ingat lah?	
105.	S	<i>Cuman kalau udah apa... Makin dewasa tuh kayak macam-macam aja triggernya gitu.</i>	
106.			
107.	P	Ooh inggih. Kalau misalnya pas dulu tuh dimulai dari kayak orang tua kah yang menakut-takuti, kan ada juga tuh misalnya harus bersih kalau enggak nanti kuman gitu.	Perasaan saat melakukan perilaku yang berulang S1. ZW:
108.			
109.			
110.	S	<i>Itu iya sih, memang aku kayaknya lagi sejak kecil aku dituntut perfect pang sama orang tua.</i>	
111.			
112.	P	Terus gimana nih perasaan pian kalau misalnya, tadi kan pikirannya nih, kalau misalnya dari perasaan pian gimana nih kalau misalnya muncul pikiran dan perilaku berulang gitu?	
113.			
114.			
115.	S	<i>Kesel ya sih.</i>	
116.	P	Kesel lah.	
117.	S	<i>Mau cepet-cepet kadang tuh lah makin aku tuh pengen cepet gitu, nah udah pengen telat nih mau berangkat ke mana. Kadang tuh makin banyak pikiran yang muncul tuh malah makin lama lagi gitu makin didesak aku tuh makin itu, makin terdesak lah.</i>	
118.			
119.			
120.			

121.	P	Oke berarti kesel... sebenarnya kesel gitu lah.	B113- B124
122.	S	Heeh tapi nggak bisa.	
123.	P	Paham-paham.	
124.	S	<i>Terus itu juga kalau waktu pas wudhu itu kadang bisa berkali-kali juga aku. Soalnya kan wudhu ini kayak mau beribadah gitu loh kan, kadang kayak gak yakin udah bersih, gak yakin udah suci gitu</i>	
125.			
126.			
127.	P	Kalau pas sholatnya berulang juga atau ngga?	
128.	S	<i>Berulangannya itu cuma di awal aja sebenarnya, wudhu juga pas di awal aja, tapi kalo udah masuk udah, cuci tangan, kepala itu udah beres. Sama sholatnya juga pas takbiratul ikhram aja. Tapi kalo udah selesai, sudah. Tapi pernah sih, kayak udah duduk, cuman kayak masih ada yang ganjal apa gitu, aku batal, beasa lagi dari awal.</i>	
129.			
130.			
131.			Pengulangan perilaku saat beribadah S1. ZW: B125- B143
132.			
133.			
134.	P	Kesel kah waktu itu pian misalnya kayak aduh kenapa sih aku harus ngulang-ngulang sholat gitu?	
135.			
136.	S	Iya.	
137.	P	Kesel juga lah sebenarnya.	
138.	S	<i>Kan buang-buang waktu loh jadinya. Harusnya aku bisa ngerjain yang lain lagi gitu.</i>	
139.			
140.	P	Oke, nah menurut pian semua hal yang pernah dilakukan dan dirasakan itu tadi emang termasuk diagnosa OCD kah?	
141.			Pengalaman awal ke psikiater dan psikolog S1. ZW: B144- B249
142.	S	Heeh.	
143.	P	Iya ya, terus nih waktu pertama kali ke psikolog itu kapan dan kapan itu mendapat diagnosa OCD?	
144.			
145.	S	<i>Ke psikiater sih aku dulu, di 2018.</i>	
146.	P	Oohh ke psikiater di 2018, terus apa kata psikiaternya waktu itu?	
147.	S	<i>Iya memang OCD, eh, nggak dijelaskan juga sih, cuma aku bilang ini OCD dok? Gitu, habis itu aku dapat obat, terus, tapi aku nggak mau minum.</i>	
148.			
149.			
150.	P	Oh, berarti obat yang dikasih itu nggak pernah diminum?	
151.	S	<i>Nggak diminum tapi maksudnya dikasih cara juga, kayak apa namanya yang nafas itu.</i>	
152.			
153.	P	Ooh, ini 478 kah?	
154.	S	<i>Nggak dihitung sih, cuma maksudnya relaks...</i>	
155.	P	Relaksasi, teknik relaksasi kah?	
156.	S	<i>Bukan, meditasi, kayak gitu-gitu. Terus dikasih tugas-tugas juga.</i>	
157.	P	Oh sama psikiaternya?	
158.	S	<i>Heeh. Tapi dikasih obat juga. Itu tu jadi aku memberanikan diri ke psikiater. Sebenarnya aku tuh kan sudah kayak sadar, oh ini kayaknya... Agak lain gitu nah diriku nih kan aku cari di google-google ya kayak gitu jawabannya nih cuman kan gak boleh self-diagnose lo nah terus waktu itu kejadiannya aku tuh kena panic attack sih pas lagi dinas malam. Gak sadar juga itu bahwa itu panic attack. Jadi aku tuh ngekos dulu kan di Martapura. Kerjanya di Ratu Zaleha dulu. Habis itu dinas malam. Nah itu tuh emang udah beberapa hari, dua mingguan gitu. Aku kayak</i>	
159.			
160.			
161.			
162.			
163.			
164.			
165.			
166.			

167.		<i>gemeteran-gemeteran sendiri. Gak ngerti juga apa yang</i>	
168.		<i>dipikirkan. Cuman ya kebanyakan ketakutan-ketakutan sendiri</i>	
169.		<i>pang. Sampai puncaknya itu di pas dinas malam. Itu kayak</i>	
170.		<i>pekerjaan tuh numpuk. Aku waktu itu masih di pelayanan. Kalau</i>	
171.		<i>di sini aku gak dipelayanan lagi lo. Nah kalau pelayanan itu kayak</i>	
172.		<i>ditekan kan harus cepat gitu. Mana badan ini gemeteran. Habis</i>	
173.		<i>itu dada ini berdebar-debar gitu lo. Jadi pas waktu itu tuh kena</i>	
174.		<i>banyak banar pasien. Habis itu aku ini kada kawa beapa-apa jar</i>	
175.		<i>ku ini. Terus aku kada enak dengan teman-temanku. Kayak itu na</i>	
176.		<i>kan jadi beban gitu, mau bantu mereka ngalih. Tapi akhirnya yang</i>	
177.		<i>dinas sebelumnya itu udah bantuin lo sampai selesai nih. Sudah</i>	
178.		<i>reda nih pasien. Habis reda pasien tuh, udah coba mau istirahat</i>	
179.		<i>tapi ini masih berdebar banget gitu nah, kan perasaan lo sampai</i>	
180.		<i>kadang tuh di ujung-ujung kaki tuh perasaan juga berdenyut-</i>	
181.		<i>denyut kayak gitu akhirnya aku memberanikan diri ke IGD nih pas</i>	
182.		<i>di IGD ditensi itu 140 tensinya tinggi lo.</i>	
183.	P	<i>Tinggi..</i>	
184.	S	<i>Jadi aku langsung panik nah paniknya itu kayak yang sampai</i>	
185.		<i>separuh dari bawah nih naik ke atas sini kesemutan makinnya ai</i>	
186.		<i>aku panik lo.</i>	
187.	P	<i>Inggih-inggih.</i>	
188.	S	<i>Ngarannya kada tahu nih waktu itu jakanya tahu kan bisa tenang-</i>	
189.		<i>tenang gitu, habis itu sampai kakak-kakak perawat di IGD tuh</i>	
190.		<i>cepatin kak tolongin kak kayak itu habis itu ya udah ai semalaman</i>	
191.		<i>itu, akhirnya aku dirawat pang tuh, tapi masalahnya tuh karena</i>	
192.		<i>HB-ku rendah, di bawah 12 dari situ, terus overthinking ai lo</i>	
193.		<i>nyari-nyari di google, ini itu, ternyata itu panik attack katanya.</i>	
194.		<i>Lalu aku memberanikan diri untuk ke psikiater. Begitu ceritanya.</i>	
195.	P	<i>Ooh itu pas 2018?</i>	
196.	S	<i>Heeh. Tapi abis itu aku ke psikolog juga rasanya.</i>	
197.	P	<i>Kapan ke psikolognya itu?</i>	
198.	S	<i>Di sekitaran itu juga.</i>	
199.	P	<i>Ooh di 2018 juga?</i>	
200.	S	<i>Karena ke psikiater tadi takut minum obat lo.</i>	
201.	P	<i>Ooh inggih.</i>	
202.	S	<i>Jadi ke psikolog juga nih.</i>	
203.	P	<i>Inggih, psikolognya itu yang di Ratu Zaleha juga?</i>	
204.	S	<i>Bukan, di Banjarmasin juga, di Rumah Sakit Islam. Eh, iya,</i>	
205.		<i>Rumah Sakit Islam rasanya. Di depan tuh ada lo Ibu Dita tau</i>	
206.		<i>ngga?</i>	
207.	P	<i>Oohh...</i>	
208.	S	<i>Nah, itulah. Abis itu ke psikolog, dilajari sidin jua macam-macam</i>	
209.		<i>lo</i>	
210.	P	<i>Di Rumah Sakit Islam itu?</i>	
211.	S	<i>Bukan rumah sakit, di depannya itu aku dikasih tau temenku jua</i>	
212.		<i>di situ.</i>	

213.	P	Daerah HKSNI itu juga kah?	
214.	S	<i>Rumah Sakit Islam, Rumah Sakit Islam di S. Parman, yang di</i>	
215.		<i>belakang itu kan rumah sakitnya lo.</i>	
216.	P	Inggih.	
217.	S	<i>Nah aku tuh ada yang di depannya itu apa yang polinya itu kah</i>	
218.		<i>yo pokoknya intinya di Islam lah.</i>	
219.	P	Inggih, terus tuh kalaunya yang ke Ibu Ade itu kapan?	
220.	S	<i>Kalau Ibu Ade ini baru-baru aja.</i>	
221.	P	2024 mungkin lah?	
222.	S	<i>Heeh, eh 2023, mau nyoba lagi.</i>	
223.	P	Ooh 2023, itu konseling kah sama ibu Ade?	
224.	S	<i>Ada sih dikasih tugas-tugas juga. Cuma aku kada berbulik lagi</i>	
225.		<i>semalam kehauman. Banyak gawian hahaha.</i>	
226.	P	Jadi cuma satu kali di 2023 itu aja?	
227.	S	<i>Iya. Tetamu ai lawan sidin, bebi lagi jar sidin. Pokoknya datang,</i>	
228.		<i>datang. Akunya handak datang semalam, ibu Adenya haur.</i>	
229.	P	Tapi bu Ade sudah balik kah ini?	
230.	S	<i>Hiih, tapi lupa dah aku di mana meandak tuh kertasnya.</i>	
231.	P	Ah itu iya, kertas yang tugasnya itu lah?	
232.	S	<i>Heeh.</i>	
233.	P	Oh itu diberi tugas apa aja itu kalau boleh tau?	
234.	S	<i>Apa ya, menulis anu.</i>	
235.	P	<i>Journalling kayak itu kah?</i>	
236.	S	<i>Iih kayaknya, apa aja yang pikiran-pikiran buruknya itu nah apa</i>	
237.		<i>aja. Sampai tahap pertama itu aja pang habis itu gak pernah lagi.</i>	
238.	P	Karena udah kada lanjut lagi juga lah?	
239.	S	<i>Iya udah kada lanjut lagi juga.</i>	
240.	P	Inggih, oke, nah terus waktu pertama kali mengetahui diagnosa	
241.		OCD ini, ya yang 2018 ke psikiater tadi?	
242.	S	<i>Heeh.</i>	
243.	P	Kalau psikiater tadi tuh taunya cuma yang <i>panic attack</i> -nya itu aja	
244.		kah?	
245.	S	<i>Enggak, sama OCD juga.</i>	
246.	P	Ooh sama OCD juga. Oke, nah tindakan pian setelah mengetahui	
247.		diagnosa tersebut apa? Kayak, atau biasa aja kah gitu?	
248.	S	<i>Jalani ai pang hahahaha.</i>	
249.	P	Jalani aja gitulah, oke, nah sebelum pian tahu nih kalau pian ini	
250.		ada diagnosa OCD itu gimana nih pemahaman pian sebelumnya	
251.		tentang OCD? Apa yang pian ketahui tentang OCD? Sebelum	Pemahaman subjek sebelumnya tentang OCD S1. ZW: B250-B255
252.		didiagnosa gitu?	
253.	S	<i>Taunya ya tindakan berulang kayak gitu aja, sama yang harus</i>	
254.		<i>rapi-rapi gitu padahal kan kada yang itu aja ya lo hehe.</i>	
255.	P	Hehe iya, okee, nah terus pian tau lah apa aja faktor yang	
256.		mempengaruhi atau penyebab munculnya gejala OCD pada diri	
257.		pian?	
258.			

259.	S	<i>Gak tau lah, taunya ya tadi aja misalnya situasinya lagi takutnya dengan ini, nah itu nanti yang memicu aku trigger-nya.</i>	Faktor penyebab munculnya gejala OCD S1. ZW: B256-B267
260.	P	<i>Inggih, sama yang orang tua tadi tuh pas masa kecil tuh menuntut buat perfeksionis buat perfect gitu lah?</i>	
261.	S	<i>Itu tapi aku kada tau sih lah apakah itu yang menyebabkan gitu, ooh apakah itu ya? Cuman pas dewasa ini dipikir-pikir ih bisa sih kayak aku tuh dulu kada boleh ini kada boleh itu kayatu.</i>	
262.	S	<i>Itu tapi aku kada tau sih lah apakah itu yang menyebabkan gitu, ooh apakah itu ya? Cuman pas dewasa ini dipikir-pikir ih bisa sih kayak aku tuh dulu kada boleh ini kada boleh itu kayatu.</i>	Pikiran yang muncul dan mengganggu (gambaran bentuk gejala OCD) S1. ZW: B268-B273
263.	P	<i>Tapi kada tahu apakah memang itu gitu lah faktornya?</i>	
264.	S	<i>Iyaa.</i>	
265.	P	<i>Oke ini tadi pada gejala OCD yang pian alami, apa yang kerap mengganggu pikiran pian? Apa ada pikiran berulang yang muncul?</i>	Mengikuti pikiran yang muncul dengan melakukan perilaku yang berulang (gambaran bentuk gejala OCD) S1. ZW: B274-B291
266.	S	<i>Ya itu, intrusive thought tadi, situasional juga, misalnya lagi trend-nya nih, lagi kesibukan, kerjaan, tentang kerjaan yang muncul.</i>	
267.	P	<i>Terus bentuk perilaku berulang sebagai bentuk menekan pikiran yang timbul tadi ya situasional juga lah?</i>	
268.	S	<i>Menekannya kah?</i>	Kemungkinan anggota
269.	P	<i>Misalnya menekan kan pikirannya kan dari pikiran dulu nih baru perilakunya.</i>	
270.	S	<i>Nggak pernah aku tekan sih. Jadi diikuti ai.</i>	
271.	P	<i>Diikuti aja lah?</i>	
272.	S	<i>Kalau udah capek nanti kadang yaudah.</i>	
273.	P	<i>Terus kalau misalnya nggak melakukan nih, apa yang pian rasakan?</i>	
274.	S	<i>Nggak pernah nggak aku lakukan.</i>	
275.	P	<i>Selalu diikuti berarti ya?</i>	
276.	S	<i>Heeh, kada tenang kayak gitu nah. Kadang suka cuci tangan di sini kan, aku duduk mau kerja nih. Kurang nih, masih belum, belum puas lagi. Nanti aku pas duduk-duduk tuh, aku nggak bisa ngerjain yang lain-lain.</i>	
277.	P	<i>Harus diselesaikan dulu?</i>	
278.	S	<i>Harus selesaikan dulu. Harus cuci tangan lagi.</i>	
279.	P	<i>Oke, nah terus, apakah ada nih anggota keluarga pian yang punya diagnosa OCD juga? Atau gangguan mental lain mungkin?</i>	
280.	S	<i>Kalau OCD nggak sih. Kalau abahku memang rutin berobat di Dokter Yulizar. Tapi aku kada tahu sih apa itu. Entah depresi atau apa dan abahku memang udah duda 20, eh, 30 tahunan sih, sendiri gitu hidupnya. Entah itu kah yang memicunya.</i>	
281.	P	<i>Hmm tadi itu depresi kah?</i>	
282.	S	<i>Kayaknya ke arah depresi pang. Aku kada pernah betakun sama dokternya sih. Biasanya yang menabus akan obat aja. Tapi kayaknya arahnya depresi.</i>	
283.	P	<i>Oohh.. Terus untuk OCD ini, bagaimana OCD mempengaruhi pandangan pian terhadap diri sendiri?</i>	
284.	S	<i>Maksudnya gimana?</i>	

304.	P	Misalnya apakah OCD ini punya pengaruh nih terhadap pandangan pian bahwa aku adalah orang yang sangat bersih,	keluarga lain yang memiliki diagnosa OCD S1. ZW: B292-B301
305.		<i>perfect</i> , rapi gitu dengan adanya gejala OCD dalam diri pian?	
306.	S	<i>Kada jua pang.</i>	
307.	P	Kada jua pang, biasa aja gitu lah?	Pengaruh OCD terhadap pandangan diri S1. ZW: B302-B312
308.	S	<i>Kalau rapi-rapi banar kada jua kayatu nah. Cuma aku terganggu kalau lihat ada yang kada sesuai. Tapi akunya orangnya kada yang rapi.</i>	
309.	P	Terus seberapa sering gejala OCD ini muncul sehari-hari?	
310.	S	<i>Sering.</i>	Frekuensi gejala OCD muncul S1. ZW: B313-B332
311.	P	Sering banget lah sehari-hari?	
312.	S	<i>Dari awal pagi nih, wudhu, subuh, mandi. Udah ke luar tuh. Habis itu, pakai baju, ada juga. Cuma kadang yang ada terkendali itu entah pengaruh hormon kah mungkin lah, kalau misalnya kayak deket haid itu kayak lebih berulang kada kawa ditenangkan gitu nah pikirannya tapi kalau yang biasa-biasa aja tuh lagi kadada masalah apa-apa mungkin misalnya udah aku sepakatin ini pakai baju tuh hitungnya satu, dua, tiga kali misalnya nih, tiga kali udah selesai gitu.</i>	
313.	P	Apa tadi itu yang baju tiga kali itu maksudnya?	Seberapa mengganggu gejala OCD pada aktivitas sehari-hari
314.	S	<i>Misalnya pake celana kan, masuk ke kaki kanan tuh harus berapa kali gitu kan, aku ada hitung-hitungannya tuh kadang tuh. Nah habis itu misalnya lagi ada masalah atau lagi, hormonnya lagi kada stabil kah itu misalnya tiga kali nih belum cukup, nanti kelipatan-kelipatannya harus berapa kali. Kadang udah make, pacul lagi, gitu</i>	
315.	P	Oke jadi ada selalu ada setiap harinya lah?	
316.	S	<i>Ada.</i>	
317.	P	Nah menurut pian gejala OCD ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari atau hanya sedikit mengganggu, kayak misalnya seberapa mengganggu?	
318.	S	<i>Aku sudah berdamai pang dengan OCD nih.</i>	
319.	P	Ooh sudah berdamai?	
320.	S	<i>Sebenarnya ya mengganggu banget sih. Kadang kalau, mungkin hitungannya 70% mengganggu. Jadi kadang aku kurang produktif gitu loh. Padahal aku pengen ngelakuin ini, ngelakuin itu, tapi jadi malas gara-gara malas ngulang-ngulang kayak gitu. Misalnya mau ngerjain apa gitu kan tapi ini tau bakal nanti OCD ini pasti muncul-muncul nih aku males, jadinya aku gak ngerjain gitu.</i>	
321.	P	Ooh jadi kayak mending gak usah dikerjain sekalian gitu lah?	
322.	S	<i>Jadi numpuk kadang kerjaanku terus</i>	
323.	P	Lalu bagaimana gejala OCD tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari? Apa aja tuh pengaruhnya mungkin dari segi produktivitas tadi lah?	
324.			
325.			
326.			
327.			
328.			
329.			
330.			
331.			
332.			
333.			
334.			
335.			
336.			
337.			
338.			
339.			
340.			
341.			
342.			
343.			
344.			
345.			
346.			
347.			
348.			
349.			

350.	S	<i>Memperlambat, menghambat pekerjaan aku, membuat pekerjaanku menumpuk terus membuat jadi makin, ini pekerjaan menumpuk kan tiba-tiba deadline terus aduh, apa itu namanya?</i>	S1. ZW: B333-B346
351.			
352.	P	<i>Burn out?</i>	
353.	S	<i>Iya, itu, kadang aku bisa nangis sendiri misalnya pekerjaanku banyak banget, padahal itu kan salahku sendiri menunda-nunda.</i>	
354.			
355.	P	<i>Jadi tadi banyak lah tentang situasi tertentu yang memicu gejala tadi, tergantung situasinya juga lah. Apa aja tadi situasinya kalau misalnya pas lagi..</i>	Pengaruh OCD pada kehidupan sehari-hari S1. ZW: B347-B358
356.			
357.			
358.	S	<i>Mau berpergian misalnya pikirannya pasti kayak di jalan nanti bisa ini, bisa itu, bisa itu, bisa ini gitu. Terus kalau di pekerjaan misalnya kayak musim-musim lagi pemeriksaan takut. Terus setiap hari mau bekerja takut ditelepon atasan tiba-tiba ada kerjaan apa lagi nih. Bisa gitu kan.</i>	
359.			
360.			
361.			
362.			
363.	P	<i>Cemas gitu lah? Padahal kayak belum tentu terjadi juga lah padahal?</i>	OCD menimbulkan kecemasan S1. ZW: B359-B372
364.			
365.	S	<i>Iya, tapi sering kali itu terjadi, tapi kadada pang akhir-akhir nih.</i>	
366.	P	<i>Ooh sebelum-sebelumnya iya berarti?</i>	
367.	S	<i>Hehe, kayak ada aja surprise-nya gitu loh tiap hari gitu. Jadi kayak takut.</i>	
368.			
369.	P	<i>Berarti tadi itu ada yang kalau misalnya bepergian gitu lah, atau kalau misalnya di lingkungan pekerjaan gitu lah.</i>	
370.			
371.	S	<i>Heeh.</i>	
372.	P	<i>Terus bagaimana hubungan sosial pian dengan keluarga, lingkungan kerja atau pertemanan? Apakah diagnosa OCD ini yang pian miliki itu berpengaruh sama hubungan sosial tadi?</i>	
373.			
374.			
375.	S	<i>Enggak sih, aman aja. Teman-teman enggak tahu sih. Keluarga juga enggak tahu.</i>	Pengaruh pada hubungan sosial S1. ZW: B373-B390
376.			
377.	P	<i>Dan mungkin kada menyadari juga lah? Mungkin mengiranya kayak perfeksionis biasa aja mungkin lah.</i>	
378.			
379.	S	<i>Iya, aku kada terlihat kalau di luar. Tapi akunya sibuk sendiri di dalam kepala aku sendiri gitu.</i>	
380.			
381.	P	<i>Berarti gak ada yang tau lah?</i>	
382.	S	<i>Cerita sih sama teman.</i>	
383.	P	<i>Teman dekat.</i>	
384.	S	<i>Iya, habis itu 'hm masa sih kayak gitu', 'iya kah?' jadi gitu aja</i>	Upaya yang disarankan psikolog S1. ZW: B391-B411
385.	P	<i>Berarti kada mempengaruhi hubungan sosial?</i>	
386.	S	<i>Tapi paling mereka tuh taunya ya tadi aku OCD, aku kada bisa, ini kada rata, kayak gitu-gitu aja, fine gitu.</i>	
387.			
388.	P	<i>Berarti fine aja kada mempengaruhi?</i>	
389.	S	<i>Kada masalah.</i>	
390.	P	<i>Oke, terus kalau dari psikolog tadi, upaya yang disarankan tadi menuliskan apa tadi, kelebihan?</i>	
391.			
392.	S	<i>Enggak, menuliskan dengan pikiran mengganggu.</i>	
393.	P	<i>Ooh, apa pikiran mengganggu gitu? Oke, ada lagi kah upaya yang disarankan psikolog?</i>	
394.			

395.	S	<i>Kalau dulu-dulu itu, yang sama psikolog sebelumnya, itu aku</i>	Kendala dalam menangani diagnosa OCD S1. ZW: B412-B417 Upaya lain yang dilakukan subjek untuk menangani gejala OCD S1. ZW: B418-B429 Pemahaman subjek tentang <i>self love</i> S1. ZW: B430-B438 Faktor yang mempengaruhi <i>self love</i> S1. ZW: B439-B448
396.		<i>setiap pagi menulis 5 syukur.</i>	
397.	P	<i>Setiap hari?</i>	
398.	S	<i>Ya, terus kalau sama psikiater itu aku disuruh kayak misalnya mau</i>	
399.		<i>ngerjain apa itu misalnya aku polanya nih tiga kali nih jadi aku</i>	
400.		<i>harus dicontreng, misalnya udah sampai tiga kali ini, dicontreng</i>	
401.		<i>udah tiga kali, apa itu ya ada, lah kayak gitu lah, nah abis itu</i>	
402.		<i>kalau ada juga yang terapi syaraf kah yang ditotok-totok kayak</i>	
403.		<i>gitu, itu sempat dilajari juga dulu.</i>	
404.	P	<i>Berarti semua saran yang diberikan itu kayak yang jalani aja gitu?</i>	
405.	S	<i>Ya jalani ai.</i>	
406.	P	<i>Terus ada kendala?</i>	
407.	S	<i>Kada tugul pang hahaha.</i>	
408.	P	<i>Tapi dijalani aja.</i>	
409.	S	<i>Kayak pernah aja melakukan, meditasi juga.</i>	
410.	P	<i>Ooh cukup banyak berarti lah. Terus dalam proses</i>	
411.		<i>menjalankannya itu ada kendala lah atau kededda?</i>	
412.	S	<i>Lebih ke akunya pang kurang cangkal, kurang apa namanya,</i>	
413.		<i>kurang istiqomah.</i>	
414.	P	<i>Lebih ke diri sendiri aja gitu lah kendalanya, oke. Terus untuk obat</i>	
415.		<i>tadi itu kededda lah?</i>	
416.	S	<i>Enggak minum aku.</i>	
417.	P	<i>Terus kalau misalnya selain dari psikolog tadi, ada lah upaya yang</i>	
418.		<i>pian lakukan buat mengontrol atau mengurangi perilaku berulang</i>	
419.		<i>dari OCD ini? Misalnya dari segi medis kah? Atau spiritual kah?</i>	
420.	S	<i>Spiritual ya pasti berdoa ya lo.</i>	
421.	P	<i>Hmm berdoa, lah, inggih.</i>	
422.	S	<i>Habis itu paling... harus happy ai pang terus aku kayak gitu,</i>	
423.		<i>mencari, bekawan, memperluas pertemanan gitu-gitu.</i>	
424.	P	<i>Terus apakah ada keterlibatan orang lain dalam upaya menangani</i>	
425.		<i>itu?</i>	
426.	S	<i>Kededda, psikolog aja.</i>	
427.	P	<i>Jadi dari diri sendiri sama psikolog.</i>	
428.	S	<i>Orang lain kan nggak tau.</i>	
429.	P	<i>Terus setelah mengetahui tentang OCD-nya nih, pian tahu <i>self love</i></i>	
430.		<i>lah? Nah gimana pian mendefinisikan <i>self love</i>?</i>	
431.	S	<i>Eem... apa ya... mencintai diri sendiri kan gitu kan artinya.</i>	
432.	P	<i>Mencintai diri sendiri?</i>	
433.	S	<i>Iya.</i>	
434.	P	<i>Terus pada saat apa pian merasa mencintai diri sendiri ini tadi?</i>	
435.	S	<i>Nggak pernah hahaha.</i>	
436.	P	<i>Oh, berarti enggak, ini lah, enggak <i>self love</i> nih?</i>	
437.	S	<i>Iya.</i>	
438.	P	<i>Ooh, terus apakah ada nih hal-hal yang membuat pian merasa</i>	
439.		<i>memiliki kekurangan?</i>	
440.	S	<i>Apa lah? Hmm... Contoh nih, gimana ya?</i>	

441.	P	Contohnya misalnya, aku orangnya lambat dalam melakukan pekerjaan. Atau aku orangnya enggak percaya diri.	Takut terhadap penilaian orang lain S1. ZW: B449-B457
442.			
443.	S	<i>Iya, aku enggak percaya diri.</i>	
444.	P	Enggak percaya diri, ya?	
445.	S	<i>Aku introvert juga pang sebenarnya. Jadi kadang susah komunikasi kalau sama orang asing.</i>	Cara subjek menanggapi pikiran negatif tentang diri sendiri S1. ZW: B458-B464
446.			
447.	P	Tapi kada susah nih, padahal baru pertama kali ketemu kayaknya.	
448.	S	<i>Iya, di luar lah. Takut di-judge sih sebenarnya.</i>	
449.	P	Takut di-judge dalam hal apa?	Bentuk <i>self love</i> yang dilakukan subjek S1. ZW: B465-B478
450.	S	<i>Misalnya kayak takut melakukan kesalahan, terus takut kalau umpamanya aku menyinggung orang lain, kayak gitu.</i>	
451.			
452.	P	Takut melakukan kesalahan, menyinggung orang lain.	
453.	S	<i>Atau takut misalnya dinilai seperti ini, seperti ini.</i>	Respon subjek saat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain (<i>people pleaser</i>) S1. ZW: B479-B486
454.	P	Ooh, takut akan penilaian orang juga?	
455.	S	<i>Hmm.</i>	
456.	P	Oke, itu tadi lah hal-hal yang membuat merasa miliki kekurangan. Terus gimana cara pian biasanya menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri?	
457.			
458.			
459.	S	<i>Bekisah pang aku dengan temanku, jadi temanku lah yang ketimpaan overthinking ku tuh hehe</i>	
460.			
461.	P	Oke berarti bekisah juga lah, berarti kada yang memendam kesalahan aja.	
462.			
463.	S	<i>Kada, oversharing kadang malah.</i>	
464.	P	Ooh hehehe oke, berarti dengan cara membagikan ke orang lain gitu ya. Oke, terus apakah pian melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri? Dan seperti apa bentuk aktivitas tersebut? Misalnya punya hobi kah? Gimana bentuk aktivitas itu?	
465.			
466.			
467.			
468.	S	<i>Aku suka travelling juga, suka menggambar, suka kesenian lah.</i>	
469.	P	Ooh seni, dari dulu kah suka kesenian ini, dari kecil?	
470.	S	<i>Dari kecil memang sering ikut lomba-lomba juga.</i>	
471.	P	Sampai sekarang suka menggambar?	
472.	S	<i>Masih. Cuman kadang kayak seharian capek, gak bisa lagi aku ngelakuin itu.</i>	
473.			
474.	P	Cuman misalnya pas senggang aja ngelakuin aktivitas yang menyenangkan itu?	
475.			
476.	S	<i>Atau misalnya ada senggang juga paling aku istirahat, kayak capek aja itu.</i>	
477.			
478.	P	Ooh oke, terus apakah pian berani nih buat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain?	
479.			
480.	S	<i>Enggak.</i>	
481.	P	Enggak lah?	
482.	S	<i>People pleasure.</i>	
483.	P	Kenapa tu? Kira-kira takutkah gitu misalnya membebani orang lain?	
484.			
485.	S	<i>Iya, gak enakan.</i>	
486.			

487.	P	Ooh oke, terus apa hal pada diri pian yang paling pian cintai atau senangi?	Faktor yang memengaruhi <i>self love</i> S1. ZW: B487-B535
488.	S	<i>Apa nih misalnya sikap kah?</i>	
489.	P	Dalam semua hal, misalnya fisik kah? Atau sikapnya kah?	
490.	S	<i>Lambat am nah, kada dapat jawabannya.</i>	
491.	P	Hehe bingung kah?	
492.	S	<i>Heeh.. kalau dari fisik ngga ada sih tapi kalau sifat ya paling, itu tadi, di bidang seni tadi kayaknya aku lebih menonjol.</i>	
493.			
494.	P	Berarti hal pada diri pian yang paling dicintai atau senangi itu keahlian atau kelebihan di bidang seni tadi lah khususnya menggambar tadi lah.	
495.			
496.			
497.	S	<i>Menggambar bisa, mewarna bisa.</i>	
498.	P	Menggambarnya itu menggambar apa? Menggambar apa aja gitu ya?	
499.			
500.	S	<i>Apa aja, heeh, tergantung kebutuhan, soalnya aku vendor anu juga vendor seserahan.</i>	
501.			
502.	P	Ooh Masya Allah.	
503.	S	<i>Kan jaman sekarang tuh ada yang wedding apa tuh, keepsake ya, nah itu aku gambar-gambar.</i>	
504.			
505.	P	Ooh undangan-undangan susun-susun gitu.	
506.	S	<i>Nanti sama aku ya kalau mau nikah hahaha.</i>	
507.	P	Eh belum ada, bertahan terus ya sampai menemukan hahaha.	
508.	S	<i>Ditunggu undangannya hahaha.</i>	
509.	P	Haha Ya Allah... Berarti cukup kreatif yaa pian.	
510.	S	Iya cukup ai tapi kalau membandingkan sama yang lain ya kurang ai masih haha.	
511.			
512.	P	Nah membandingkan timbul nah hehe.	
513.	S	<i>Kan harus meningkat nih jadi melihat orang, jadi terpacu.</i>	
514.	P	Ooh betul, oke, terus hal yang membuat pian sulit untuk mencintai diri sendiri? Apa?	
515.			
516.	S	<i>Apa ya? Kayak nggak pernah ada aja gitu nah kamus di dalam hidupku untuk mencintai diriku nih. Nggak tau caranya.</i>	
517.			
518.	P	Oh, oke.. Nggak tahu caranya lah, tapi kayak sulit aja gitu lah.	
519.	S	<i>Iya.</i>	
520.	P	Oke oke. Kenapa kira-kira kayak gitu karena tidak merasa diri ini..	
521.	S	<i>Tidak berharga.</i>	
522.	P	Ooh gitu ya. Nah terus balik lagi ke OCD tadi gimana perasaan pian terhadap diri sendiri setelah didiagnosa OCD?	
523.			
524.	S	<i>Oiya mungkin kayak ulang-ulang tadi ya, mungkin aku di kehidupan itu aku tuh NPC, bukan yang orang jadi center of attention gitu nah. Jadi kalau di teman-teman, mungkin aku yang diam, mendengarkan Jadi bukan orang yang memperhatikan aku. Tapi aku tidak ingin juga diperhatikan. Jadi mungkin dari situ aku merasa kada perlu terlihat juga dengan orang lain. Apakah itu ada hubungannya dengan self love. Jadi aku kada merasa diriku nih ada gitu loh, jadi pemerhati aja.</i>	
525.			
526.			
527.			
528.			
529.			
530.			
531.			Penerimaan diri dengan

532.	P	Hmm jadi yang di samping-samping aja gitu lah kada yang di tengah-tengah ibaratnya.	OCD (<i>self acceptance</i>) S1. ZW: B536-544
533.	S	<i>Iya begitu.</i>	
534.	P	Nah terus tadi gimana? Perasaan pian setelah didiagnosa OCD?	Upaya penerimaan diri S1. ZW: B545-B553
535.	S	<i>Biasa aja sih.</i>	
536.	P	Biasa aja ya?	
537.	S	<i>Karena sudah tau juga dari lawas dah ni pina lain jua nih jar ku, benar kah kada. Jadi tinggal aku ke psikiater itu cuma memvalidasi nih benar atau kada aku OCD.</i>	
538.	P	Oke berarti memang dari awal menerima aja gitu ya? Menerima kondisi..	
539.	S	<i>Handak ai kada menerima, tapi kayapa hahaha.</i>	
540.	P	Ooh, terus itu upayanya gimana tuh kalau misalnya kan tadi pian bilang sudah berdamai nih, nah upaya untuk sampai di titik berdamai itu tadi?	
541.	S	<i>Upayanya setelah menemui psikolog, menemui psikiater, cari-cari info ai lagi aku baca-baca biasanya. Jadi udah tau, oh ya sudah ini kada kawa ai, kayak itu nah, handak diampihai ngalih jua lo, bisa lah disembuhkan OCD ni. Kayaknya aku sudah lebih mendingan dari yang dulu-dulu malah karena sudah tau, inilah keadaannya gitu.</i>	
542.	P	Ooh oke oke, terus, apa aja kendala dalam menerima kondisi diri nih?	Kendala dalam menerima kondisi diri S1. ZW: B554-B568
543.	S	<i>Kendala menerima apa ya, contoh contoh? Kita harus dibantu kayak apa namanya nih brain fog, hilang gitu nah pikiranku nih.</i>	
544.	P	Misalnya kendala dalam menerima kondisi diri, terhambat sama pikiran, pikirannya ini sudah terpenuhi oleh pikiran berulang yang mengganggu tadi misalnya, jadi itu tuh jadi kendala jua buat menerima kondisi diri karena gak fokus ke kelebihan atau mencintai diri nih tapi lebih fokus ke kekurangan tadi tuh bisa jua misalnya masuk kendala	
545.	S	<i>Gak ada sih, kayak mbah sudah terbuka pikiranku nih sudah ai dah menerima.</i>	
546.	P	Ooh berarti kayak ibaratnya kayak sudah ai dah gitu lah menerima ai gitu lah?	Menerima kondisi diri dengan OCD S1. ZW: B569-B585
547.	S	<i>Iya.</i>	
548.	P	Terus kalau untuk saat ini itu sudah di tahap kondisi menerima gitu lah atau belum?	
549.	S	<i>Udah, gak apa-apa lagi udah. Udah tahu aku OCD, tiap hari ada kemungkinan dia akan muncul, oke gak apa-apa.</i>	
550.	P	Oke, gak apa-apa. Oke, terus kalau misalnya menggambarkan tingkat penerimaan dirinya, misalnya belum sama sekali menerima, sampai sudah sangat menerima, itu bagaimana?	
551.	S	<i>100% sudah sangat menerima.</i>	
552.	P	100% sudah sangat menerima lah.	
553.	S	<i>Heeh.</i>	

578.	P	Oke, berarti memang sudah menerima kondisi diri lah. Oke. Terus	Mengenali kelebihan dan diri S1. ZW: B586-B613
579.		apa yang membuat pian ni merasa mampu untuk menerima	
580.		kondisi diri?	
581.	S	<i>Mampu menerima karena ya menurutku mental health issue tuh</i>	
582.		<i>gak apa-apa.</i>	
583.	P	Gak apa-apa ya, itu tuh manusiawi aja gitu ya?	
584.	S	<i>Iya.</i>	
585.	P	Terus terkait diri pian nih, apa kelebihan diri yang pian sadari?	
586.	S	<i>Yang tadi aja. Bidang kesenian.</i>	
587.	P	Bidang kesenian, sebaliknya, apakah pian sudah mengenali	
588.		kekurangan diri?	
589.	S	<i>Banyak. Kalau kekurangan diri aku banyak bisa menyebutkan</i>	
590.		<i>hahaha.</i>	
591.	P	Apa aja mungkin diantaranya?	
592.		<i>Diantaranya tadi kurang percaya diri, habis itu... Menurut kamu</i>	
593.	S	<i>introvert tuh masuk kekurangan bukan?</i>	
594.	P	Enggak sih, itu kayaknya lebih ke...	
595.	S	<i>Karakter manusia kan? Itu kalau di kalangan pertemananku tuh...</i>	
596.		<i>Gak boleh, kata temanku. Introvert tuh gak boleh. Padahal ya</i>	
597.		<i>karakter diri aja.</i>	
598.	P	Padahal ya karakter diri aja lah?	
599.	S	<i>Iya lo. Jadi kadang aku merasa itu jadi kekurangan jua pang</i>	Mengenali hal yang disukai dan tidak disukai dari diri S1. ZW: B614-B620
600.		<i>karena susah bersosialisasi jadinya dengan orang-orang.</i>	
601.	P	Ooh, mungkin kayak lebih ke susah bersosialisasinya aja. Tapi	
602.		<i>introvertnya lain bagian dari kekurangan.</i>	
603.	S	<i>Terus apalagi ya... bepadah banyak tadi lah, maka berpikir pulang.</i>	
604.		<i>Nah lupa, hadang lah.</i>	
605.	P	Iyaa, atau itu aja?	
606.	S	<i>Pemalu, itu anu lah.</i>	
607.	P	Lebih ke sifat?	
608.	S	<i>Aku kada suka kalo diliati orang tuh. Aku kada bisa juga natap</i>	
609.		<i>mata orang. Iya kayak gitu biasanya. Terus aku kada bisa juga</i>	Cara menjaga kestabilan emosi yang dirasakan S1. ZW: B621-B630
610.		<i>natap mata orang. Terus... Suka pesimis. People pleasure juga</i>	
611.		<i>tadi. Gak enakan sama orang. Sering overthinking jua. Ya itulah.</i>	
612.		<i>Kena kalau inget lagi aku tambahin.</i>	
613.	P	Oke, oke. Terus, apa yang pian sukai dan paling tidak disukai dari	
614.		diri pian? Misalnya, bagian dari kelebihan dan kekurangan tadi	
615.		atau mungkin hal lain gitu? Terus kenapa hal itu menjadi bagian	
616.		dari yang paling disukai dan tidak disukai dari diri pian?	
617.	S	Boleh lah PR dulu nih?	
618.	P	Boleh, boleh. Mungkin di akhir, paling akhir aja.	
619.	S	<i>Mun kada ku chat jawabannya. Ayja lanjut ja dulu tadi.</i>	
620.	P	Oke, oke. Terus, apa aktivitas yang biasanya pian lakukan untuk	
621.		menjaga stabilitas emosi? Misalkan menulis, atau menggambar?	
622.			

623.	S	<i>Hmm coret-coret atau bercerita dengan temanku. Kebanyakan saat ini aku kalo overthinking apa tuh langsung chat temanku yang itu pang.</i>	Aktivitas merawat diri secara fisik S1. ZW: B631-B662
624.			
625.	P	Ooh, satu orang khusus gitu lah.	
626.	S	<i>Satu orang khusus yang ketimpaan hehehe.</i>	
627.	P	Tapi dia kayaknya senang-senang aja gitu lah, suka-suka aja mendengarkan.	
628.			
629.	S	<i>Iya, saat ini hehe.</i>	
630.	P	Hehehe semoga selamanya. Terus apa aktivitas merawat diri yang pian lakukan? Misal <i>skincare</i> -an kah? Atau jalan pagi kah? Kan sekarang lagi <i>trend</i> orang jalan pagi.	
631.			
632.			
633.	S	<i>Pada olahraga ya.</i>	
634.	P	Heeh, atau ke salon kah misalnya?	
635.	S	<i>Salon kan, pijat aku biasanya</i>	
636.	P	Ooh pijat lah, terus ada lagi lah?	
637.	S	<i>Salon bisa jua, kalau jalan kaki itu bisa jua pang, aku merasa kayak kesepian nih. Aku berjalan, aku suka sih jalan kaki. Tiba-tiba putar-putar aku berjalan kaki.</i>	
638.			
639.			
640.	P	Ooh, di sekitar rumah gitu lah. Atau di sini?	
641.	S	<i>Di sini kada. Di sini itu masuk keanehan juga sih. Keanehan juga gak sih kalau aku sering sendirian di sini nih?</i>	
642.			
643.	P	Sering sendirian jalan kaki atau sendirian..	
644.	S	<i>Sendirian di sini kadang orang sudah pada pulang tuh aku baru bisa bekerja</i>	
645.			
646.	P	Engga sih mungkin kayak perlu ketenangan aja ya?	Melakukan aktivitas menyenangkan yang berefek pada ketenangan jiwa S1. ZW: B663-B670
647.	S	<i>Aku sampai malam kadang.</i>	
648.	P	Ooh, padahal selesainya misalnya..	
649.	S	<i>Jam tiga udah pulang, kalau lagi banyak kerjaan yang memang aku perlu ketenangan juga ngerjakan kan, tapi kadang-kadang kadang kededa gawian pun aku bisa kayak males tuh kemana-mana gitu males pulang ke rumah terus aku di sini aja kadang. Tapi kadang sampai malam kayak gitu, kayak hari ini juga aku sebenarnya kada bekerja, tapi memang ada yang mau dikerjakan sih, begitu. Kayak lebih suka menyendiri. Itu masalah bukan sih?</i>	
650.			
651.			
652.			
653.			
654.			
655.			
656.	P	Kalau bisa bilang itu keanehan atau masalah sih, kecuali konsul ke Ibu Ade hanya dapat.	
657.			
658.	S	<i>Hahahaha, kalo pang bagian dari mental health juga nih.</i>	
659.	P	Kada bisa mendiagnosa pang masih hehe. Oke, berarti itu ada aja gitu lah aktivitas merawat diri.	
660.			
661.	S	<i>Ada aja, Alhamdulillah.</i>	
662.	P	Oke, terus apakah pian punya aktivitas yang membantu merasa lebih senang yang mana itu berefek juga pada ketenangan jiwa?	
663.			
664.	S	<i>Tidur.</i>	
665.	P	Tidur seharian atau tidurnya lama gitu?	
666.	S	<i>Iya aku sangat pelor orangnya, kayak abis capek-capek aku tidur kayak baru teandak nih, guring dah ku.</i>	
667.			

668.	P	Oke, berarti lebih ke istirahat aja gitu dengan tidur.	Melakukan aktivitas merawat diri secara fisik yang disenangi S1. ZW: B671-B695
669.	S	<i>Heeh, pokoknya lupa dah semuanya, ku tinggal tidur.</i>	
670.	P	Hehe, oke terus, apakah pian sering melakukan aktivitas fisik yang disenangi? Seperti apa tuh contohnya?	
671.			
672.	S	<i>Senangnya sepedaan pang.</i>	
673.	P	Wah sepedaan lah.	
674.	S	<i>Heeh, tapi temen-temenku di Banjarbaru jadi capek aku mendatangi ke sana.</i>	
675.			
676.	P	Ooh hahaha, pian sebenarnya orang mana nih? Banjarmasin?	
677.	S	<i>Banjarmasin.</i>	
678.	P	Ooh cuman emang kebetulan kawan-kawannya ada di Bjb lah.	
679.	S	<i>Iya.</i>	
680.	P	Oke itu dari segi olahraga tadi lah, kalau dari segi makanan pang	
681.		misalnya kayak menjaga pola makan kah?	
682.	S	<i>Menjaga ai sekarang tapi gimana ya, kurang teratur, makannya</i>	
683.		<i>kurang teratur sih aku, tapi kayak yang penting makan aja gitu.</i>	
684.	P	Bentuk menjaganya itu misalnya kayak kadang makan tepung?	
685.	S	<i>Oh kada. Bebas aja kededa pantangan.</i>	
686.	P	Bebas aja lah. Terus kalau misalnya pola hidup sehat tuh ada?	
687.	S	<i>Kada.</i>	
688.	P	Kalau misalnya <i>skincare</i> gitu?	
689.	S	<i>Skincare.</i>	Aktivitas yang berdampak negatif pada kondisi mental S1. ZW: B696-B726
690.	P	<i>Skincare-an tiap hari gitu lah?</i>	
691.	S	<i>Iya tiap hari.</i>	
692.	P	Terus, apakah ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk	
693.		mengurangi gejala OCD?	
694.	S	<i>Tidak ada.</i>	
695.	P	<i>Kededa lah, terus, apakah dalam keseharian pian ada nih hal atau</i>	
696.		<i>aktivitas yang tidak disenangi yang mana itu berdampak negatif</i>	
697.		<i>pada kondisi mental? Misalnya sehari-hari ini, apa ada nih dari</i>	
698.		<i>keseharian pian yang tidak pian sukai?</i>	
699.	S	Bekerja. Hahaha.	
700.	P	Ooh. Bekerja lah? Oke, bentuk dampak negatif pada kondisi	
701.		mentalnya itu apa tuh? Kayak jadi <i>overthinking</i> kah?	
702.	S	<i>OCD-nya. Lebih anu kadang. Jadi sebenarnya aku ini dari awal</i>	
703.		<i>itu, aku ini kan farmasi ya. Biasanya sudah kebiasaan di</i>	
704.		<i>pelayanan kayak gitu nah, tiap hari yang kerjaan tuh sehari</i>	
705.		<i>selesai, tutup loket selesai kededa bawa pulang ke rumah. Tiba-</i>	
706.		<i>tiba di sini aku terjerumus mengerjakan pengadaan begini, yang</i>	
707.		<i>di mana itu harus standby 24 jam, bisa dihubungi bos dan gitu-</i>	
708.		<i>gitu. Habis itu pekerjaan tuh kayak bisa tebawa pulang.</i>	
709.	P	Ooh makanya tadi tuh bisa kayak kerjakan di luar jam kerja.	
710.	S	<i>Lagi awal-awal tuh aku sampe tebawa mimpi malah.</i>	
711.	P	Saking... Saking kepikirannya lah.	
712.	S	<i>Heeh, begitu. Justru kayak... Ada pernah dulu tuh sampe yang</i>	
713.		<i>gatalan sebadanan tau.</i>	

714.	P	Eh, kenapa?	Cara subjek menyikapi aktivitas yang tidak disukai S1. ZW: B727-B744
715.	S	<i>Kada tahu jua alergi kah apa kah. Bisa, tapi kata dokter bisa juga itu dari pikiran.</i>	
716.			
717.	P	Oh, iya iya.	
718.	S	<i>Dan saat itu memang aku tuh lagi numpuk-numpuknya gitu. Kalau akhir tahun pasti udah numpuk, pasti lembur. Dan aku tuh belum menerima dengan pekerjaanku ini sampai saat ini.</i>	
719.			
720.			
721.	P	Kalau di sini dari kapan?	
722.	S	2019.	
723.	P	Oh dari 2019, dari awal Rumah Sakit ini buka dan terbuka untuk umum gitu?	
724.			
725.	S	Yes.	
726.	P	Terus gimana pian menyikapi hal yang tidak disenangi itu tadi?	
727.	S	<i>Kerjaanku ini?</i>	
728.	P	Heeh.	
729.	S	<i>Selingi liburan aja lagi.</i>	
730.	P	Karena tadi pian suka <i>travelling</i> lah.	
731.	S	<i>Iya, suka ai.</i>	
732.	P	Liburannya tuh kayak ke luar pulau kah? Atau kayak di sekitar Banjar?	
733.			
734.	S	<i>Ke luar pulau bisa, ke luar kota bisa. Intinya yang penting aku jalan-jalan lah. Ke Banjarbaru pun itu aku sudah senang.</i>	
735.			Mengenali gejala OCD yang muncul S1. ZW: B742-B761
736.	P	Oh, iya iya. Terus, pian ada cenderung menghindari atau ya sudah lah, terima aja.	
737.			
738.	S	<i>Menghindari apa ini?</i>	
739.	P	Menghindari, kan tadi tidak menyenangkan pekerjaannya.	
740.	S	<i>Ooh tidak bisa dihindari. Ini tanggung jawab aku. Karena bila aku hindari, aku juga kena yang dinyap-nyap-nyap.</i>	
741.			
742.	P	Yang kenanya lagi lah.	
743.	S	Heeh.	
744.	P	Oke terus... tentang mengenali pikiran yang muncul dari diri sendiri nih. Seberapa sadar pian terhadap pikiran yang muncul akibat OCD? Misalnya kayak, oh aku gini nih karena OCD nih.	
745.			
746.			
747.	S	<i>Sadar banget.</i>	
748.	P	Sadar banget gitu lah. Kalau misalnya digambarkan bagaimana tuh?	
749.			
750.	S	<i>Kesadarannya 100 persen aku benar-benar sadar. Benar-benar sadar. Wah muncul, muncul lagi nih gitu.</i>	
751.			
752.	P	Terus gimana pian mengetahui bahwa perilaku yang pian lakukan itu tergolong masih normal kah? Atau misalnya sudah diluar kenormalan kah? Misalnya bahwa yang pian lakukan ini tadi merupakan bagian dari OCD. Gimana pian mengetahuinya itu?	
753.			Dampak OCD terhadap
754.			
755.			
756.	S	<i>Mengetahuinya baca-baca. Terus ke psikiater tadi dan ke psikolog juga. Jadi udah menyadari, oh ini OCD, oh ini OCD.</i>	
757.			
758.	P	Karena kayak dibekali pengetahuan juga lah.	
759.			

760.	S	<i>Hehe, pina ganjil nih ya lo kada kayak manusia biasanya kayak itu nah.</i>	kehidupan sehari-hari
761.	P	Jadi makanya dari situ sadar lah, terus mengetahui dampak OCD terhadap kehidupan pribadi nih. Gimana pian melihat pengaruh OCD terhadap kehidupan sehari-hari yang mengarah pada kesadaran diri? Nah ini pertanyaannya gimana pian melihat pengaruh OCD terhadap kehidupan sehari-hari?	S1. ZW: B762-B772
762.			
763.			
764.			
765.			
766.	S	<i>Melihat yang kayak pekerjaan tertunda tadi kah maksudnya?</i>	
767.	P	Iya bisa, itu masuk lah kehidupan sehari-hari.	Pandangan subjek terhadap nilai diri (self worth)
768.	S	<i>Aku dengan sadar malas gitu, mengerjakan ini malas, mengerjakan itu malas. Dan banyak pekerjaan tertumpuk jua, sering nunda pekerjaan. Itu ya gara-gara OCD jua kadang-kadang.</i>	S1. ZW: B773-B785
769.			
770.			
771.			
772.	P	Hmm oke, terus terkait <i>self worth</i> , bagaimana pandangan pian terhadap nilai diri pian? Nilai diri sendiri. Berharga kah atau sebaliknya kah?	
773.			
774.			
775.	S	<i>Hahahaha.</i>	
776.	P	Nah kenapa jadi tetawa?	
777.	S	<i>Susah banget pertanyaannya nah.</i>	
778.	P	Oh iya kah, lebih mudah menjawab tentang si OCD-nya lah justru?	
779.			
780.	S	<i>Iya, kalau bagian ini aku belum mempelajari, apa ya?</i>	Deskripsi singkat subjek terhadap diri S1.
781.	P	Pandangan terhadap diri aja.	ZW: B786-B790
782.	S	<i>Aku merasa kada berharga sih dengan diriku ini sebenarnya selama ini. Gak tau ya pengaruh OCD atau memang dari diriku yang kayak gitu.</i>	
783.			
784.			
785.	P	Terus apa yang pian pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri? Misalnya mungkin bisa berikan deskripsi singkat tentang diri pian. Singkat aja. Misalnya pian itu orangnya seperti apa? Apa yang pian pikirkan tentang diri pian ini adalah orang yang gini-gini?	Pendapat subjek terkait keberhargaan diri S1.
786.			
787.			
788.			
789.	S	<i>Introvert dan perfeksionis.</i>	ZW: B791-B827
790.	P	<i>Introvert dan perfeksionis gitu lah. Oke, apakah pian merasa bahwa pian adalah pribadi yang berharga terhadap kondisi OCD? Tadi jawabannya kada lah, memang dengan atau tanpa OCD.</i>	
791.			
792.			
793.	S	<i>Heeh.</i>	
794.	P	Memang <i>self worth</i> nya agak rendah gitu lah.	
795.	S	<i>Heeh.</i>	
796.	P	Oke, terus, menurut pian, apakah gejala OCD yang pian alami ini mempengaruhi pandangan pian tentang keberhargaan diri pian?	
797.			
798.	S	<i>Enggak.</i>	
799.	P	Enggak?	
800.	S	<i>Enggak. Lebih ke kayak apa aku di sosial aja pang. Kadang kayak merasa gak terlalu, kayak diabaikan, kayak gitu nah.</i>	
801.			
802.	P	Hmm berarti kada pengaruh lah tadi lah, cuman emang merasa kurang berharga aja, tapi kada ngaruh dari si OCDnya tadi	
803.			
804.	S	<i>Karena OCD aku tadi orang kada tau.</i>	

805.	P	Heeh, ooh iya iya, terus pernahkah pian merasa ini kan tadi merasa kurang berharga..	
806.			
807.	S	<i>Ooh iya ini OCD aku nih. Kalau aku sendiri, OCD-ku lebih memauki. Tapi kalau ada orang, itu bisa lebih sedikit kuantiti, apa, intensitas perulangannya. Misalnya aku wudhu di tempat umum lo, ada orang yang lihat.</i>	
808.			
809.			
810.			
811.	P	Oh, paham, paham banget nih.	
812.	S	<i>Aku kada keluar, itu OCD-ku.</i>	
813.	P	Ooh layak jadi berasa kayak bisa diredam gitu lah?	
814.	S	<i>Iya, bukan diredam, ada orang nih yang kelihatan gitu. Kalaupun aku mau ngulangi, ada aja nanti caranya supaya ga kelihatan orang lain gitu. Makanya orang ga tahu.</i>	
815.			
816.			
817.	P	Jadi kalo misalnya ada orang lain tuh kayak berasa tidak mau memperlihatkan gitu lah?	
818.			
819.	S	<i>Iya. Kadang udah ada pikiran kan, tapi bisa aja aku sudah gin, kayatu. Karena di tempat umum, tapi kalau aku sendirian nah itu, udah kacau banget.</i>	
820.			
821.			
822.	P	Oke berarti lebih ke kalau misalnya lagi sendiri aja gitu, misalnya sampai sekarang mungkin?	
823.			
824.	S	<i>Heeh. Tapi ini ada ikam kada mau jua inya hahahaha.</i>	
825.	P	Ooh kada terkeluar kayatu lah.	
826.	S	<i>Habis itu, apa itu yang tadi tu, maaf tepotong.</i>	
827.	P	Terus, pernahkah pian merasa kada berharga karena mengalami OCD ini? Karena diakibatkan oleh OCD ini?	
828.			
829.	S	<i>Enggak, kalau karena OCD engga.</i>	
830.	P	Oke, terus, apa yang pian lakukan saat merasa diri itu tidak berharga?	
831.			
832.	S	<i>Nangis aku hahaha.</i>	
833.	P	Ooh nangis sendiri?	
834.	S	<i>Heeh, atau apa yu lah, pokoknya pengen sendirian aja, gak mau diganggu.</i>	
835.			
836.	P	Terus kan pian merasa diri itu tidak berharga nih tadi itu, dari mana pian mendapatkan perasaan itu? Apakah perasaan itu didapatkan dari orang lain kah? Atau...	
837.			
838.			
839.	S	<i>Iya aku takut penolakan juga dari orang lain.</i>	
840.	P	Orang lain itu misalnya dari keluarga kah? Atau kayak rekan kerja kah?	
841.			
842.	S	<i>Dari temen, dari kolega kayak gitu.</i>	
843.	P	Emang ada kayak pernah dibuat merasa tidak berharga kah misalnya oleh kolega atau temen-temen itu tadi atau kayak itu hanya sebatas pikiran aja gitu?	
844.			
845.			
846.	S	<i>Pikiranku aja kali ya, tahu am pulang.</i>	
847.	P	Ooh berarti memang belum pernah gitu lah?	
848.	S	<i>Belum pernah apa?</i>	
849.	P	Belum pernah kayak dibuat merasa tidak berharga oleh ucapan orang lain misalnya?	
850.			

Pengaruh diagnosa OCD yang dialami terhadap keberhargaan diri S1. ZW: B828-B830

Hal yang dilakukan saat merasa diri tidak berharga S1. ZW: B831-B836

Sumber perasaan tidak berharga yang dirasakan S1. ZW: B837-B857

851.	S	<i>Ucapan, kayak misalnya nih temenku nih kadang mau mengawaniku loh, kada kawa. Nah aku merasa, sama siapa lagi nih? Mau jalan sama inya lo, soalnya nya kada kawa. Aku merasa, aku merasa kada berharga.</i>	Perasaan nyaman menjadi diri sendiri S1. ZW: B858- B876
852.			
853.			
854.			
855.	P	Ooh, merasa kada berharga gitu lah.	
856.	S	<i>Sama siapa lagi nih aku?</i>	
857.	P	Oke, terus apakah ada orang yang membuat pian merasa nyaman menjadi diri sendiri?	
858.			
859.	S	<i>Ada.</i>	
860.	P	Misal siapa, boleh diceritakan?	
861.	S	<i>Temanku yang tadi.</i>	Orang yang membuat subjek merasa tidak nyaman menjadi diri sendiri S1. ZW: B876- B883
862.	P	Nah, satu orang tadi lah. Berarti di hadapan dia tuh pian bisa jadi diri sendiri? Selain itu ada? Misalnya keluarga, pasangan?	
863.			
864.	S	<i>Di keluarga aku beda pang, lawan di luar hahaha.</i>	
865.	P	Ooh kayapa misal di keluarga itu lebih pendiam kah?	
866.	S	<i>Heeh, iya, kada terlalu pendiam lagi sih sekarang cuman aku kada open di keluargaku.</i>	
867.			
868.	P	Hemm sekalipun kayak keluarga dekat gitu lah? Pian berapa bersaudara kalau boleh tau?	
869.			
870.	S	<i>Enam sekarang, eh, dulu, berapa ya? Enam, enam.</i>	
871.	P	Oh, Pian anak ke...	Hal yang membuat subjek pantas untuk dihargai oleh orang lain S1. ZW: B884- B902
872.	S	<i>Enam. Oh, anak terakhir. Tujuh, dulu ada kakakku meninggal, habis melahirkan. Jadi aku yang nomor enam sekarang.</i>	
873.			
874.	P	Innalillahi, ooh iya iya. Terus kan tadi orang yang membuat pian merasa nyaman jadi diri sendiri nih. Kalau sebaliknya, apakah ada orang yang membuat pian merasa tidak nyaman atau tidak leluasa jadi diri sendiri?	
875.			
876.			
877.			
878.	S	<i>Di depan umum, aku tidak bisa jadi diri sendiri, dengan orang asing, orang baru, baru kenal, sama bos tentu saja tidak jadi diri sendiri hahahaha.</i>	
879.			
880.			
881.	P	Hahahaha tentu saja lah?	
882.	S	<i>Heeh.</i>	
883.	P	Hehe oke, oke. Terus, apa yang membuat pian pantas untuk dihargai oleh orang lain?	
884.			
885.	S	<i>Ya Allah ngalihnya soalnya, ada kah ini bantuannya?</i>	
886.	P	Misalnya apa hal yang membuat pian tu pantas untuk dihargai oleh orang lain? Misal nih kalau diri ulun misalnya karena ulun percaya diri, percaya pada kemampuan diri jadi pantas untuk dihargai oleh orang lain.	
887.			
888.			
889.			
890.	S	<i>Nah, aku kada percaya diri kayak apa?</i>	
891.	P	Selain itu hehe, itu contoh aja tadi.	
892.	S	<i>Apa yu? Ada kah lagi contohnya lagi?</i>	
893.	P	Apa yu lah? Apa yang membuat pian merasa pantas untuk dihargai oleh orang lain?	
894.			
895.	S	<i>Aku pantas dihargai, ya karena aku.</i>	
896.	P	Ooh karena aku adalah aku gitu?	

897.	S	<i>Karena aku manusia juga kayak itu nah ya lo</i>	Hal yang membuat subjek merasa bangga pada diri sendiri S1. ZW: B903-B919
898.	P	Oh nah itu bisa masuk tuh	
899.	S	<i>Kan kita harus menghargai orang lain</i>	
900.	P	Oke, itu tadi lah?	
901.	S	<i>Heeh.</i>	
902.	P	Terus apa aja hal-hal yang membuat pian merasa bangga pada diri sendiri?	
903.			
904.	S	<i>Hufftt..</i>	
905.	P	Eh menghela nafas	
906.	S	<i>Apa yo lah? Contoh kamu dulu?</i>	
907.	P	Hmm misalnya kan merasa bangga pada diri sendiri, misalnya karena punya banyak teman atau sesederhana karena kayak itu tadi punya usaha bisa menghasilkan.	Cara subjek mengapresiasi diri S1. ZW: B920-B929
908.			
909.			
910.	S	<i>Oo iya itu bisa, pencapaian pencapaian-pencapaian walaupun kada sebanyak orang lain ya lo, tapi Alhamdulillah kan sekarang udah punya vendor sendiri, bekerja di sini jua, punya pekerjaan.</i>	
911.			
912.			
913.		<i>Itu kan aku berharga juga gitu. Karena punya penghasilan aku bisa juga bantu orang lain, bisa juga ngasih hadiah-hadiah buat temen-temen aku, ya lo.</i>	
914.			
915.			
916.	P	Oke, jadi pian merasa bangga karena itu lah?	
917.	S	<i>Bisa menyenangkan teman-temanku dengan misalnya aku belikan ini, belikan itu gitu.</i>	Keyakinan terhadap kemampuan diri dan perasaan menghormati diri (feeling of identity) S1. ZW: B930-B982
918.			
919.	P	Oke, terus bagaimana pian mengapresiasi diri sendiri?	
920.	S	<i>Haduh, hehehe.</i>	
921.	P	Mengaduh nah.	
922.	S	<i>Nggak pernah aku apresiasi diriku.</i>	
923.	P	Misalnya dalam hal <i>self reward</i> kah misalnya pernah?	
924.	S	<i>Makan enak? Makan enak aku gak harus nunggu ada apa-apa. Kalau mau ya makan aja. Ga tau aku gimana cara mengapresiasi diri.</i>	
925.			
926.			
927.	P	Ooh gak tau lah?	
928.	S	<i>Heeh.</i>	
929.	P	Terus apakah pian merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain?	
930.			
931.	S	<i>Tergantung orangnya, kalau baru kenal aku gak percaya diri. Karena kan gak tau.</i>	
932.			
933.	P	Kalau baru kenal, pian ga percaya diri? Tapi kalau misalnya sudah lama kenal gitu, pede aja?	
934.			
935.	S	<i>Pede aja.</i>	
936.	P	Terus seberapa besar rasa percaya diri pian kalau digambarkan?	
937.			
938.	S	<i>1 sampai 100?</i>	
939.	P	Iya, seberapa besar rasa percaya dirinya?	
940.	S	<i>Ya Allah hehehe. Kalau 50 boleh nggak?</i>	
941.	P	Boleh, terserah, 1 pun boleh.	
942.	S	<i>50 aja.</i>	

943.	P	50, kenapa?	
944.	S	<i>Karena... Karena... Karena... Karena hidupku ini bergantung kepada Allah Ta'ala ya lo hehe. Sisanya, Sidin yang menentukan.</i>	
945.			
946.	P	Ooh oke... Jadi, <i>let it flow</i> aja, kah? Jadi, 50 tadi, lah.	
947.	S	<i>Iya.</i>	
948.	P	Terus, tadi kan 50 nih. Berarti ada tuh percaya dirinya tuh.	
949.	S	<i>Hmm ada sedikit hehe.</i>	
950.	P	Ada ai dikit, terus, apa bentuk nyata dari kepercayaan diri itu?	
951.		Misal, kayak berani tampil di depan umum?	
952.	S	<i>Pernah aku nih jadi pembicara, tahu lah. Di sekabupaten Hulu Sungai ni lah, dari Tapin ke anu, ke anu. Pokoknya ada di tahun bebila itu.</i>	
953.			
954.			
955.	P	Uwiih di tahun 2020-an juga atau sebelum itu?	
956.	S	<i>2022 kayaknya, jadi itu tuh kayak aku tuh touring ke sana kemari,</i>	
957.	P	Dalam rangka apa tuh?	
958.	S	<i>Itu program HIV.</i>	
959.	P	Oh, dari RS?	
960.	S	<i>Iya, eh dari dinas.</i>	
961.	P	Ooh, dinas.	
962.	S	<i>Cuman aku tuh terjerumus lagi nih kan, mengikuti TOT. Tau TOT nggak?</i>	
963.			
964.	P	Pernah dengar sih.	
965.	S	<i>Training of Trainer. Jadi aku dikirim pelatihan ke Jakarta saat itu. Nah, abis itu, aku kira ini pelatihan biasa. Ternyata pelatihannya ini kayak... Habis selesai ini nih, kamu harus ngajarin orang-orang lagi gitu loh.</i>	
966.			
967.			
968.			
969.	P	Kayak pengabdianya gitu kah?	
970.	S	<i>Pokoknya harus menyampaikan, apa yang aku dapat di sana nih ke kabupaten-kabupaten-kabupaten nih. Terus posisinya, nah ini juga ini. Posisinya aku ini kan cuma asisten apoteker lo, sedangkan harusnya, tuh ga seharusnya juga sih, tapi kan masih ada apoteker di atas aku gitu. Tapi entah kenapa aku yang dikirim kemarin itu. Habis itu nah itu mau kada mau harus percaya diri, walaupun aku kada percaya diri, tapi kan terpaksa, gitu.</i>	
971.			
972.			
973.			
974.			
975.			
976.			
977.	P	Ooh itulah bentuk nyatanya, itu kan jadi <i>speaker</i> gitu lah, jadi pembicara.	Perasaan rendah diri karena memiliki diagnosa OCD S1.
978.			ZW: B983-B990
979.	S	<i>Pernah, tapi ya langsung capek habisnya.</i>	
980.	P	Ooh energinya terkuras kah sat itu.	
981.	S	<i>Ya.</i>	
982.	P	Oke itu bentuk nyatanya tadi, terus kita kaitkan sama OCD nih, apakah pian pernah merasa rendah diri karena memiliki OCD?	
983.			
984.	S	<i>Enggak.</i>	
985.	P	Enggak? Terus sebesar apa keinginan dan keyakinan diri pian untuk bisa mengurangi atau menangani gejala OCD pada diri?	Motivasi pribadi untuk
986.			
987.	S	<i>Aku udah berhasil sih menanganinya.</i>	
988.	P	Oke, sudah berhasil menangani.	

989.	S	<i>Maksudnya, sudah melalui fase-fase yang dulu itu.</i>	bangkit
990.	P	Ooh oke, terus apakah pian memiliki motivasi pribadi? Oh tadi	dari gejala
991.		udah lah, udah bangkit dari OCD tadi lah? Ceritanya jadi bangkit	OCD S1.
992.		itu tadi itu karena apa? Kan misalnya ada orang yang kayak	ZW: B991-
993.		berlarut-larut atau kayak malu gitu punya OCD, karena ada juga	B1001
994.		subjek lain yang kayak merasa malu.	
995.	S	<i>Karena menurut aku mental health issue itu tidak harus jadi</i>	
996.		<i>stigma gitu loh jadi karena aku tahu ini lo aku berupaya untuk</i>	
997.		<i>menanggulangnya, minimal kan aku ada pergerakan untuk</i>	
998.		<i>berusaha sembuh, walaupun aku belum sembuh sepenuhnya.</i>	Kepercaya
999.	P	Tapi berusaha, berupaya gitu lah, ada pergerakan.	n diri
1000.	S	<i>Heeh.</i>	subjek
1001.	P	Terus nih, gimana perasaan pian saat berada dalam situasi sosial?	dalam
1002.		Atau ketika diperhatikan oleh orang lain?	berinteraksi
1003.	S	<i>Gak suka, gak suka diperhatikan.</i>	sosial dan
1004.	P	Gak suka? Kenapa gak suka?	perasaan
1005.	S	<i>Karena aku gak suka diperhatikan, malu.</i>	aman
1006.	P	Ooh, malu gitu ya, hehe oke, terus seberapa besar yang percaya	(<i>felling of</i>
1007.		pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, apa aja?	<i>security</i>)
1008.	S	<i>Sesuatunya apa nih?</i>	S1. ZW:
1009.	P	Dalam semua hal.	B1002-
1010.	S	<i>Kalau misalnya sesuatu halnya ini bukan bidang aku tidak ku</i>	B1025
1011.		<i>uasai, ya aku kada percaya diri. Tapi kalau umpamanya memang</i>	
1012.		<i>yang udah sudah khatam nih, yang aku belajar, sudah tau..</i>	
1013.	P	Misalnya?	
1014.	S	<i>Kadang menggambar pun aku kada percaya diri. Aku takut kada</i>	
1015.		<i>bisa menyelesaikannya.</i>	
1016.	P	Padahal untuk diri sendiri juga gitu lah?	
1017.	S	<i>Kada juga sih, yang misalnya kayak pesanan orang gitu takut juga</i>	
1018.		<i>kadang, kan masih belajar juga terus.</i>	
1019.	P	Berarti kalau misalnya yang kurang dikuasai, berasa kurang	
1020.		percaya..	
1021.	S	<i>Kalau yang sudah aku belajar, sudah ku kuasai Insya Allah</i>	Respon
1022.		<i>percaya diri aja. Berapa lembar lagi?</i>	subjek
1023.	P	Hehehe sedikit lagi.	dalam
1024.	S	<i>Oke.</i>	merespon
1025.	P	Oke, terus... Bagaimana pian merespon kegagalan yang terjadi	kegagalan
1026.		dalam hidup?	yang terjadi
1027.	S	<i>Tentu saja yang pertama-tama adalah... Apa ya?</i>	dalam
1028.	P	Nah apa tuh?	hidup
1029.	S	<i>Menarik diri pang dulu sebentar, perlu waktu.</i>	(<i>feeling of</i>
1030.	P	Misalnya kayak ada sesuatu yang tidak diharapkan gitu lah?	<i>competence</i>
1031.	S	<i>Heeh.</i>	) S1. ZW:
1032.	P	Setelah menarik diri kayak berusaha untuk menyelesaikan ai gitu	B1026-
1033.		lah?	B1037
1034.	S	<i>Kena amun sudah baik aku datang ai lagi.</i>	

1035.	P	Oke oke berarti kayak lebih ke menenangkan diri dulu lah?	Pengalaman subjek tidak diterima saat berinteraksi dalam suatu kelompok (<i>feeling of belonging</i>) S1. ZW: B1038-B1075
1036.	S	<i>Menikmati fase menyakitkannya ini sampai kada berasa lagi</i>	
1037.	P	Oke, nah pernahkah pian merasa tidak diterima saat berinteraksi dalam suatu kelompok?	
1038.			
1039.	S	<i>Pernah.</i>	
1040.	P	Bisa diceritakan?	
1041.	S	<i>Itu salah satu contohnya tadi yang aku touring kan ke mana-mana kan. Mungkin di kabupaten-kabupaten sana orang-orangnya kurang kritis atau bagaimana lah. Dan memang kada kenal sama aku kayak gitu. Mungkin dikira mereka aku tuh apoteker. Jadi yaudah, nerima-nerima aja. Dan mereka kadang ambil pusing kayak gitu nah, yang penting selesai acara sudah. Sampai tiba saatnya aku di Banjarmasin dan orang-orangnya tuh kenal dengan aku. Mereka tahu aku tuh backgroundnya bukan apoteker tapi aku udah berani ngejar-ngajarin mereka, ya itu. Jadi aku tuh setengah di-bully sih saat itu, jadi pembicara tapi aku diserang mereka.</i>	
1042.			
1043.			
1044.			
1045.			
1046.			
1047.			
1048.			
1049.			
1050.			
1051.			
1052.	P	Penyerangannya tuh dalam bentuk apa?	Hal berharga pada diri subjek dalam interaksi berkelompok S1. ZW:
1053.	S	<i>Bertanya hal-hal yang tidak masuk akal misalnya kayak gitu. Bahkan pernah disambat oleh salah satu pesertanya nih, aku nih 2 hari di sini gak ada dapet apa-apa, kayak gitu. Gara-gara aku yang membawakan materinya. Padahal saat di kabupaten-kabupaten lain aku aman-aman aja. Cuma aku di situ dari awal aku terus sudah diintimidasi oleh mereka.</i>	
1054.			
1055.			
1056.			
1057.			
1058.			
1059.	P	Oh diintimidasi dari bentuk apa tuh?	
1060.	S	<i>Ya bertanya yang ga jelas, jadi aku sudah goyah dari awal, kada kawa lagi aku berpikir jernih, terus ditanya-tanya ini, itu, ini, itu. Sampai hari terakhir, disambatnya kayatu, 2 hari aku pelatihan di sini, aku kada dapet apa-apa jarnya, begitu.</i>	
1061.			
1062.			
1063.			
1064.	P	Waduh, sakit banar lah..	
1065.	S	<i>Iyah.</i>	
1066.	P	Padahal kita ibaratnya kayak membawa kebaikan gitu lah.	
1067.	S	<i>Aku kan cuma disuruh menyampaikan ya.</i>	
1068.	P	Iya itu kan imbaratnya membawakan ilmu juga.	
1069.	S	<i>Sebenarnya itu memang bukan kompetensi aku sih, mungkin mereka iri-iri juga sih karena harusnya mereka lebih layak lah yang ikut pelatihan kayak itu. Entah kenapa rezekiku yang disuruh orang.</i>	
1070.			
1071.			
1072.			
1073.	P	Oooh begitu, oke, ada lagi?	
1074.	S	<i>Masuk lo itu tidak diterima orang aku di situ?</i>	
1075.	P	Oke, iya, terus apa hal yang menurut pian berharga pada diri saat pian berada pada suatu kelompok? Misalnya kayak punya kelebihan gitu dalam suatu kelompok, kelebihan dalam memimpin suatu kelompok kah? Atau kelebihan mendengarkan orang lain kah?	
1076.			
1077.			
1078.			
1079.			
1080.	S	<i>Bisa mendengarkan orang lain.</i>	

1081.	P	Berarti lebih ke mendengarkan orang lain. Terus ada lagi lah?	B1076- B1096
1082.	S	<i>Kalo kata buhannya, aku lucu pang hehe.</i>	
1083.	P	Hahahaha oke, humoris gitu lah?	Pertanyaan Mengenali kelebihan dan kekurangan diri S1. ZW: B1087- B1141
1084.	S	<i>Iya, humoris. Tapi kada banyak omong jua sih aku ya kayak yang berceletuk-celetuk sedikit aja.</i>	
1085.			
1086.	P	Hehehe iya, iya lucu berarti lah. Oke, nah itu tadi. Yang belum tadi	
1087.		tuh apa ya lah?	
1088.	S	<i>Kelebihan, kekurangan?</i>	
1089.	P	Apa yang pian suka dan tidak suka pada diri pian?	
1090.	S	<i>Ya itu lo. Aduh apa yu huhu.</i>	
1091.	P	Naah sudah di andak di akhir dah nih hehe.	
1092.	S	<i>Aku? Aku kada suka diriku. Eh kada. Suka ai.</i>	
1093.	P	Suka ai-nya tuh apa?	
1094.	S	<i>Aku gak tau spesifiknya sukanya apa nih.</i>	
1095.	P	Apa misalnya dari segi kayak... oh aku orangnya lucu, gitu terus	
1096.		aku imut gitu, misalnya apa aja tuh, yang disukai dulu?	
1097.	S	<i>Aku baik sih sama kawan aku, loyal. Maksudnya tuh kalo aku punya teman satu nih, dan inya baik sama aku... Aku berkali-kali lipat lah baik sama dia.</i>	
1098.			
1099.			
1100.	P	Itu yang pian sukai dari diri pian?	
1101.	S	<i>Ya aku tulus sama orang hehe.</i>	
1102.	P	Oke, itulah yang pian sukai dari diri pian?	
1103.	S	<i>Rasaku itu pang.</i>	
1104.	P	Ada lagi lah?	
1105.	S	<i>Soalnya aku pure gitu.</i>	
1106.	P	<i>Pure heart.</i>	
1107.	S	<i>Iya kayatu pang.</i>	
1108.	P	Kalo ai ada lagi nih. Ada lagi lah? Atau cukup nih?	
1109.	S	<i>Cukup, mungkin kayaknya itu yang paling dasar.</i>	
1110.	P	Kalau yang tidak disukai?	
1111.	S	<i>Tidak disukai dari aku ya itu tadi aku kada bisa membawa kadang tuh kayak kalo di tongkrongan bisa kada membuka topik baru tuh kayak kada... Kada bisa memulai pembicaraan gitu.</i>	
1112.			
1113.			
1114.	P	Kada bisa memulai pembicaraan gitu, mulai obrolan?	
1115.	S	<i>Heeh, aku liat temen aku tu nah lo dengan siapakah, dengan siapakah inya tuh nongkrongnya tuh kayak ada aja terus kayak idenya, tapi kalo aku tuh kayak langsung hilang. Brain fog. Ide-ideku tuh hilang, gitu. Padahal nanti kalo aku sudah pulang, gak ada orang-orang lagi, kenapa tadi ga aku membahas inilah.</i>	
1116.			
1117.			
1118.			
1119.			
1120.	P	Tiba-tiba kayak kepikiran lagi gitu lah?	
1121.	S	<i>Sebenarnya aku bisa memikirkan, tapi kalo di tempat umum, under pressure, hilang semua pikiranku tuh, gitu. Apa itu istilahnya ya?</i>	
1122.			
1123.		<i>Susah bersosialisasi. Gitu ya, begitukah?</i>	
1124.	P	Bisa jadi.	
1125.	S	<i>Kadang dengan orang yang sudah aku kenal pun bisa lupa aku ngomong apa, kada bisa membawa suasana.</i>	
1126.			

1127.	P	Oke, terus kenapa hal itu menjadi bagian yang pian sukai dan kada sukai? Karena itu misalnya kaya, misalnya yang kada sukai karena itu menyusahkan diri pian kah? Atau kaya itu membuat pian berbeda dari orang lain kah?	Gambaran tingkat <i>self love</i> subjek S1. ZW: B1142-B1152
1128.			
1129.			
1130.			
1131.	S	<i>Iya, iya, menyusahkan kan kalo harus misalnya nongkrong dengan orang baru lo, jadi kaya krik-krik gitu nah, bingung harus ngapain, nanti aku di-judge orang kada rami ini orangnya jadi gitu.</i>	
1132.			
1133.			
1134.			
1135.	P	Ooh balik lagi ke takut akan penilaian orang lain gitu lah?	
1136.	S	<i>Iya.</i>	
1137.	P	Oke terus kalau misalnya yang tadi?	
1138.	S	<i>Disukai, sukai tu ku berarti aku kan jahat lo sama teman-temanku.</i>	
1139.	P	Oke ada lagi?	
1140.	S	<i>Itu ja pang. Aku suka karena.. itu aja deh</i>	
1141.	P	Itu aja, oke-oke. Kalau pian menggambarkan <i>self love</i> pian seberapa, bagaimana tadi?	
1142.			
1143.	S	<i>50 lo tadi?</i>	
1144.	P	Itu beda tuh,	
1145.	S	<i>Ooh beda itu tadi percaya diri tadi lah?</i>	
1146.	P	Iya itu percaya diri, ini <i>self love</i> nih secara keseluruhan.	
1147.	S	<i>30.</i>	
1148.	P	30? Tapi ini kada ngaruh dari si OCD, OCDnya tadi lah?	
1149.	S	<i>Iya, OCD, kd ngaruh kalau menurut aku ya.</i>	
1150.	P	Emang kayak dari diri sendiri aja lah?	
1151.	S	<i>Heeh.</i>	
1152.	P	Oke, Alhamdulillah sudah selesai wawancara kita..	
1153.	S	<i>1 jam 13 menit.</i>	
1154.	P	Hehe kada terasa lumayan lawas ternyata sudah 1 jam-an oke, terima kasih banyak Alhamdulillah sudah selesai ka untuk proses wawancara kita. Ini izin ulun akhiri dulu untuk rekamannya.	
1155.			
1156.			
1157.			

Penutup S1.
ZW:
B1153-
B1157

2. Subjek MNK

Hari/Tanggal : Rabu, 21 Mei 2025

Waktu : 10.00 WITA-Selesai

Lokasi : RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Keterangan : S = Subjek

P = Peneliti

Baris	S/P	Uraian	Koding
1.	P	Oke Bismillahirrahmanirrahim sebelumnya saya ucapkan terima	Pembukaan S2. MNK: B1-B35
2.		kasih banyak karena sudah bersedia untuk menjadi subjek pada	
3.		penelitian skripsi saya, dan terima kasih juga sudah berkenan,	
4.		sudah bersedia untuk menandatangani surat pernyataan	
5.		persetujuan atau <i>informed consent</i> yang sudah kita sama-sama	
6.		baca juga tadi. Nah karena kamu sudah bersedia dan sudah	
7.		menandatangani maka ini saya izin untuk melakukan perekaman	
8.		ya.	
9.	S	<i>Ooh boleh.</i>	
10.	P	Oke terima kasih, nah sebelumnya perkenalkan dulu nama saya	
11.		Najwa Khalisa Yasmin biasanya dipanggil Yasmin, saya	
12.		merupakan mahasiswi psikologi Islam angkatan 2021, jadi	
13.		sekarang ini sedang menjalani semester 8, sedang menggarap	
14.		skripsi juga. Nah kalau kamu boleh perkenalkan diri dulu nih.	
15.	S	<i>Nama saya MNK, saya sekarang juga mahasiswa semester 8 di</i>	
16.		<i>UMB.</i>	
17.	P	Oke, dipanggilnya?	
18.	S	<i>Dipanggilnya N.</i>	
19.	P	N, oke, tadi ke sini berapa menit sih? Jauh ya kalau dari sekitar	
20.		UMB?	
21.	S	<i>Iya, lumayan sih. Sebenarnya nggak jauh-jauh amat sih, cuma</i>	
22.		<i>agak macet kan.</i>	
23.	P	Ooh iya?	
24.	S	<i>Sekitar 30 menit tadi.</i>	
25.	P	Ooh cukup jauh, banget ya?	
26.	S	<i>Iya, agak macet.</i>	
27.	P	Oh, tadi ada agak macet ya?	
28.	S	<i>Gak semacet biasanya sih untungnya.</i>	
29.	P	Ooh oke oke, terima kasih banyak. Ini saya izin untuk memulai	
30.		melakukan proses wawancara ya, N.	
31.	S	<i>Oke baik.</i>	
32.	P		

33.		Oke, untuk pertanyaan pertama, eh ini gak harus yang formal-formal banget. Kalau ada bahasa Banjar pun nantinya ya diperbolehkan aja.	Riwayat/ awal mula OCD pada subjek S2. MNK: B36- B109
34.			
35.	S		
36.	P	Oke.	
37.		Nah untuk pertanyaan pertama, karena ini kan udah tahu ya bahwa saya mencarinya subjek yang merupakan orang dengan gejala OCD. Untuk pertanyaan pertama ini bisa kah kamu ceritakan dulu nih pengalaman awal ketika pertama kali merasakan gejala OCD ini misalnya dalam hal apa? Misalnya dalam hal kebersihan kah atau dalam hal kerapian kah? Gimana tuh pas awal pertama kali?	
38.			
39.			
40.			
41.			
42.	S		
43.	P	<i>Awal pertama kali ke-trigger itu ketika saya kelas 11 SMA.</i>	
44.	S	Usia berapa itu?	
45.	P	<i>Usia sekitar 17 atau 18 gitu... 17 kayaknya masih.</i>	
46.	S	Oke.	
47.		<i>Waktu itu kan kebetulan beberapa hari sebelumnya ada pelajaran namanya fikih kan... Fikih itu pelajaran agama Islam. Di sana dia membicarakan terkait hukuman terhadap pembunuhan. Nah, jadi saya tuh sering terpikir tentang itu kan. Alhasil suatu saat saya bercanda dengan teman saya, dengan teman sekolah saya.</i>	
48.			
49.			
50.			
51.	P		
52.	S	Teman sekelas ya?	
53.		Teman sekelas saya. Dengan saya menampar kecil teman saya itu di pipinya. Setelah itu kan saya duduk ke kursi saya dan tiba-tiba saya menangis. Dan semua orang di kelas itu bingung kan.	
54.			
55.	P	<i>Kenapa? Ini kenapa? Teman saya yang saya pukul aja bingung juga. Kenapa sih? Ini orang tiba-tiba menangis gak kayak biasanya aja gitu. Dari situ kan saya sebenarnya takut. Takutnya tuh tangan saya kotor, terus teman saya itu kena... kena... penyakit atau apa, atau sampai meninggal gitu. Kalau-kalau karena.. karena perilaku saya itu. Alhasil itu jadi dibawa sampai ke hal-hal lain. Semisal kayak saya menyalakan obat nyamuk kan untuk orang tua saya. Nah kebetulan obat nyamuk bakar waktu itu. Jadi setelah saya megang obat nyamuk itu, saya cuci tangan tuh karena di pikiran saya, saya akan membawa racun. Jadi kayak saya cuci dua sampai tiga kali. Terus saya balik lagi kan dari cuci tangan itu. Nah karena hal tersebut membuat saya lebih kepikiran lagi, membuat saya kepikiran lagi. Jika sebenarnya cuci tangan dua kali itu gak cukup gitu. Takutnya saya meracuni orang tua saya gitu. Saya cuci tangan lagi tuh sampai tiga kali, empat kali, pakai sabun.</i>	
56.			
57.			
58.			
59.			
60.			
61.			
62.			
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			
68.			
69.			
70.			
71.	P		
72.	S	Itu pas masih kelas 11 juga?	
73.	P	<i>Iya.</i>	
74.		Ooh, berarti yang disadari kejadian awal mulanya itu gara-gara iya yang bercanda menampar kawan tadi?	
75.	S	<i>Iya.</i>	
76.	P	Terus itu bertepatan pas setelah ada pelajaran fikih tentang apa tadi?	
77.			

78.	S	<i>Tentang pembunuhan.</i>	Gejala awal yang dirasakan S2. MNK: B110- B45
79.	P	<i>Terus takut gara-gara kamu menampar teman tadi itu, lalu dia meninggal?</i>	
80.			
81.	S	<i>Iya, heeh. Takut lebih ke takut tangan saya kotor dan meracuni gitu.</i>	
82.			
83.	P	<i>Ooh, yang berakibat pada dia meninggal pada akhirnya.</i>	
84.	S	<i>Iya.</i>	
85.	P	<i>Tapi itu pikirannya itu mengganggu banget kah?</i>	
86.	S	<i>Sangat-sangat mengganggu, waktu itu saya sempat mengurung diri kan di rumah. Hampir, saya hampir gak naik kelas, cuma guru saya bilangnyanya kamu nilainya bagus aja jadi kamu ke sekolah aja.</i>	
87.			
88.		<i>Nanti kalau misalnya kamu gak enak mau pulang, pulang aja tapi jangan gak sekolah sama sekali gitu.</i>	
89.			
90.			
91.	P	<i>Sampai guru tuh bilang kayak gitu lah. Oke, berarti itu tuh karena satu kejadian yang itu, itu berakibat berhari-hari, berminggu-minggu gitu kah?</i>	
92.			
93.			
94.	S	<i>Oh, sangat. Saya dua bulan menderita, Mbak. Waktu itu kan saya nggak tahu kalau diagnosanya itu OCD.</i>	
95.			
96.	P	<i>Oh iya, waktu itu.</i>	
97.	S	<i>Saya nggak tahu kan kalau diagnosanya OCD. Dan saya pikir orang di lingkungan saya tuh nggak ada yang paham juga apa yang saya maksud gitu. Terus saya pertama kali ke psikiatri. Itu di daerah Barabai situ. Pertama kali kan, itu kok beliau paham gitu. Terus saya didiagnosalah OCD.</i>	
98.			
99.			
100.			
101.			
102.	P	<i>Itu pas kelas 11 tadi ya masih. Itu di rumah sakit ya?</i>	
103.	S	<i>Itu klinik kalau didiagnosanya. Cuma kadang-kadang karena beliau yang jadi psikiaternya itu kan tugasnya dua, kadang di rumah sakit, kadang di klinik berobatnya, eh konsultasinya.</i>	
104.			
105.			
106.	P	<i>Ooh. pada saat itu ke kliniknya.</i>	
107.	S	<i>Heeh.</i>	
108.	P	<i>Itu pas pengalaman yang awal, yang disadari lah.</i>	
109.	S	<i>Heeh.</i>	
110.	P	<i>Pertama kali merasakan gejala OCD. Berarti gejala, gejala seperti apa yang kamu rasa pertama kali, iya tadi? Maksudnya gejala yang dirasa pertama kali itu, perilaku berulang yang pertama kali disadari?</i>	Gejala awal yang dirasakan S2. MNK: B110- B45
111.			
112.			
113.			
114.	S	<i>Itu mengenai kebersihan tangan, cuci tangan.</i>	
115.	P	<i>Kebersihan, cuci tangan tadi lah. Tapi sampai sekarang masih kalau cuci tangan?</i>	
116.			
117.	S	<i>Kalau sekarang udah kurang, cuma masih ada. Saya udah gak terlalu berhati-hati dengan cuci tangan itu kan, paling karena memang saya sekarang ngekos. Teman satu kos saya kan rada YOLO juga gitu kayak yang penting, ya aku pernah kan bilang kayak aku bisa kada bersih membasuhinya.bodo amat. Kam mau mati kah? Bodo amat, mati mati ai. Jadi kayak. Saya percaya ke dia kalau dia begitu. Karena dia memang, kalau dia bilang gitu</i>	
118.			
119.			
120.			
121.			
122.			
123.			

124.		<i>tandanya dia ikhlas aja kalau seandainya memang suatu saat kena penyakit. Tapi kalau ke orang baru semisal, wah saya ini masih,</i>	
125.		<i>saya masih sangat berhati-hati. Semisal kayak ada tamu kan, saya</i>	
126.		<i>menuangkan air, dan di air itu saya pikir ada suatu debu kah yang</i>	
127.		<i>jatuh gitu, saya ganti airnya, kayak gitu aja sih.</i>	
128.			
129.	P	<i>Ooh oke oke tapi tadi gejala yang dirasakan pertama kali tadi iya</i>	
130.		<i>dalam hal mencuci tangan gitu kah?</i>	
131.	S	<i>Heeh.</i>	
132.	P	<i>Misalnya harus dalam satu waktu itu harus berulang-ulang, 3 kali</i>	
133.		<i>gitu lah?</i>	
134.	S	<i>Bahkan sampai 5-6 kali kalau lagi memang.</i>	
135.	P	<i>Sampai menurutmu itu benar-benar bersih gitu lah?</i>	
136.	S	<i>Sampai aku kalah, sampai aku gak bisa ngelawan lagi dan</i>	
137.		<i>akhirnya aku diam. Kayak diam aja aku sudah gak bisa berbuat</i>	
138.		<i>apa-apa lagi ya. Ya semisal kayak tadi kan aku nyuci tangan kan</i>	
139.		<i>di sekolah, terus ini contoh lain lagi sih.</i>	
140.	P	<i>Oke.</i>	
141.	S	<i>Kayak... Ini aku kan nyuci-nyuci lagi tuh. Kan keran itu kan ada</i>	
142.		<i>apa istilahnya? Tempat penguncinya tuh. Kan aku cuci ulang lagi.</i>	
143.		<i>Terus ada seseorang kan... Siswa juga cewek. Aku gak kenal sama</i>	
144.		<i>sekali orangnya. Tiba-tiba dia cuci tangan di tempat bekas aku.</i>	
145.		<i>Aku kepikiran. Kayak...</i>	
146.	P	<i>Apa yang dipikirkan itu?</i>	
147.	S	<i>Bagaimana kalau sebenarnya... Itu gak bersih dan masih ada</i>	
148.		<i>penyakit dan dia sakit perut. Aduh aku gak tau lagi namanya kelas</i>	
149.		<i>ke-9, ini siapa nih. Ntar aja siang. Tunggu siang. Tunggu siang</i>	
150.		<i>nanti kalau misalnya dia sakit perut beneran. Ada pengumuman</i>	
151.		<i>siswa yang sakit berarti itu salah aku. Udah siang kan. Habis</i>	
152.		<i>udah siang tuh kayak, weh ternyata dia gak. Aku mencoba</i>	
153.		<i>melawan kan obsesi itu. Dia kan, dia kan ga sakit perut kan,</i>	
154.		<i>berarti aku sudah bersih nih membersihkannya. Betul, tapi ada</i>	
155.		<i>lagi lawanannya kayak... Mungkin efeknya ga sekarang, 2-3 tahun</i>	
156.		<i>lagi dia kena kanker gitu kan kayak meninggal, terus kayak... Jadi</i>	
157.		<i>kayak aku harus... jadi dikarenakan event itu jadi aku setiap cuci</i>	
158.		<i>tangan itu harus membersihkan bener-bener bersih. Bahkan kalo</i>	
159.		<i>ada sabun, gagang-gagang keran itu kan, itu cuci lagi pakai sabun</i>	
160.		<i>sampai bersih.</i>	
161.	P	<i>Ooh jadi itu disebabkan oleh pikiran yang kayak takut kalau</i>	
162.		<i>misalnya orang setelahnya menggunakan terus tuh gak bersih, itu</i>	
163.		<i>gara-gara aku gitu lah?</i>	
164.	S	<i>Iya.</i>	
165.	P	<i>Oke. Terus sudah berapa lama ini dirasakan? Dari saat kelas 11 itu</i>	
166.		<i>kah? Atau memang dari kecil?</i>	
167.	S	<i>Nggak, kalau dari kecil tuh nggak yang terlalu sih, cuma memang</i>	
168.		<i>aku dari dulu orangnya memang teratur dalam hal misal kayak</i>	
		<i>disiplin aja gitu.</i>	
			Pikiran menggangg u yang dirasakan S2. MNK: B146- B178

169.		Tapi itu tidak ada kayak pikiran yang mengganggu? Perilaku yang berulang?	
170.	P		
171.		<i>Nggak, nggak sih.</i>	
172.	S	Cuma yang benar-benar disadari itu ya waktu usia 17 tahun tadi	
173.	P	lah?	
174.		<i>Iya.</i>	
175.	S	Oke, terus untuk kejadian tertentu yang mengawali munculnya	
176.	P	gejala yang dirasakan tadi ya pada saat yang fikih tadi lah?	
177.		<i>Iya.</i>	
178.	S	Oke. Terus gimana perasaan kamu ketika gejala itu muncul?	
179.	P	Misalnya kayak kesal sendiri kah? Atau marah pada diri sendiri	
180.		kah? Atau ada perasaan lain?	
181.		<i>Tergantung pada apa obsesinya kan. Kalau semisal kayak...</i>	
182.	S	<i>Agama... Aku kan biasanya wudhu tuh... Orang biasanya tiga</i>	
183.		<i>kan? Waktu lagi parah-parahnya tuh tiga kali tiga.</i>	
184.		<i>Oh, tiga kali gitu ya?</i>	
185.	P	<i>Heeh. Kalau itu paling rada kesel aja. Sebenarnya kayak aku</i>	
186.	S	<i>sudah tahu gitu. Kalau sudah, sudah cukup tiga kali, cuma...</i>	
187.		<i>Nggak bisa ngelawannya. Kalau itu kesel. Cuma kalau yang sudah</i>	
188.		<i>kayak... Wah, meninggal nih. Itu kayak aku nggak... Udah kayak</i>	
189.		<i>pasrah gitu loh, gak bisa apa-apa., kayak diam aja. Aku bahkan</i>	
190.		<i>bernafas di depan orang aku gak berani, takut.</i>	
191.		<i>Kenapa takutnya? Apa yang dipikirkan?</i>	
192.	P	<i>Ada suatu racun di nafasku dan mungkin jika terkena orang,</i>	
193.	S	<i>orang itu akan meninggal. Ya obsesi aku dulu tuh kayak... Kayak</i>	
194.		<i>meninggal, meninggal, meninggal, meninggal gitu. Itu yang waktu</i>	
195.		<i>itu yang benar-benar menyiksa. Kalau sekarang kan sudah rada</i>	
196.		<i>mendingan gitu. Cuma masih ada cuma... Karena ini bukan hal</i>	
197.		<i>yang mengarah ke meninggal, meninggal, meninggal itu. Jadi</i>	
198.		<i>enggak terlalu tersiksa gitu.</i>	
199.		<i>Oke. Kenapa pikirannya jadi arahnya ke meninggal, meninggal,</i>	
200.	P	<i>meninggal? Apakah ada misalnya kejadian tertentu kah yang</i>	
201.		<i>menyebabkan kamu pikir meninggal, meninggal itu tadi? Atau ada</i>	
202.		<i>anggota keluarga kah semisalnya?</i>	
203.		<i>Pertama yang anu tadi kan.</i>	
204.	S	<i>Fikih tadi.</i>	
205.	P	<i>Fikih tadi kan. Itu kayak dosa membunuh orang dengan sengaja.</i>	
206.	S	<i>Enggak ada yang enggak bisa ini, gak bisa diampuni kecuali</i>	
207.		<i>orang itu memaafkan. Jadi kayak, lah kayak gimana solusinya</i>	
208.		<i>kalau semisal aku tidak, dengan tidak sengaja membunuh orang</i>	
209.		<i>dengan aku tidak bersih. Itu bagaimana ya gitu. Aku kan kalau</i>	
210.		<i>orang yang meninggal, aku sudah tidak bisa meminta maaf. Jadi</i>	
211.		<i>aku terobsesinya ke situ sih. Jadi aku gak menemukan</i>	
212.		<i>penyelesaian di sana. Terus saya kan, nah itu. Ada berkaitan juga</i>	
213.		<i>sih dengan orangtuaku meninggal waktu aku umur 15 tahun. Itu...</i>	
214.		<i>apa ya, layak itu kayak sudah kayak ke-flashback gitu. Itu</i>	

Perasaan
saat
melakukan
perilaku
yang
berulang
S2. MNK:
B179- B191

Pikiran
buruk yang
muncul S2.
MNK:
B192- B224

215.		<i>kayaknya ada faktor deh gitu. Mungkin aku yang menyebabkan</i>	
216.		<i>orang tuaku meninggal.</i>	
217.		<i>Padahal enggak gitu lah.</i>	
218.	P	<i>Padahal enggak sih. Cuma kayak gitu lah.</i>	
219.	S	<i>Jadi kayak saling keterkaitan jadi mikir lagi ke belakang gitu lah</i>	
220.	P	<i>tentang meninggal ini.</i>	
221.		<i>Heeh. Sementara ayahku kan sudah meninggal tuh kayak gimana</i>	
222.	S	<i>cara mengonfirmasi ke beliau sedangkan beliau sudah gak ada.</i>	
223.		<i>Jadi kayak obsesiku gak terpenuhi gitu.</i>	
224.		<i>Hmm oke. Tadi itu berarti ada dalam hal kebersihan tadi lah dalam</i>	
225.	P	<i>hal mencuci tangan, kalau misalnya mandi kamu berulang juga</i>	
226.		<i>lah?</i>	
227.		<i>Kalau mandi itu kayak lama kan ya, kalau kata orang tua aku</i>	
228.	S	<i>lama, aku mandi 30 menit.</i>	
229.		<i>Sekitar 30 menit dalam 1 kali mandi ya?</i>	
230.	P	<i>Heeh, paling... nungkin agak sensitif ya, cuma ya sudah lah ya,</i>	
231.	S	<i>semisal kan mohon maaf nih mbak, aku mimpi basah kan, semisal</i>	
232.		<i>aku mimpi basah. Iya, aku mimpi basah kan. Kan dalam Islam itu</i>	
233.		<i>mandi junub gitu. Nah itu, uh aku lamanya minta ampun weh.</i>	
234.		<i>Sejam ada lah?</i>	
235.	P	<i>Sejam ada. Kadang-kadang sudah selesai, aku sudah kering, aku</i>	
236.	S	<i>pakai handuk kan. Sudah pakai baju, sudah pakai baju, sudah</i>	
237.		<i>pakai baju kan. Copot lagi bajunya, masuk ke kamar mandi lagi.</i>	
238.		<i>Mandi ulang lagi?</i>	
239.	P	<i>Kayak, ini ada telinganya, itu kayak telingamu belum dicuci deh</i>	
240.	S	<i>ya.</i>	
241.		<i>Oh ada pikiran kayak gitu lah, itu sampai sekarang kah atau dulu</i>	
242.	P	<i>aja?</i>	
243.		<i>Heeh, dulu aja, yang parah banget itu dulu aja sih.</i>	
244.	S	<i>Tapi sekarang kalau misalnya mandi masih lama lah?</i>	
245.	P	<i>Mandi lama, kalau di antara laki-laki yang lain aku masuk lama</i>	
246.	S	<i>gitu.</i>	
247.		<i>Ooh oke oke, lamanya tuh berapa lama? Maksudnya kurun</i>	
248.	P	<i>waktunya 30 menit kah mungkin?</i>	
249.		<i>Kalau sekarang udah ketarik sih, paling 20.</i>	
250.	S	<i>20 menit lah.</i>	
251.	P	<i>Kalau misalkan mau pergi, mungkin 15 sampai 20. Cuma kalau</i>	
252.	S	<i>misalkan lagi malam tuh kan santai sambil denger podcast itu</i>	
253.		<i>lama-lama.</i>	
254.		<i>Ooh, iya, iya. Terus, tadi kan kebersihan ya mencuci tangan, terus</i>	
255.	P	<i>mandi. Kalau misalnya dalam berwudhu tadi kan berarti dalam hal</i>	
256.		<i>ibadah gitu lah. Nah itu kan tadi berwudhu, kalau sholatnya pang</i>	
257.		<i>berulang juga lah? Kayak takbiratul ihram yang berulang? Kayak</i>	
258.		<i>gak yakin gitu nah.</i>	
259.		<i>Ooh kalau itu mungkin dalam konteks yang berbeda. Tapi masih</i>	
		<i>berkaitan dengan wudhunya gitu. Aku kan sudah sholat nih, sudah</i>	

Pengulangan perilaku dalam hal kebersihan S2. MNK: B225- B254

Pengulangan perilaku dalam hal kebersihan

260.	S	<i>sholat, sudah rakat kedua. Tiba-tiba kayak... Kayaknya tadi wudhunya gak sah deh. Ulang lagi dari wudhu. Kayaknya tadi gak sah ya. Tapi rasanya enggak deh, tapi ulang aja deh gitu.</i>	S2. MNK: B255- B276
261.		<i>Ooh ulang dari wudhunya, oke, tapi itu sering lah? Atau kadang-kadang aja?</i>	
262.			
263.			
264.			
265.	P	<i>Dulu sangat sering kan. Dulu sangat sering. Setiap sholat 5 waktu itu pasti, pasti.</i>	
266.			
267.	S	<i>Oh pasti?</i>	
268.		<i>Lebih ke pasti sih, enggak sering tapi pasti.</i>	
269.	P	<i>Selalu berarti ya?</i>	
270.	S	<i>Yaa, everyday.</i>	
271.	P	<i>Kalau sekarang udah jarang-jarang?</i>	
272.	S	<i>Enggak, kalau sekarang sudah aman.</i>	
273.	P	<i>Sudah tidak pernah lagi?</i>	
274.	S	<i>Iya.</i>	
275.	P	<i>Oke. Ada lagi lah perilaku yang menurut kamu itu merupakan bagian dari gejala OCD?</i>	
276.	S	<i>Mungkin ini deh pintu kan.</i>	
277.	P	<i>Pintu, kenapa?</i>	
278.			
279.	S	<i>Pintu, kalau aku kan kebiasaan kan nge-cek, nge-cek, nge-cek gitu kayak 2-3 kali cek cek cek cek gitu, terus tanganku ini kan kan ada gegang pintu tuh kayak ku tekan sedikit ke tanganku supaya ada kayak bekas, bekas apa namanya, bekas memegang kayak gitu kan, bekas ditekan gitu kan. Aku lihat dulu. Kalau aku rasa ini nyata, baru aku bisa lanjut.</i>	Perilaku lain sebagai bagian dari gejala OCD S2. MNK: B277- B329
280.	P	<i>Berarti itu sakit lah? Pas menekannya?</i>	
281.		<i>Enggak, sedikit sakit. Cuma kan karena sakit itu, jadi aku yakin gitu. Bahwa ini beneran sudah kututup. Tapi enggak, aku enggak sampai yang ngelukain diri.</i>	
282.	S	<i>Sedikit sakit...ooh itu berarti itu salah satu bentuk kayak meyakinkan diri sendiri lah?</i>	
283.			
284.			
285.			
286.			
287.	P	<i>Heeh meyakinkan. Atau enggak aku foto biasanya. Sebenarnya kayak kompor kan, kompor tuh aku gak yakin mati apa enggak, ku foto. Sama kayak colokan gitu. Aku sudah ngecek 2-3 kali kan colokan itu ntar aku pegang lubangnya, aku raba. Aku bisa merasakan. Jadi aku kayak, oh ini teksturnya memang nggak ini, nggak ada colokannya gitu, nggak ada listrik yang tersambung jadi aku yakin, atau sudah masih nggak yakin lagi ku saklar, darr, aku matiinnya.</i>	
288.		<i>Pernah kesetrum lah?</i>	
289.		<i>Oh pernah, kalau kesetrum pernah, tapi bukan karena itu. Jadi kayak gini, kalau yang sekarang tuh lebih banyak ke kompor.</i>	
290.	P	<i>Kompor kenapa tuh?</i>	
291.	S	<i>Yang, ya kompor ya tadi takutnya kan aku lupa mematikan dan kebakaran.</i>	
292.			
293.	P	<i>Kalau mau ke luar rumah gitu?</i>	
294.	S		
295.			
296.			
297.			
298.			
299.			
300.			
301.			
302.			
303.			
304.			
305.			

306.		<i>Heeh. Paling kompor, yang berulang kali mengecek pintu, sama colokan sih itu yang utama. Sekarang lebih nggak yang terlalu ekstrim. Cuma ke kegiatan sehari-hariku itu terganggu gara-gara hal tersebut gitu. Lantaran apa cobaa gitu.</i>	
307.	P		
308.	S		
309.			
310.		<i>Berarti yang sehari-harinya masih itu paling kayak mengecek pintu, habis itu ngecek kompor, habis itu stop kontak.</i>	
311.			
312.	P	<i>Iya. Kadang nyebelin semua.</i>	
313.		<i>Sebenarnya kesal juga lah.</i>	
314.	S	<i>Heeh, kesal-kesal, tapi kayak kalo aku mau lawan itu tambah kepikiran.</i>	
315.	P		
316.	S	<i>Oh, jadi kayak mau kada mau itu harus diikuti gitu lah.</i>	
317.		<i>Heeh. Kayak sebenarnya tau gitu, cuma kayak gitu lah.</i>	
318.	P	<i>Oke, terus menurut kamu semua hal yang pernah dilakukan dan dirasakan itu termasuk diagnosa OCD?</i>	
319.	S		
320.	P	<i>Saya nggak, menurut saya OCD sih. Saya nggak berani self-diagnose ya kak. Cuma kalau memang dari profesional yang pernah saya temui bilanganya itu OCD gitu.</i>	
321.			
322.	S	<i>Oke, menurut para profesional itu OCD dan kamu menurut kamu... Iya, gitu lah.</i>	
323.			
324.			
325.	P	<i>Iya, saya terima-terima aja sih kayak memang keadaan saya ini gitu.</i>	
326.			
327.	S	<i>Berarti gak yang denial gitu lah? Gak yang menolak.</i>	
328.		<i>Iya.</i>	
329.	P	<i>Oke, terus kapan kamu pertama kali pergi ke psikolog dan mendapat diagnosa OCD, atau ke profesional gitu, kapan?</i>	
330.	S		
331.	P	<i>Pertama kali kelas 11 tadi, cuma kalau sekarang saya juga menjalani terapi dan konsultasi di RSUD Sultan Suriansyah.</i>	
332.			
333.	S	<i>Oke. Kalau sebelum ke Sultan Suriansyah, pernah ke psikolog sebelumnya?</i>	Pengalaman awal ke psikiater dan psikolog S2. MNK: B331- B349
334.			
335.	P	<i>Enggak.</i>	
336.		<i>Berarti tadi pertama yang psikiater atau psikolog tadi?</i>	
337.	S	<i>Psikiater yang pertama.</i>	
338.	P	<i>Ke psikiater yang pertama terus berlanjut ke Sultan Suriansyah?</i>	
339.	S	<i>Lanjut ke Sultan Suriansyah.</i>	
340.	P	<i>Oke, terus apa tindakan kamu setelah mengetahui diagnosa tersebut? Ada tindak lanjut? Ada tindak lanjutnya atau kayak mengalir aja kayak sebelum-sebelumnya?</i>	
341.	S		
342.	P		
343.		<i>Saya pikir saya akan mencoba mencerna apa yang psikolog saya katakan gitu. Mengenai bagaimana saya mencoba meraba lagi dan merasakan hal-hal yang di masa lalu itu yang membuat saya seperti sekarang. Sama coping-coping gitu. Saya nggak tahu sih, sudah.</i>	
344.			
345.	S		
346.			
347.			
348.		<i>Oke, oke. Terus gimana pengalaman kamu sebelumnya tentang OCD? Yang kamu ketahui tentang OCD sebelumnya? Sebelum didiagnosa itu?</i>	
349.			
350.	P		
351.		<i>Nggak tahu sama sekali.</i>	

352.		Nggak tahu sama sekali lah.	Pemahaman subjek sebelumnya tentang OCD S2. MNK: B350- B372
353.	S	<i>Saya sebelum didiagnosa pertama kan?</i>	
354.	P	Iya, iya.	
355.	S	<i>Ya sebelum didiagnosa pertama itu... Sejujurnya saya tentang</i>	
356.	P	<i>psikologi itu awam. Saya kan seperti orang pada umumnya kan.</i>	
357.	S	<i>Kalau mikirnya kalau ke jiwa itu, ke klinik jiwa atau ke psikolog</i>	
358.		<i>itu gila. Cuma karena saya pikir, saya nggak tahu ini apa gitu. Ini</i>	
359.		<i>nama penyakitnya apa sih? Apa saya gila beneran?</i>	
360.		Mengganggu gitu lah?	
361.		<i>Iya sebenarnya saya sudah gila apa gimana. Sebenarnya saya</i>	
362.	P	<i>terima-terima saja kalau saya dibawa ke psikiater gitu. Kebetulan</i>	
363.	S	<i>kan dulu kayak psikolognya di daerah saya gak ada kan jadi kayak</i>	
364.		<i>langsung psikiater. Sebenarnya kayak dokter umum tuh sudah</i>	
365.		<i>mau merekomendasikan saya ke psikolog cuma gak ada katanya</i>	
366.		<i>di daerah sini, nanti kamu ke Banjar kalau ke psikolog, jadi ya</i>	
367.		<i>sudah psikiater langsung, langsung psikiater aja.</i>	
368.		Langsung psikiater, berarti sebelumnya sebelum tau nih, sebelum	
369.		didagnosa saat itu gak tau sama sekali tentang OCD ni lah?	
370.	P	Gak tau.	
371.		Oke. Terus apa faktor yang mempengaruhi atau penyebab	Faktor penyebab munculnya gejala OCD S2. MNK: B373- B431
372.	S	munculnya gejala OCD pada diri kamu?	
373.	P	<i>Kalau penyebab ini yang dari dulu kah atau gimana?</i>	
374.		Bisa dari dulu, terus tuh apa yang sekarang mungkin masih	
375.	S	memicu?	
376.	P	Oke.	
377.		Eh yang dari dulu aja dulu, yang sejarahnya.	
378.	S	<i>Kalau faktor utama sih saya udah ngobrol juga sama psikolog</i>	
379.	P	<i>saya kan dan kayaknya memang karena itu deh gitu. Soalnya saya</i>	
380.	S	<i>kan orang tua saya kerja dua-duanya kan jarang di rumah. Dan</i>	
381.		<i>saya dibesarkan oleh nenek saya. Saya pikir nenek saya tuh sangat</i>	
382.		<i>perfeksionis orangnya. Dulu saya gak tau istilahnya kan, cuma</i>	
383.		<i>kalau istilah yang sekarang tuh perfeksionis luar biasa. Itu, itu</i>	
384.		<i>bahkan kayak saya dibandingkan dengan orang tua saya kan.</i>	
385.		<i>Kayak sewaktu menyuci piring kayak 'lingis-lingis lagi, bagus.</i>	
386.		<i>Lingis-lingis, nah ini bagus.'</i> Kalau sudah lumayan bersih kan	
387.		<i>kayak ini bagus, enggak kayak orang tua, enggak kayak ibumu.</i>	
388.		<i>Nah kayak gitu kan. Terus waktu itu, kancing, kancing jendela.</i>	
389.		<i>Tutup gorden. Waktu saya tutup gorden itu kan kayak saya rasa</i>	
390.		<i>itu kan sudah presisi gitu, sudah rapi gitu. Tapi masih aja tangan</i>	
391.		<i>beliau tuh kayak membetulkan padahal gak ada efeknya gitu.</i>	
392.		Membetulkan ya gitu, padahal ya sama aja kayaknya lah.	
393.		<i>Sama kayak, ya tertanamkan dari dulu sih. Kamu tuh harus bersih,</i>	
394.	P	<i>kamu tuh harus rapi. Ntar gimana nanti, nanti gimana nanti kamu</i>	
395.	S	<i>kerjain, nanti kasihan istrimu gitu-gitu, waktu udah gede gitu.</i>	
396.		<i>Bilangnya gitu, kata nenekku, mungkin faktor lingkungan itu sih.</i>	
		<i>Kalau faktor genetika aku kurang tahu ya. Kalo kata ibu sih, itu</i>	

397.		<i>kamu kayak bapakmu katanya. Tapi aku kurang tau jelas karena</i>	
398.		<i>bapakku meninggal kan. Dan aku gak nanya-nanya juga gitu. Gak</i>	
399.		<i>terlalu tau.</i>	
400.		Berarti kalau dari berdasarkan konseling bersama psikolog atau	
401.		profesional tadi lah memang karena pengasuhan nenek pada saat	
402.		itu lah.	
403.	P	<i>Yang lebih berpengaruh karena kata beliau kan pengasuhan</i>	
404.		<i>nenek itu. Terus akunya mendam gitu-gitu kan. Diancam dan lain-</i>	
405.		<i>lain gitu.</i>	
406.	S	Hmm selain itu apa yang yang masih kamu ingat tentang	
407.		pengasuhan nenek yang mungkin berpengaruh kepada kamu saat	
408.		ini?	
409.	P	<i>Mungkin anti-breakdown, pokoknya kamu tidak boleh melanggar</i>	
410.		<i>peraturan karena peraturan itu harus ditaati apalagi peraturan</i>	
411.		<i>agama. Nah mungkin dari situ juga kan saya takut dengan agama,</i>	
412.	S	<i>aturan agama itu saya bener-bener takut gitu jadi ya ke-</i>	
413.		<i>triggernya tadi waktu pelajaran fikih itu. Saya takut. Saya takut</i>	
414.		<i>gak bisa memenuhi aturan agama saya. Dan saya akhirnya</i>	
415.		<i>menjadi orang yang tidak baik.</i>	
416.		Terus kalau dari nenek tadi ada ancaman kan tadi katanya,	
417.		ancaman itu dalam bentuk apa? Misalnya takut ditinggalkan gak?	
418.		<i>Kayak kamu patuh gak? Kalau gak patuh nenek tinggalin. Dan</i>	
419.	P	<i>kayak... itu sering cuma puncaknya itu waktu nenek saya beneran</i>	
420.		<i>pergi ke luar gitu dan saya ditinggal kayak come on man kayak</i>	
421.	S	<i>Astagfirullah apa ini cuy, terus saya kira kan saya bakalan</i>	
422.		<i>ditinggalin beneran kan rupanya cuma beli roti, ternyata</i>	
423.		<i>ancaman.</i>	
424.		Oke oke, berarti berdasarkan pola asuh pada saat itu terus	
425.		membentuk diri kamu yang sekarang gitu ya?	
426.		<i>Iya.</i>	
427.	P	Kalau dari psikolognya gitu juga ya?	
428.		<i>Iya.</i>	
429.	S	Oke. Terus tadi kalau dari keluarga, apa ada anggota keluarga	
430.	P	dengan diagnosa OCD atau gangguan mental lain kah?	
431.	S	<i>Saya rasa saya gak tau ya, gak ada yang pernah terdiagnosa cuma</i>	
432.	P	<i>paling nenek saya yang perfeksionis gitu. Itu gak gangguan kan</i>	
433.		<i>itu. Saya gak tau juga sih.</i>	
434.	S	Oke terus nih, pada gejala OCD yang kamu alami, ini apa yang	
435.		kerap mengganggu pikiran? Kan kalau OCD kan ada pikiran, terus	
436.		ada bentuk perilaku atau tindakan dari pikiran tadi kan. Nah, apa	
437.	P	pikiran berulang yang muncul ini tadi?	
438.		<i>Enggak kekunci, enggak kekunci, enggak kekunci. Listrik enggak</i>	
439.		<i>kecopot. Kalau enggak kecopot, ntar ada konslet apa-apa, rumah</i>	
440.		<i>kebakar gitu. Sama kompor juga, sama kompor gitu. Kalau</i>	
441.	S	<i>kompor itu kayak... Nanti kamu lupa matikan terus menyebabkan</i>	
442.		<i>rumah kebakaran.</i>	Riwayat anggota keluarga lain yang memiliki diagnosa OCD S2. MNK: B432- B436

443.		Tapi untuk bagian kompor tadi ada suatu kejadian kah yang	Pikiran
444.		misalnya pernah beneran kebakaran atau lain sebagainya?	yang
445.		<i>Pernah, untungnya nggak sampai rumahnya yang kebakaran ya.</i>	muncul dan
446.	P	<i>Waktu itu saya kuliahnya masih semester 1, apa semester 2 gitu,</i>	mengganggu
447.		<i>saya satu rumah sama temen saya dari kampung. Terus waktu itu</i>	u (gambaran
448.	S	<i>temen saya ada ada latihan kepemimpinan gitu di kampus jadi</i>	bentuk
449.		<i>pulangannya malam kan. Saya ini kondisinya lagi sakit.</i>	gejala
450.		<i>Sendirian kah?</i>	OCD)
451.		<i>Sendirian, saya kan mau minum air panas jadi saya berusaha</i>	S2. MNK:
452.		<i>untuk memasak air. Di sana saya rupanya sambil merebus air</i>	B437- B475
453.	P	<i>terus saya ketiduran. Dan akhirnya gosong. Kayak jadi arang.</i>	
454.	S	<i>Apa namanya? Untungnya gak kebakaran satu rumah gitu loh.</i>	
455.		<i>Kayak jadi dapurnya kayak... berasap.</i>	
456.		<i>Mengepul asap kah?</i>	
457.		<i>Heeh. Untungnya gak kena merembet ke lain. Cuma itunya doang.</i>	
458.		<i>Tekonya doang gosong. Jadi sampai sekarang... entah itu jadi</i>	
459.	P	<i>trigger ya. Saya kurang paham sih sebenarnya. Cuma... hal itulah</i>	
460.	S	<i>jadi saya sekarang kalau orientasi obsesi saya sekarang saya pikir</i>	
461.		<i>saya takut kebakaran sih, makanya kayak berhubungan dengan</i>	
462.		<i>listrik, listrik kan, listrik kan juga bisa menyebabkan kebakaran,</i>	
463.		<i>terus kompor mana lagi saya tinggal di daerah yang biasanya</i>	
464.		<i>berita kebakarannya banyak gitu.</i>	
465.		<i>Di Handil lah?</i>	
466.		<i>Heeh, makanya kadang kalau aku lagi di luar, ada kebakaran di</i>	
467.		<i>Handil, aduh, aduh aku kayak langsung melihat ke arah Handil</i>	
468.	P	<i>gitu. Kayak biasa aku di cafe di Banjar kan, aku langsung kayak</i>	
469.	S	<i>noleh woy rumahku nggak ya gitu. Terus aku kayak ngechat</i>	
470.		<i>temenku, 'Bro, gimana? Aman? Aman.' Gitu.</i>	
471.		<i>Ooh jadi takutannya tuh berlebih gitu lah. Takut kebakaran tadi.</i>	
472.		<i>Heeh.</i>	
473.		<i>Oke. Terus tuh untuk bentuk perilaku berulang sebagai bentuk</i>	
474.	P	<i>tindakan refresif atau menekan pikiran yang timbul tadi ada? Atau</i>	
475.	S	<i>kayak dibiarkan gitu? Dibiarkan aja... Dibiarkan aja pikiran itu,</i>	
476.	P	<i>terus tuh dituruti aja?</i>	
477.		<i>Gak, lebih kediturut...</i>	
478.		<i>Selalu diturutin lah.</i>	Mengikuti
479.		<i>Hampir, cuma sekarang kayak sudah ada... Karena berbekal, itu</i>	pikiran yang
480.	S	<i>juga kan... Berbekal dari konseling sama psikolog, sama psikiater,</i>	muncul
481.	P	<i>iya jadi kayak saya udah ada bekal kalau misalkan gimana cara</i>	dengan
482.	S	<i>mutusnya gitu kan. Atau cara yang saya ciptakan sendiri. Awalnya</i>	melakukan
483.		<i>kan kayak kompor gitu kan saya gak bisa ngelawannya, keinginan</i>	perilaku
484.		<i>untuk melihat kembali dan memastikan bahwa kompor itu baik-</i>	yang
485.		<i>baik saja. Tapi akhirnya dari hal tersebut saya capek juga sih.</i>	berulang
486.		<i>Jadi sekarang kalau memang saya sudah muak, saya foto itu</i>	(gambaran
487.		<i>kompornya. Jadi ntar kalau misalnya saya mau pergi ke kampus</i>	bentuk
488.			gejala

489.		<i>kan, kalau di kampus saya kepikiran, saya tinggal buka foto itu, saya lihat, ya fine.</i>	OCD)
490.			S2. MNK:
491.		<i>Ooh oke. Jadi kayak udah punya solusi sendiri gitu lah.</i>	B476- B494
492.		<i>Iya.</i>	
493.	P	<i>Oke. Terus, kan tadi gimana tindakannya, terus gimana pikirannya. Kalau perasaan kamu itu gimana setelah melakukan perilaku berulang itu?</i>	
494.	S		
495.	P	<i>Muak lah. Saya muak. Kayak kenapa sih harus gitu kan tapi mau dilakukannya juga aduh gitu.</i>	Perasaan muak setelah melakukan perilaku berulang
496.			S2. MNK:
497.			B495- B510
498.	S	<i>Susah ya. Muak tapi kayak tetap dilakukan ai?</i>	
499.		<i>Sudahlah ya daripada saya kepikiran gitu. Saya lakukan saja.</i>	
500.	P	<i>Oke. Terus tuh kalau misalnya tidak melakukan perilaku tersebut, apa yang kamu rasakan atau dan pikirkan?</i>	
501.	S		
502.	P	<i>Saya mungkin akan kepikiran aja sih. Kalau yang pintu, saya nggak sebegitu cemasnya kalau pintu ya. Cuma kalau yang urusan api, saya bakal cemas dan mungkin... Mungkin saya akan kepikiran sepanjang waktu sampai ada masalah lain yang lebih besar dari itu yang harus saya pikirkan gitu. Atau enggak, saya pulang ngecek. Atau jika ada teman di rumah, saya akan menghubungi teman saya.</i>	
503.	S		
504.		<i>Oke, terus dampak dari OCD ini gimana OCD mempengaruhi pandangan kamu terhadap diri sendiri? Ada pengaruh lah terhadap kayakapa kamu memandang diri sendiri?</i>	
505.	P	<i>Ini yang dihitung dari yang dulu-dulu kan?</i>	
506.		<i>Bisa.</i>	Pengaruh OCD terhadap pandangan diri S2.
507.	S	<i>Saya menganggap awalnya kan. Nah karena obsesi saya awalnya itu yang pembunuhan-pembunuhan gitu kan. Saya merasa diri saya sangat kotor. Dan diri saya ini ada seorang pembunuh gitu. Saya meresapi bahwa aduh saya sudah membunuh orang ini. Gimana caranya gitu. Kayaknya saya... Semoga orang itu gak meninggal gitu. Kayak... Kalau orang itu meninggal, kayaknya saya dicap sebagai pembunuh sih.</i>	MNK: B511-B541
508.		<i>Hmm. Gitu lah pengaruhnya.</i>	
509.		<i>Nah, gini. Kan aku pernah sharing juga sama temen aku yang OCD kan. Dia itu OCD-nya gak bisa minum bekas orang. Nah, kalau aku kebalikannya, aku gak bisa bekasku ke orang. Karena aku takut kan. Takut ngebunuh gitu-gitu kan. Ya pada intinya ya takut melukai orang gitu kan. Jadi kayak aku sering dibilang gitu apa namanya, sering dibilang 'kamu itu kenapa sih,' gitu 'kamu itu gak mau gitu bekasnya diminum, terus kenapa kamu harus membelikan air baru gitu padahal kan aku cuma mau minta itu,' gitu, itu kayak kadang saya jadi merasa bersalah, tapi jadi saya menjelaskan juga kan kalau saya nggak bisa gitu bekas saya ke orang lain tapi kalau kamu bekas kamu saya nggak papa gitu semisalnya. Jadi aku klop tuh sama temenku yang nggak bisa ke orang, jadi temenku itu dia kan dia nggak bisa bekas orang</i>	
510.	P		
511.	S		
512.			
513.			
514.			
515.			
516.			
517.			
518.			
519.			
520.			
521.			
522.			
523.			
524.			
525.			
526.			
527.			
528.			
529.			
530.			
531.			
532.			
533.			
534.			

535.		<i>sementara aku gak apa-apa. Cuma gak bisa sebaliknya, jadi kalau misalkan sharing makanan itu lebih gampang sama dia.</i>	
536.			
537.		<i>Ooh iya jadi dia dulu baru kamu gitu lah.</i>	
538.		<i>Iya, tapi kalau ke orang yang memang gak kenal itu agak masalah sih.</i>	
539.	P		
540.	S	<i>Hmm oke jadi ada pengaruhnya juga lah tadi. Terus gimana frekuensi dan intensitas gejala OCD-nya saat ini apakah sangat mengganggu aktivitas sehari-hari atau hanya sedikit mengganggu aja?</i>	
541.	P		
542.			
543.			
544.		<i>Kalau yang sekarang-sekarang ini sedikit mengganggu. Cuma kadang ada waktu-waktunya. Kadang yang membutuhkan...</i>	Frekuensi dan intensitas gejala OCD S2. MNK: B542-B556
545.	S	<i>sedikit mengganggu itu karena memang saya sudah lumayan berdamai sih. Cuma kalau ada waktu-waktu tertentu sangat mengganggu sih. Saya kan saat ini sedang skripsi kan saya mengumpulkan berkas behh saya menghabiskan satu jam bolak-balik masuk, ke luar masuk fakultas cuma untuk ngecek bahwa saya sudah tanda tangan. Terus ada lagi di sini, sudah rampung bukan gitu, jadi kayak bahkan saya video. Kalau di situasi genting mengganggu sih, cuma kalau untuk daily it's okey, saya terima, saya terima, saya bisa.</i>	
546.			
547.			
548.			
549.			
550.			
551.			
552.			
553.			
554.			
555.		<i>Ooh terus kalau misalnya tadi kan ngumpul berkas kan tadi katamu, kalau misalnya ngumpul tugas gitu kan berulang juga kah berarti?</i>	Gejala OCD dalam aktivitas perkuliahan S2. MNK: B557-B574
556.	P		
557.		<i>Iya, kalau kirim email itu bisa saya tarik lagi kalau memang gak sesuai sih.</i>	
558.	S	<i>Padahal itu emang gak sesuai kah atau kayak itu hanya pikiranmu aja?</i>	
559.			
560.	P	<i>Kayaknya emang gak sesuai sih. Menurut saya gak sesuai gitu, cuman orang biasanya kalau sudah dikumpul yaudah kan, cuman kalau, eh itu tergantung lagi kan karena saya sebaliknya ke orang gitu. Kalau tugas pribadi saya lebih bisa bodo amat, kayak saya bahkan gak mau ngecek gitu. Nanti kalau saya ngecek, saya ngeceknnya 2-3 kali. Jadi mendingan kalau tugas pribadi kan kalau selesai langsung saya kumpul. Gak saya cek, gak.</i>	
561.	S		
562.		<i>Daripada kepikiran gitu.</i>	
563.		<i>Daripada saya ngeceknnya berulang. Tapi kalau memang tugasnya kelompok, kan ada melibatkan orang lain kan. Jadi saya lebih teliti dan lebih saya pikirkan gitu.</i>	
564.	P		
565.	S		
566.		<i>Oke oke. Terus kalau misalnya sehari-hari ini, seberapa sering gejala itu muncul dalam sehari?</i>	Frekuensi gejala OCD sehari-hari
567.	P	<i>Mungkin 1 sampai 2 kali ya. Tergantung seberapa banyak saya ke luar rumah.</i>	
568.	S	<i>Oh iya, tadi itu kan kalau semakin sering ke luar rumah, semakin sering juga melakukan gejala.</i>	
569.	P	<i>Heeh yang paling sering itu ya pintu sama ini sih, sama kompor.</i>	
570.		<i>Heeh pintu sama kompor, sama stop kontak tadi lah.</i>	

581.	S	<i>Heeh ya yang daily, memang daily gitu.</i>	S2. MNK: B575-B593
582.	P	Memang hari-harinya kayak gitu.	
583.	S	<i>Heeh.</i>	
584.	P	Tapi kalau misalnya kada ke luar rumah pang tetap mencek juga?	
585.	S	Atau bodo amat aja?	
586.	P	<i>Kada.</i>	
587.		Kada mencek.	
588.	S	<i>Kada karena ngapain sih.</i>	
589.	P	Berarti pas ke luar rumah itu semakin sering ke luar rumah	
590.	S	semakin sering jua?	
591.	P	<i>Iya.</i>	
592.		Oke, terus tadi sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari	
593.	S	berarti lah.	
594.	P	<i>Heeh.</i>	
595.		Gimana bentuk gejala OCD mempengaruhi kehidupan kamu	
596.	S	sehari-hari?	Pengaruh OCD pada kehidupan sehari-hari S2. MNK: B594-B603
597.	P	<i>Lelah.</i>	
598.		Lelah lah.	
599.	S	<i>Lelah kalau saya mau pergi saya harus ngecek-ngecek gitu kan,</i>	
600.	P	<i>kayak, membuang waktu juga membuang energi gitu, juga</i>	
601.	S	<i>menguras pikiran.</i>	
602.		Hmm terus selain itu apakah ada situasi tertentu yang memicu	
603.		gejala tersebut? Pas ke luar rumah tadi lah?	
604.	P	<i>Heeh.</i>	
605.		Kalau yang ke luar rumah memicu..	
606.	S	<i>Kalau nggak ada orang di rumah selain aku, itu memicu.</i>	
607.	P	Itu memicu kalau misalnya ada orang lain atau nggak ada?	
608.	S	<i>Nggak ada, aku kan sama temenku, jadi kalau dia ke luar duluan</i>	Situasi tertentu yang memicu gejala OCD S2. MNK: B604-B616
609.	P	<i>aku ke luar terakhir itu bakal lebih kepikiran daripada aku yang</i>	
610.	S	<i>keluar pertama.</i>	
611.		Berarti kalau gitu <i>better</i> kamu yang ke luar duluan gitu lah?	
612.		<i>Iya soalnya kayak ada garansinya gitu lah semisal kayak aku ke</i>	
613.	P	<i>luar rumah misalkan aku lupa kunci pasti masih ada dia, atau aku</i>	
614.	S	<i>lupa mematikan kompor masih ada dia gitu.</i>	
615.		Ooh oke oke, terus gimana hubungan sosial kamu dengan	
616.		keluarga, lingkungan kerja, atau pertemanan? Apakah diagnosa	
617.	P	OCD yang kamu miliki ini berpengaruh sama hubungan sosial	
618.		atau enggak ada pengaruhnya?	
619.		<i>Pengaruh maksudnya?</i>	
620.		Pengaruhnya tuh ke siapa?	Pengaruh pada hubungan sosial MNK: B617-B643
621.	S	<i>Ke keluarga terutama, dulu tuh aku kayak, aku kan kayak ada</i>	
622.	P	<i>sepupu kan. Kayak, 'N minta tolong dong digendongkan anak</i>	
623.	S	<i>saya', kata om saya. Saya kayak, 'aduh saya megang bayi lagi,'</i>	
624.		<i>gitu. 'Ntar, ntar, ntar, saya cuci tangan dulu,' gitu. Gitu sih,</i>	
625.		<i>mengganggu di situ.</i>	
626.		Ooh lebih ke keluarga.	

627.		<i>Heeh.</i>	
628.	P	Kalau ke teman ada pengaruhnya atau enggak ada sih?	
629.	S	<i>Kalau ke temen yang deket gak ada ngaruhnya soalnya mereka</i>	
630.	P	<i>YOLO semua kan gitu kayak 'ya sudah kayak waktu jaman covid</i>	
631.	S	<i>aja,' 'bro, aku kayak covid kayaknya nih', 'ya sudah ai ya kita</i>	
632.		<i>covid sama-sama aja gitu'. Aku gin ya jua, ya sudah ai, ya gitu,</i>	
633.		<i> mungkin kalau ke temenku ada juga sih temen-temen yang lain</i>	
634.		<i>cuma gak ngaruh. Lantaran ada yang reverse-nya dari aku kan</i>	
635.		<i>yang dia gak bisa ke orang nah jadi aku kalau secara sosial jadi</i>	
636.		<i>aku lebih gampang bergaul sama dia karena kami kebalikan gitu.</i>	
637.		<i>Ooh oke. Selain itu gak ada lagi lah pengaruhnya.</i>	
638.		<i>Iya, gak ada.</i>	
639.	P	Jadi selama ini hubungan sosialnya ya baik-baik aja gitu lah,	
640.	S	paling ada pengaruh sedikit kayak tadi.	
641.	P	<i>Insy Allah.</i>	
642.		<i>Insy Allah. Oke, terus ini masuk ke upaya yang disarankan</i>	
643.	S	<i>psikolog nih. Apa aja upaya yang disarankan psikolog untuk</i>	
644.	P	<i>diagnosa OCD yang kamu alami?</i>	
645.		<i>Saya rangkum dari dua profesional ya. Yang pertama katanya,</i>	
646.		<i>yang pertama itu CBT. Saya kurang tau jelas juga sih, cuma kalau</i>	
647.	S	<i>prakteknya tuh... Apa hal yang bermasalah dari otak saya gitu</i>	
648.		<i>harus saya omongkan dan minta validasi oleh orang sekitar gitu.</i>	
649.		<i>Kayak semisal saya, saya berteman sama teman saya kan, saya</i>	
650.		<i>nanya ini menurut kamu bersih gak gitu. Jadi teman saya harus</i>	
651.		<i>membantu saya untuk mengonfirmasi itu gitu.</i>	
652.		<i>Ooh iya, oke, ada lagi?</i>	
653.		<i>Mungkin disuruh refleksi lagi ke masa lalunya gitu bahwa kamu</i>	
654.	P	<i>harus menerima dan berdamai atas perlakuan yang mungkin</i>	
655.	S	<i>menyebabkan hal ini terjadi, kayak gitu sih.</i>	
656.		<i>Terus saran itu tadi kamu lakukan lah sudah, terus ada kendala saat</i>	
657.		<i>menjalankannya? Yang misalnya yang tadi yang ke teman. tadi</i>	
658.	P	<i>Misalnya minta saran ke teman...</i>	
659.		<i>Ada kendala kalau... Agak sedikit angkuh sih, cuman kayak, waktu</i>	
660.		<i>itu kan CBT itu kan diterapkan, otomatis orang yang saya temui</i>	
661.	S	<i>kan yang untuk melakukan membantu saya melakukan CBT itu</i>	
662.		<i>harus lebih pintar dari saya menurut saya. Karena saya gak bisa</i>	
663.		<i>nerima alasan yang gak logis gitu.</i>	
664.		<i>Ooh jadi harus orang yang kayak kamu percaya, dan dia memang</i>	
665.		<i>alasannya logis gitu.</i>	
666.	P	<i>Iya, biasanya om saya sih, iya soalnya kayak kan saya minta</i>	
667.		<i>konfirmasi ke tante saya semisal kayak, 'tante kayaknya ini kurang</i>	
668.	S	<i>bersih sih, jadi menurut pian bersih lah?' an sidin kayak 'bersih</i>	
669.		<i>ai', 'habistu pang kayatu nah, dari mana pian tau bersihnya? Tadi</i>	
670.		<i>kan..' 'nah itu pang bersih'. Jadi kayak khawatir. Atau ini deh</i>	
671.		<i>yang lebih, contohnya kayak kencing, saya menjelaskan bahwa</i>	
672.		<i>saya tadi kencing di semen gak ke klosetnya, terus ada ada ini,</i>	

Upaya yang
disarankan
psikolog S2.
MNK:
B644-B657

Kendala
dalam
menangani
diagnosa
OCD S2.
MNK:
B658-B689

673.		ada percikannya, menurut tante gimana itu, tante saya bilang kayak ini, nenek sih, nenek saya bilang kayak, nenek si yang bukan yang perfeksionis ya yang ini adiknya, adiknya, adiknya, gitu jadi kayak 'ya sudah ai, kada papa jua, kada mancurat ah' jar, bahasa Banjarnya kada mancurat ah, kan mana tau gitu, kada mancurat ah,' ya saya gak terima kalau penjelasannya seperti itu, saya datanglah ke om saya bahawsanya ini, nanya lagi, kalau om saya kan menjelaskan, 'itu gak mungkin sampai ke sana, dikarenakan lantainya keramiknya kan dibuat miring. Kalau di WC pasti lancarnya air kencing itu ke sana, bukan ke sana.' Nah kan kayak ada jawaban logis gitu yang bisa melawan obsesi saya di otak saya gitu. Gitu lah.	
674.		Ooh gitu ya itu ya. Oh oke berarti kendalanya kalau misalnya kamu tidak percaya sama orang yang ditanyakan gitu tadi lah.	
675.		Heeh.	
676.		Oke, terus tadi kan pernah sempat ke psikiater, nah itu apakah ada obat tertentu yang dikonsumsi?	
677.	P	Ada.	
678.		Apa jenis obatnya?	
679.	S	Ada antidepresan, fluoxetine, sama sertraline.	
680.	P	Terus ada pengaruh atau efek setelah mengonsumsi obat tersebut?	
681.	S	Ada. Saya kan dulu emosional banget kan mengenai OCD saya.	
682.	P	'Aduh aku mau bunuh orang, bagaimana ini aaaa.'	
683.	S	Dalam pikiran itu lah?	
684.		Iya. Tapi kan kayak sekarang setelah meminum obat itu kayak plain, datar.	
685.	P	Ooh jadi emosinya datar.	
686.	S	Ya kayak sudah lah saya ya ya ya saya pembunuh, ya sudah lah ya, ya ya ya saya pembunuh ya sudah lah ya.	
687.	P	Jadi sebenarnya kayak pikiran itu teetap muncul tapi kayak responnya yang lebih baik.	
688.	S	Heeh, cuma gak sebegitu emosional seperti biasanya.	
689.		Ooh oke. Terus ada lagi lah efeknya? Atau emang itu aja?	
690.	S	Efek apa nih?	
691.	P	Efek dari mengonsumsi obat itu tadi.	
692.	S	Ya saya pikir saya gak terlalu emosional aja sih. Kan harusnya orang senang, saya 'oh ini harusnya senang ya'. Ya sudah saya kayak gitu. Satu tahun kah yo, kayaknya 6 bulan setelahnya kayaknya gak ada efeknya lagi. Maksudnya efeknya itu masih ada menurut saya. Kayak 6 bulan setelahnya. Kayak, saya nonton hal sedih apapun, film atau siapapun meninggal gitu, kayak nggak ada sedih-sedih saya.	
693.		Itu berapa lama mengonsumsi obatnya?	
694.		Sekitaran 4 sampai 6 bulan ya. Sampai kayak full brain tu 6 bulan.	
695.	P	6 bulan, tapi efeknya sampai 1 tahun?	
696.	S	Heeh.	
697.			Konsumsi obat untuk menangani diagnosa OCD S2. MNK: B690-B724

719.	P	Oke. Terus selain itu apa ada upaya lain yang sering kamu lakukan	Dampak negatif dari diagnosa OCD S2. MNK: B725-B750
720.	S	untuk mengontrol gejala OCD ini? Misalnya tadi kan dari segi	
721.	P	medis, dari segi psikologi sudah, kalau dari segi spiritual pang ada	
722.		kah? Di doa misalnya?	
723.		<i>Nah ini, ini sebenarnya saya sempat, dikarenakan kan seperti</i>	
724.		<i>cerita saya sendiri tadi kan trigger-nya itu kan dari yang fikh tadi</i>	
725.	S	<i>kan, yang urusan agama, dikarenakan OCD tersebut saya jadi</i>	
726.		<i>menjalankan urusan agama itu dengan sangat baik kan. Tapi</i>	
727.		<i>imbasnya saya jadi berlebihan dalam urusan agama tersebut.</i>	
728.		Berlebihan itu dalam hal apa?	
729.		Kayak wudhu tadi kan sembilan kali apaan gitu ya kan kayak gitu-	Upaya lain yang dilakukan subjek untuk menangani gejala OCD S2. MNK: B752-B764
730.	P	gitu kan. Terus kayak saya gak mau sama sekali berbuat dosa kan	
731.	S	padahal manusia kan mungkin tempatnya salah dan khilaf gitu.	
732.		Saya gak kayak gitu-gitu lah.	
733.		Berarti menghindari larangan Allah gitu lah.	
734.		<i>Iya. Nah, alhasilnya kan jadi... Kebalik gitu loh. Alhasilnya</i>	
735.	P	<i>kayak... Aku sudah muak dengan ini gitu. Aku sudah muak dengan</i>	
736.	S	<i>urusan-urusan agama ini. Aku tinggalkan aja gitu. Sempet sih,</i>	
737.		<i>tapi sekarang sudah yaa.</i>	
738.		Tapi waktu itu sempat meninggalkan beneran kah?	
739.		<i>Kayak... Apalah gitu ya. Kan kayak... Kayak ada anger. Kayak...</i>	
740.	P	<i>Kayak ada sedikit... Tuhan maafkan saya. Allah. Ya Allah. Kayak</i>	
741.	S	<i>intinya saya sempat...</i>	
742.		Ga sholat lah?	
743.		<i>Iya. Kayak... Apa sih aturan Tuhan ini? Waktu lalu kayak ya</i>	
744.	P	<i>mungkin saya sholat cuma kayak... Masih kayak... Ya sudah lah</i>	
745.	S	<i>itu kan. Cuma kayak... Saya... Saya kesel gitu. Kenapa sih?</i>	
746.		Kenapa sih aku masih kayak gini gitu?	
747.		<i>Gara-gara ini gitu. Gara-gara aturan agama. Tapi aku benci ke</i>	
748.	P	<i>pelajarannya, ibaratnya kayak marah sama Tuhan, kenapa sih.</i>	
749.	S	Ooh oke, terus kalau dari segi lain, tadi kan ada medis, ada	
750.		psikologis, ada spiritual, dan sosial ada upayanya?	
751.	P	Ada.	
752.		Dalam hal apa tuh?	
753.	S	<i>Minta tolong teman.</i>	
754.	P	Ooh untuk meyakinkan tadi lah. Terus ada kendala dalam upaya	
755.	S	penanganannya ini? Atau kayak mengalir lancar aja?	
756.	P	<i>Kendala... lumayan mengalir sih. Udah ini juga kan, udah coping-</i>	
757.		<i>nya tuh udah.</i>	
758.	S	Udah paham lah.	
759.		<i>Udah paham juga kan. Jadi ya kalau dibilang kendala sih kalau</i>	
760.	P	<i>terganggu dengan OCD-nya mungkin masih terganggu. Cuma</i>	
761.	S	<i>enggak yang sampai kayak kemarin-kemarin lah gitu. Karena</i>	
762.		<i>sudah ke penanganan juga kan, terapi.</i>	
763.		Oke. Terus tuh apakah ada keterlibatan orang lain dalam upaya	
764.		menangani gangguan yang dialami? Misal keluarga ada?	

765.	P	<i>Ada.</i>	Keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gangguan yang dialami S2. MNK: B765-B789
766.		Dalam bentuk apa?	
767.	S	<i>Orang tua sama terutama paman tadi kan. Paman tempat berdiskusi itu berperan penting banget sih.</i>	
768.	P		
769.	S	Oke. Berarti kalau misalnya kayak ada pikiran yang mengganggu, kamu diskusi ke paman tadi lah.	
770.			
771.	P	Heeh.	
772.		Ke teman juga tadi lah.	
773.	S	<i>Iya. Cuma beliau yang bisa mendebat saya gitu.</i>	
774.	P	Tapi mereka tau lah kalau misalnya kamu punya OCD? Atau	
775.	S	nggak tau?	
776.	P	<i>Tau. Di tenaga profesional kan kemarin tuh kayak diminta dijelaskan juga. Nanti kamu ini nama terapinya CBT gitu kan.</i>	
777.			
778.	S	<i>Ntar kamu kan kayak seluruh keluarga aku yang ikut ngantar tuh kayak disuruh masuk gitu. Dijelaskan. Gini, gini, gini, gini.</i>	
779.			
780.		<i>Kondisinya nanti dibantu anaknya gitu-gitu.</i>	
781.		Ooh tapi kamu <i>it's okay</i> aja lah keluargamu tau?	
782.		<i>Heeh. Aku gak yang gitu sih, gak yang menutupi. Aku sebenarnya kayak waktu itu yang penting aku sudah selesai dengan masalah ini. Siapa pun yang bisa membantu, tolong bantu saya gitu.</i>	
783.	P		
784.	S	Ooh lebih ke arah situ lah, enggak yang aduh aku malu, aku mau menutupi aja dah.	
785.			
786.			
787.	P	<i>Engga.</i>	Pemahaman subjek tentang <i>self love</i> S2. MNK: B790-B805
788.		Oke, tadi kan kita udah ngobrol banyak tentang riwayat OCD-nya.	
789.	S	Terus aku mau tanya nih, gimana kamu mendefinisikan <i>self love</i> ?	
790.	P	<i>Self love itu mencintai diri sendiri kan ya, aduh.</i>	
791.		Mencintai diri sendiri ya?	
792.	S	Heeh.	
793.	P	Oke, nah pada saat apa kamu merasa mencintai diri sendiri?	
794.	S	<i>Saya sih gak tau sih.</i>	
795.	P	Gak tau ya?	
796.	S	<i>Kayak, saya kan sudah sering mendengar kalimat itu di mana-mana, di konten, di kuliah pakar gitu-gitu kan, atau ada tamu gitu ke kampus yang memotivasi tentang self love.</i>	
797.	P		
798.	S	Jadi pernah beberapa kali mendengarkan konten tentang kalimat tersebut?	Merasa <i>self love</i> tidak berguna S2.
799.			
800.			
801.	P	<i>Cuma bagi saya self love itu membuat diri berguna sih, berguna bagi nusa dan bangsa.</i>	
802.			
803.	S	Ooh, berguna pada diri sendiri juga lah?	
804.		<i>Nah saya itu gak itu.</i>	
805.	P	Ooh gak ya?	
806.	S	Gak, gak.	
807.	P	Ooh gak merasakan gitu lah. Ooh, berarti kamu belum tau ya pada saat apa kamu merasakan cinta diri sendiri?	
808.	S		
809.	P	<i>Iya.</i>	
810.			

811.	S	Terus apakah ada nih hal-hal yang membuat kamu merasa	MNK: B806-B811
812.	P	memiliki kekurangan?	
813.		<i>Banyaak.</i>	Kekuranga n yang disadari subjek S2. MNK: B812-B839
814.	S	Banyak ya?	
815.	P	<i>Iya penuh sungai ini.</i>	
816.	S	Apa?	
817.	P	<i>Kada, kada, kan ada itu itu itu candaan doang.</i>	
818.	S	Apa tadi?	
819.	P	<i>Banyak, penuh sungai ini gitu.</i>	
820.	S	Ooh kira apa tadi. Nah okee apa aja bisa disebutkan lah,	
821.	P	kekurangan yang mengganggu nih, apa hal yang buat kamu	
822.		merasa memiliki kekurangan?	
823.		<i>Karena OCD ini termasuk sih. Cuma kayak... Aku apalagi waktu</i>	
824.	S	<i>ke psikiater pertama kan... Beliau bilang ada kurangnya</i>	
825.		<i>keseimbangan senyawa kimia di otak gitu kan. Jadi kayak itu</i>	
826.		<i>salah satu kekuranganku aku pikir terus... Jadi kerja itu lambat</i>	
827.		<i>dikarenakan OCD. Terus aku ya kekurangan tuh banyak sih, sama</i>	
828.		<i>ya kurang kurang di semua hal, sama kemampuannya serba</i>	
829.		<i>nanggung.</i>	
830.		Ooh menurut kamu gitu lah. Kemampuan apa?	
831.	P	<i>Kemampuan di segala bidang serba nanggung.</i>	
832.	S	Sebenarnya bisa aja tapi gak bisa-bisa banget kah?	
833.	P	<i>Heeh, sama kayak misal akademik bukan yang pintar-pintar</i>	Menganga p OCD sebagai kekurangan S2. MNK: B840-B854
834.	S	<i>banget, cuma kadang-kadang masuk kadang nggak, abis itu kalau</i>	
835.		<i>kayak di olahraga aku bukan yang paling jago tapi aku bisa.</i>	
836.		<i>Dalam kayak memperbaiki sesuatu elektronik aku juga bisa,</i>	
837.		<i>cuman nggak jago gitu loh. Kayak aku nggak punya sesuatu yang</i>	
838.		<i>membuatku menonjol, average semuanya gitu.</i>	
839.		Itu tadi kan OCD termasuk, berarti kamu menganggap OCD itu	
840.	P	adalah sebuah kekurangan begitu?	
841.		<i>Iya kekurangan. Kekurangan yang bisa saya terima sih, makanya</i>	
842.	S	<i>saya gak malu, cuma kalau bilang kekurangannya aku ya</i>	
843.		<i>kekurangan kan gitu.</i>	
844.		Terus gimana nih biasanya kamu biasanya menanggapi pikiran-	
845.	P	pikiran negatif tentang diri sendiri, susah ya?	
846.		<i>Huft sebenarnya saya ini agak bajingan sih sebenarnya kepada</i>	
847.	S	<i>diri sendiri, agak kurang ajar gitu.</i>	
848.		Kenapa kamu menganggap seperti itu?	
849.	P	<i>Saya orang yang lebih cenderung kan, OCD saya tadi kan takut</i>	
850.	S	<i>merepotkan orang lain, takut melukai orang lain kan. Jadi</i>	
851.		<i>seandainya saya merepotkan orang lain, saya merasa kurang</i>	
852.		<i>ajar. Sama saya lebih sering mengkritik diri saya daripada</i>	
853.		<i>mengkritik orang lain.</i>	
854.		Ooh, jadi gimana kamu biasanya menanggapi pikiran-pikiran	
855.	P	negatif tentang diri sendiri tadi?	
856.			

857.	S	<i>Benar juga kayak gitu. Yaudah, emang udah saya sesampah,</i>	Memvalidasi pikiran negatif tentang diri sendiri S2. MNK: B855-B866
858.		<i>memvalidasi diri bahwa aku sampah.</i>	
859.	P	<i>Memvalidasi diri bahwa kamu?</i>	
860.	S	<i>Sampah.</i>	
861.	P	<i>Eh tadi kenapa jadi menganggap diri sampah? Karena punya beberapa kekurangan gitu kah?</i>	
862.			
863.	S	<i>Iya, saya pikir saya bukan orang yang mampu, mampu... Apa ya?</i>	
864.		<i>Merawat diri dengan baik. Terus, gak tau., memang kebiasaannya protes sama diri sendiri aja. Semisal kayak tugas...</i>	
865.			
866.	P	<i>Berarti memandang negatif diri sendiri gitu.</i>	
867.	S	<i>Yaa, tugasnya kayak... Tugasnya kayak temanku. Eh, bagus.</i>	Tidak menerima pujian S2. MNK: B867-B8908
868.		<i>Sampah itu aku bilang.</i>	
869.	P	<i>Oh, jadi kayak... Kalau misalnya dipuji itu gak terima?</i>	
870.	S	<i>Heeh, kayak karena... Karena... aku pikir aku tau tentang diriku sendiri jadi kayak aku sebenarnya sesampah itu guys, kalian tidak... aku bagiku pujian tuh malah kayak beban gitu ya.</i>	
871.			
872.			
873.	P	<i>Jadi gak seneng dipuji gitu lah?</i>	
874.	S	<i>Gak.</i>	
875.	P	<i>Gak?</i>	
876.	S	<i>Gak terlalu seneng sih. Kecuali aku setuju dengan pujian itu tapi jarang banget.</i>	
877.			
878.	P	<i>Misalnya?</i>	
879.	S	<i>Semisal kayak, tapi aku gak tau sih ini pujian apa enggak, tapi aku menganggap ini pujian.</i>	
880.			
881.	P	<i>Gimana tuh?</i>	
882.	S	<i>Kata teman sejurusan gitu, 'kamu gak cocok di sini, mending kamu ini aja ikut IT aja kan kamu bisa memperbaiki kabel-kabel dan printer gitu kan'. Iya sih kataku, bener sih, itu aku anggap pujian yang bener, karena memang kupikir ada kemampuanku di situ.</i>	
883.			
884.			
885.			
886.			
887.	P	<i>Ooh jadi kamu menganggap itu pujian dan membenarkan gitu kan.</i>	
888.	S	<i>Tapi kalau rata-rata hal yang dipujikan kepadaku apalagi fisik yang dipuji aku benci banget tuh.</i>	
889.			
890.	P	<i>Kenapa? Contohnya kayak gimana?</i>	
891.	S	<i>Dih, ya. Maksudnya kayak... Kam tuh bungas... Dalam hatiku kayak dekil, iya. Dekil kayak gini dalam hatiku. Aku nggak ngomong ke orangnya sih. Cuma kayak... gitu.</i>	
892.			
893.			
894.	P	<i>Tapi kalau misalnya gitu, kamu bilang makasih nggak? Atau kayak... heeh... kayak mengiyakan aja kah? Misalnya kayak ada orang puji kamu kayak tadi?</i>	
895.			
896.			
897.	S	<i>Antara diam atau nggak... Atau aku... Kalau temen dekat... kalau temen dekat, 'dari mananya?' aku mempertanyakannya. Kam kada liat kah aku kada keurus kayak gini, dari mananya? Aku tidak mengurus badan, dulu iya aja kalau kayak gitu digitukan, sekarang udah kada ngurus, kam liat dari mananya gitu, kamu ini ya, cuma mau menyenangkan aku kan gitu.</i>	
898.			
899.			
900.			
901.			
902.			

903.	P	Ooh itu disuarakan?	Bentuk <i>self love</i> yang dilakukan subjek S2. MNK: B909-B918
904.	S	<i>Heeh.</i>	
905.	P	Tapi kalau temen dekat aja?	
906.	S	<i>Heeh.</i>	
907.	P	Oke berarti kada senang juga kalau dipuji lah?	
908.	S	<i>Kada.</i>	
909.	P	Nah terus apakah kamu melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri dan seperti apa bentuk aktivitasnya? Misalnya hobi, kamu punya hobi?	
912.	S	<i>Hobi nonton anime, main game, tapi sekarang udah jarang sih.</i>	
913.	P	Ooh sekarang udah jarang.	
914.	S	<i>Karena... skripsian.</i>	
915.	P	Skripsian?	Respon subjek saat mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain (<i>people pleaser</i>) S2. MNK: B919-B937
916.	S	<i>Iya.</i>	
917.	P	Hehe, oke berarti melakukan aja gitu nah aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri tadi lah. Bentuknya ya nonton tadi lah. Oke, terus apakah kamu berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain atau lebih seringnya dipendam aja?	
921.	S	<i>Pendam sih.</i>	
922.	P	Pendam?	
923.	S	<i>Aku gak tau ini berhubungan apa gak sih. Aku sering dibilang temen aku people pleaser gitu. Kan waktu itu ada suatu mata pelajaran aku lupa ya, sebenarnya aku lupa, cuma... saktu itu, kami disuruh me-rating satu kelas itu, bukan merating sih, lebih ke... menilai? Menilai, ini kurangnya apa, si ini kurangnya apa, si ini kurangnya apa.</i>	
929.	P	Terus?	
930.	S	<i>Dari temenku kan 28, jadi sekitar 25 menulis people pleaser.</i>	
931.	P	Kamunya?	
932.	S	<i>Iya. Menulis aku people pleaser.</i>	
933.	P	Berarti hampir semua ya?	Faktor yang memengaruhi <i>self love</i> S2. MNK: B938-B989
934.	S	<i>Hampir semua, gitu lah.</i>	
935.	P	Ooh berarti tadi untuk pertanyaan ini tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain ya?	
937.	S	<i>Heeh.</i>	
938.	P	Terus nih apa hal pada diri kamu yang paling kamu cintai? Apakah ada?	
940.	S	<i>Intelektualitas paling.</i>	
941.	P	Intelektualitas. Oh... Itulah hal yang paling kamu cintai lah?	
942.	S	<i>Iya... Makanya... Kadang saya... Aduh... gimana ya...</i>	
943.	P	Kenapa?	
944.	S	<i>Saya kesal sebenarnya.</i>	
945.	P	Kenapa? Apa yang membuat kesal?	
946.		<i>Dengan... Dengan itu... Maksudnya... Kadang... Nurani saya...</i>	
947.	S	<i>Dengan saya mengatakan ini... Saya merasa sombong gitu loh.</i>	
948.			

949.		<i>Tapi... Kayaknya memang cuma... Yang sedikit lebih dari orang lain ya? Kayaknya cuma itu ya.</i>	
950.			
951.	P	Intelektual?	
952.	S	<i>Iya.</i>	
953.	P	Oke begitu ya, terus apa yang membuat kamu sulit untuk mencintai diri sendiri? Tadi katanya sulit mencintai diri sendiri lo.	
954.			
955.	S	<i>Hufft.</i>	
956.	P	Menghela nafas yaa.	
957.	S	<i>Ini sebenarnya kayak mana ya?</i>	
958.	P	Sulit ya pertanyaannya ya?	
959.	S	<i>Antara ini lo... Hidup di lingkungan yang... Kayak temenku rata-rata cewek gitu.</i>	
960.			
961.	P	Oke.	
962.	S	<i>Temenku rata-rata cewek kan. Lantaran waktu SMA tuh masuknya MIPA.</i>	
963.			
964.	P	Ooh MIPA.	
965.	S	<i>MIPA kan, jadi mayoritas lingkunganku cewek.</i>	
966.	P	Okee.	
967.	S	<i>Terus kayak... Waktu... SMP tuh... Masuk kelas unggulan dan... unggulan ya biasanya rata cewek juga paling cowok di kasus cuma 10 rata-rata selama aku sekolah 8 kalau sekarang kalau kuliah kan jurusannya cewek semua juga rata-rata kan, aku cuma 5 doang teman cowok dan aku terbiasa berteman maaf ya ini agak muter ya sebenarnya.</i>	
968.			
969.			
970.			
971.			
972.			
973.	P	Eh ya ga papa.	
974.	S	<i>Cuma kayak, kan aku sering mendengar ini teman-teman cewek itu kan kayak, wih wih gantengnya si ini wih gantengnya si itu, terus kayak memandang fisik terus ada kayak fisik itu menjadi suatu hal yang dipuja gitu baik di kalangan teman-temanku.</i>	
975.			
976.			
977.			
978.	P	Teman-teman perempuan khususnya?	
979.	S	<i>Iya aku sering ngobrol juga sama mereka, tapi kalau yang waktu udah kuliah ini kayak lumayan gitu loh, lumayan aku terbuka gitu.</i>	
980.			
981.	P	Lumayan apa sekarang?	
982.	S	<i>Kayak ya aku tahu sebenarnya enggak segitunya itu cuma waktu SMA kan kayak... Biasa anak remaja, wah cowok ganteng kelas sebelah. Aku kayak... Sebagai orang yang aku menganggap diriku sendiri jelek, ya kayak... Itu lah. Aku tersiksa dengan hal tersebut.</i>	
983.			
984.			
985.			
986.	P	Itu yang paling tidak disukai. Hmm berarti karena ada alasannya jua tadi lah. Berarti itu yang bikin kamu paling sulit untuk mencintai diri sendiri.	
987.			
988.			
989.	S	<i>Iya, aku merasa diriku jelek. Sesimpel itu.</i>	
990.	P	Hmm begitu ya? Terus, gimana perasaan kamu terhadap diri sendiri setelah didiagnosa OCD? Balik lagi ke yang tadi.	
991.		<i>Wih, ini kah nama penyakitnya? Oh, baru tau. Kira aku sudah gila gitu. Apa aku akan di... Apa aku akan dihantar ke Sambang Lihum gitu.</i>	
992.	S		Penerimaan diri dengan OCD (self
993.			

994.		Ooh, berarti udah sejauh itu kah mikirnya.	acceptance)
995.	P	<i>Iya, lantaran gini loh. Aku kan sering... Walaupun aku tinggalnya</i>	S2. MNK:
996.	S	<i>di Barabai kan, aku sering ke Banjar. Waktu... naik mobil lewat</i>	B990-
997.		<i>Sambang Lihum gitu.</i>	B1020
998.		Ooh melewati?	
999.	P	<i>Heeh sering, karena keluarga aku di Kalteng sebagian, jadi waktu</i>	
1000.	S	<i>ke Banjar itu seringnya lewat depan Sambang Lihum, jadi, kamu</i>	
1001.		<i>nanti dikirim di sini aja ya.</i>	
1002.		Itu kata siapa? Kata diri sendiri?	
1003.	P	<i>Orang tua, kayak begayaan gitu lo, kayak nih nih sini aja nih ini</i>	
1004.	S	<i>antar ke sini siapa ni, atau adik adik sepupu kan digayai, kayak</i>	
1005.		<i>ini antar ke sini aja sudah, kayatu-kayatu.</i>	
1006.		Ooh berarti sekeluarga tahu kah? Sekeluarga, sekeluarga dekat tu	
1007.	P	tahu?	
1008.		<i>Tahu, bahwa... OCD.</i>	
1009.	S	Ooh OCD nih?	
1010.	P	<i>Tahu, tahu.. OCD.</i>	
1011.	S	Berarti lebih ke perasaannya, wih ini kah sekalinya nama yang	
1012.	P	selama ini menggangguku gitu lah?	
1013.		<i>Iya, iya, berasa aku malah senang karena tau kan.</i>	
1014.	S	Senang, oke.	
1015.	P	<i>Senangnya tuh ada kejelasan gitu. Awalnya kan... Awalnya kan</i>	
1016.	S	<i>kayak meraba-raba gitu loh. Merasa diri gila gitu.</i>	
1017.		Padahal kada.	
1018.	P	<i>Gila sepenuhnya. Padahal cuma... Ya mungkin gangguan yang</i>	
1019.	S	<i>namanya Obsessive Compulsive Disorder.</i>	
1020.		Ooh oke. Terus... Gimana upaya kamu menerima kondisi	
1021.	P	tersebut? Terima ai lah tadi tu?	
1022.		<i>Ya terima ai kayak ya sudah. Ya walaupun saya kesal sama</i>	
1023.	S	<i>penyakit saya... Sama gangguan yang saya alami tapi... Sudah ai</i>	Upaya
1024.		<i>gitu.</i>	penerimaan
1025.		Sudah ai lah. Oke. Upayanya apa? Dalam meneima menerima	diri S2.
1026.	P	tadi? Kayak membuka pikiran <i>open minded</i> aja gitu lah.	MNK:
1027.		<i>Upaya saya? Tidak ada upaya khusus sih, hahaha.</i>	B1021-
1028.	S	Eh kenapa tetawa?	B1038
1029.	P	<i>Karena kayak, coping mechanism.</i>	
1030.	S	Ooh.	
1031.	P	<i>Kayak...ooh ai. Gak ada upaya khusus sih saya.</i>	
1032.	S	Begitu ya?	
1033.	P	<i>Gak ada upaya khusus.</i>	
1034.	S	Gak ada upaya khusus?	
1035.	P	<i>Kayak, ya sudah.</i>	
1036.	S	Ooh ya sudah, menerima langsung gitu?	
1037.	P	<i>Iya.</i>	
1038.	S	Terus apa kendala dalam menerima kondisi diri? Apa ada kendala	
1039.	P	atau gak ada kendala? Gak ada?	

1040.		<i>Kendala dalam menerima kondisi diri? Ini kondisi yang OCD?</i>	
1041.	S	<i>Iya.</i>	
1042.	P	<i>Kalau keadaannya memang saya menerima gitu. Cuma kadang</i>	
1043.	S	<i>susahny tuh... Kondisi diri yang sekarang itu menyulitkan saya</i>	
1044.		<i>bagi saya. Menyulitkan dalam hal semisal ada urusan yang</i>	
1045.		<i>mengharuskan saya tidak mengaktifkan pikiran-pikiran yang</i>	
1046.		<i>seperti ini. Saya bisa ke-trigger gitu. Semisal kayak berkemah gitu</i>	
1047.		<i>kan. Minum minuman, minum yang kayak minum bekas saya</i>	
1048.		<i>diminum orang lain gitu.</i>	
1049.		<i>Hmm ke-trigger lah.</i>	
1050.	P	<i>Iya, saya kesal.</i>	
1051.	S	<i>Oke berarti ada aja kendalanya tadi lah meskipun menerima aja</i>	
1052.	P	<i>kayatu nah.</i>	
1053.		<i>Heeh.</i>	
1054.	S	<i>Terus untuk saat ini ya menerima lah? Untuk saat ini sangat</i>	
1055.	P	<i>menerima?</i>	
1056.		<i>Ya sudah, sudah, kesal juga sih.</i>	
1057.	S	<i>Oke, sangat menerima tapi masih ada kesal?</i>	
1058.	P	<i>Iya, kesal, iya iya iya harus diakui, harus diakui, saya masih kesal,</i>	
1059.	S	<i>cuma sudah lah gitu ya sudah, kesal tapi ya sudah lah.</i>	
1060.		<i>Nah untuk saat ini seberapa banyak kamu bisa menerima OCD ini?</i>	
1061.	P	<i>Apakah belum sama sekali menerima, atau saat ini sudah sangat</i>	
1062.		<i>menerima.</i>	
1063.		<i>OCD-nya?</i>	
1064.	S	<i>Iya. Self acceptance-nya ini.</i>	
1065.	P	<i>Ini menerima diri secara keseluruhan kah atau menerima OCD</i>	
1066.	S	<i>yang saya derita?</i>	
1067.		<i>Menerima kondisi diri secara keseluruhan dengan OCD, OCD-</i>	
1068.	P	<i>nya.</i>	
1069.		<i>Hmm saya 40 kalau keseluruhan dengan kondisi saya yang</i>	
1070.	S	<i>menyebalkan ini ditambah dengan OCD 40, cuma kalau semisal</i>	
1071.		<i>OCD-nya aja saya it's like 60-70 lah kalau OCD-nya.</i>	
1072.		<i>Ooh ke OCD-nya. Berarti kalau misalnya ke OCD-nya lebih</i>	
1073.	P	<i>banyak yang menerima aja?</i>	
1074.		<i>Iya.</i>	
1075.	S	<i>Oke. Terus apa yang membuat kamu mampu untuk menerima</i>	
1076.	P	<i>kondisi diri? Dan apa kendala yang dialami? Kalau belum bisa</i>	
1077.		<i>menerima kondisi diri. Tadi kan masih menerima, tapi masih ada</i>	
1078.		<i>sisi yang belum menerima. Karena kan tadi gak 100 lo. Nah apa</i>	
1079.		<i>yang buat kamu bisa menerima ini dulu? Kondisi diri dengan OCD</i>	
1080.		<i>ini.</i>	
1081.		<i>Apa ya? Saya gak tau perkataan saya ini kontradiktif sama</i>	
1082.	S	<i>pernyataan saya sebelumnya apa tidak.</i>	
1083.		<i>Oke ga papa.</i>	
1084.	P	<i>Sebelumnya saya bilang saya nerima kan? Cuma sebenarnya</i>	
1085.	S	<i>kalau bisa hilang, hilang ya. Saya ada harapan sembuh gitu dari</i>	

Kendala dalam menerima kondisi diri S2. MNK: B1039-B1054

Menerima kondisi diri dengan OCD S2. MNK: B1055-B1054

1086.		<i>OCD karena capek kan sebenarnya. Cuma seandainya pun,</i>	Harapan sembuh dari OCD S2. MNK: B1085- B1104
1087.		<i>seandainya pun, gak, gak yang, saya gak tau sih ini bisa hilang</i>	
1088.		<i>100% atau enggak. Atau mungkin hilang tapi bisa ke-trigger lagi.</i>	
1089.		<i>Tapi saya harapan saya, saya bisa hilang sih OCD-nya, itu sih.</i>	
1090.		<i>Tapi seandainya pun OCD ini tidak kunjung-kunjung hilang dan</i>	
1091.		<i>mungkin hanya, mungkin membaik tapi tak kunjung hilang, OCD</i>	
1092.		<i>mari kita berteman gitu. Iya.</i>	
1093.		<i>Ooh gitu.</i>	
1094.	P	<i>Iya. Mari kita berteman bajingan. Ini agak kasar ya, agak kasar.</i>	
1095.	S	<i>Cuma gitu lah intinya.</i>	
1096.		<i>Oke, ga papa, berarti tadi yang membuat kamu menerima kondisi</i>	Kendala dalam menerima OCD S2. MNK: B1105- B1114
1097.	P	<i>diri tadi, ada pikiran bahwa ada harapan gitu lah.</i>	
1098.		<i>Heeh.</i>	
1099.	S	<i>Ada harapan sembuh, menerima, menerima. Tapi tentu ada</i>	
1100.	P	<i>harapan untuk sembuh...</i>	
1101.		<i>Iya.</i>	
1102.	S	<i>Dan lepas dari pikiran-pikiran yang mengganggu itu..</i>	
1103.	P	<i>Heeh.</i>	
1104.	S	<i>Oke.. kalau kendalanya tadi apa? Kalau belum bisa menerima</i>	
1105.	P	<i>kondisi saat ini?</i>	
1106.		<i>Ini keseluruhan kah atau OCD-nya?</i>	Mengenali kelebihan diri S2. MNK: B1115- B1123
1107.	S	<i>OCD-nya, lebih ke OCD-nya. Kan tadi itu 60-70 itu sudah</i>	
1108.	P	<i>menerima pada OCD.</i>	
1109.		<i>Heeh.</i>	
1110.	S	<i>Berarti masih ada sekitar 30-40.</i>	
1111.	P	<i>Capeknya sih. Saya mungkin ya kalau didiagnosa OCD ya sudah</i>	
1112.	S	<i>lah. Tapi saya capek, saya capek dengan kegiatannya yang harus</i>	
1113.		<i>bolak-balik gitu loh. Bolak-balik itu capek weh. Itu aja sih.</i>	
1114.		<i>Capek, mengulang. Hmm semangat yaa. Oke, oke. Terus apa</i>	
1115.	P	<i>kelebihan diri yang kamu sadari?</i>	
1116.		<i>Tidak ada.</i>	Mengenali kekurangan diri S2. MNK:
1117.	S	<i>Tidak ada?</i>	
1118.	P	<i>Tidak ada, hmm sedikit pintar.</i>	
1119.	S	<i>Sedikit pintar?</i>	
1120.	P	<i>Iya.</i>	
1121.	S	<i>Itu lah yang kamu sadari?</i>	
1122.	P	<i>Iya.</i>	
1123.	S	<i>Sebaliknya, apakah kamu sudah mengenali kekurangan diri? Dan</i>	
1124.	P	<i>bisa menyebutkannya?</i>	
1125.		<i>Banyak, penuh sungai ini.</i>	
1126.	S	<i>Boleh disebutkan?</i>	Mengenali kekurangan diri S2. MNK:
1127.	P	<i>Tidak, tidak ini.. Pertama tidak ganteng, kedua, aduh lucunya.</i>	
1128.	S	<i>Kedua saya agak ceroboh orangnya, ya sebenarnya karena</i>	
1129.		<i>ceroboh itu juga sih OCD saya masih itu, makin-makin gitu.</i>	

1130.		<i>Iya, karena ceroboh lo. Habis itu saya tidak mudah bersosialisasi</i>	B1124- B1167
1131.	P	<i>sebenarnya.</i>	
1132.	S	<i>Ooh masa sih?</i>	
1133.		<i>Iya, bener, bener.</i>	
1134.	P	<i>Nih ini kita baru kenal kayaknya enjoy-enjoy aja bersosialisasinya.</i>	
1135.	S	<i>Iya sih karena memang kan memang ada wadahnya kan kalau</i>	
1136.	P	<i>memang kayak di situasi yang kan kita kan memang ada janji</i>	
1137.	S	<i>ketemu dan lain-lain misalnya.</i>	
1138.		<i>Ooh gitu, kalau yang tiba-tiba ketemu itu agak susah ya?</i>	
1139.		<i>Iya saya bakal canggung sekali.</i>	
1140.	P	<i>Sama random people...</i>	
1141.	S	<i>Iya saya bakal canggung sekali. Mungkin apa lagi ya, pemalas,</i>	
1142.	P	<i>songong, petakilan kadang-kadang tapi sama orang-orangnya</i>	
1143.	S	<i>doang sih. Gak juga sih, gak petakilan sih, lebih ke kadang</i>	
1144.		<i>oversharing itu kekurangan ga sih, pokoknya gitu lah.</i>	
1145.		<i>Hmm, oke, ada lagi?</i>	
1146.		<i>Kurang duit.</i>	
1147.	P	<i>Kurang duit?</i>	
1148.	S	<i>Iya kurang... kurang...</i>	
1149.	P	<i>Apa yang membuat kamu berpikir seperti itu?</i>	
1150.	S	<i>Kurang duit. Dalam artian kayak mungkin orang tua saya</i>	
1151.	P	<i>memenuhi kebutuhan saya.</i>	
1152.	S	<i>Lalu?</i>	
1153.		<i>Tapi saya karena saya merasa agak nganggur gitu ya. Kayak saya</i>	
1154.	P	<i>merasa saya tidak bisa menghasilkan uang sendiri. Jadi saya pikir</i>	
1155.	S	<i>itu sebuah kekurangan.</i>	
1156.		<i>Ooh seperti itu yang kamu pikirkan.</i>	
1157.		<i>Di mana beberapa teman-teman saya yang seusia saya sudah</i>	
1158.	P	<i>mulai part time gitu kan. Itu sih. Kurang cakap dalam pekerjaan.</i>	
1159.	S	<i>Berarti sebenarnya di sini tuh kamu banyak kekurangan yang</i>	
1160.		<i>kamu sadari, berarti itu sudah ada beberapa kekurangan diri yang</i>	
1161.	P	<i>disebutkan jua berarti tinggal gimana solusi dari kekurangan diri</i>	
1162.		<i>itu aja jadinya lah. Berarti ini yang disebutkan lebih banyak</i>	
1163.		<i>kekurangan daripada kelebihan tadi lah, kelebihannya satu aja,</i>	
1164.		<i>kekurangannya banyak?</i>	
1165.		<i>Heeh.</i>	
1166.		<i>Oke, nah terus apa yang paling kamu sukai dan paling tidak kamu</i>	
1167.	S	<i>sukai dari diri kamu?</i>	
1168.	P	<i>Balik lagi ke awal, yang disukai paling tidak disukai kan.</i>	
1169.		<i>Iya, yang disukai.</i>	
1170.	S	<i>Yang intelek tadi kah? Apa? Intelektualitas yang paling disukai.</i>	
1171.	P	<i>Kalau paling tidak disukai dari dirimu?</i>	
1172.	S	<i>Rasa malas dan jelek.</i>	
1173.	P	<i>Oke terus kenapa jadi itu tuh menjadi bagian yang kamu suka dan</i>	Mengenali hal yang disukai dan tidak
1174.	S	<i>tidak disukai? Ada alasan tertentu lah memilih aspek itu tadi</i>	
1175.	P	<i>sebagai bagian yang disukai dan tidak disukai? Susah kah?</i>	

1176.		<i>Kada, kayapa yo. Karena satu-satunya yang bisa saya banggakan</i>	disukai dari
1177.		<i>diantara kebiasaan-kebiasaan saya yang lainnya kan cuma itu</i>	diri S2.
1178.	S	<i>gitu. Dikarenakan ini, saya waktu SD kan tanpa belajar kayak</i>	MNK:
1179.		<i>orang gitu. Sudah bisa, sekarang bisa juga kan.</i>	B1168-
1180.		<i>Ranking gitu kah?</i>	B1188
1181.		<i>Iya. Test IQ juga paling tinggi di heheh anu apa namanya kan</i>	
1182.	P	<i>waktu SD test IQ juga paling tinggi di kelas kan. Cuma itu saja</i>	
1183.	S	<i>yang bisa saya banggakan gitu.</i>	
1184.		<i>Okee berarti itu lah.</i>	
1185.		<i>Karena memang cuma itu apalagi yang bisa saya banggakan,</i>	
1186.	P	<i>kalau kekurangannya banyak</i>	
1187.	S	<i>Hmm, nah terus tadi kan lebih ke self acceptance, terus</i>	
1188.		<i>selanjutnya nih perspektifnya apa aktivitas yang biasanya kamu</i>	
1189.	P	<i>lakukan untuk menjaga stabilitas emosi?</i>	
1190.		<i>Kalau saya pikir paling efektif tidur.</i>	
1191.		<i>Tidur ya.</i>	
1192.	S	<i>Iya.</i>	
1193.	P	<i>Tidur yang lama kah? Atau tidur asalkan tenang dulu gitu?</i>	Cara
1194.	S	<i>Tidur yang lama.</i>	menjaga
1195.	P	<i>Tidur yang lama.</i>	kestabilan
1196.	S	<i>Itu paling efektif. Cuma kalau saya jarang sih karena saya kata</i>	emosi yang
1197.	P	<i>orang, bukan kata orang sih. Introvert kan, jadi... Energi sosial</i>	dirasakan
1198.	S	<i>saya itu terkadang sangat terbatas. Jadi ini juga salah satu bentuk</i>	S2. MNK:
1199.		<i>cara saya menenangkan diri. Biasanya saya, saya harus</i>	B1189-
1200.		<i>menyendiri diri barang selama 5 menit atau 10 menit.</i>	B1212
1201.		<i>Hmm..</i>	
1202.		<i>Dan itu juga kebiasaan saya setiap ada masalah.</i>	
1203.	P	<i>Setiap ada masalah?</i>	
1204.	S	<i>Heeh. Ini kan ada perdebatan di keluarga gitu kah, bentar ya, aku</i>	
1205.	P	<i>ke luar bentar. Bentar ya. Ke luar dulu. Oke, masuk lagi.</i>	
1206.	S	<i>Berarti kayak memberi ruang untuk diri sendiri ya.</i>	
1207.		<i>Heeh.</i>	
1208.	P	<i>Terus tuh tidur juga tadi, tapi sekarang lebih jarang lah?</i>	
1209.	S	<i>Iya, tidur sih paling. Tapi harus lama tidurnya, kalau tidurnya</i>	
1210.	P	<i>gelisah-gelisah juga ya gitu.</i>	
1211.	S	<i>Ooh, oke. Terus, apa aktivitas merawat diri yang kamu lakukan?</i>	
1212.		<i>Misal jalan pagi kah? Atau skincare-an kah misalnya?</i>	
1213.	P	<i>Jalan pagi sih.</i>	
1214.		<i>Jalan pagi? Jalan pagi itu setiap hari kah?</i>	
1215.	S	<i>Kebetulan, sangat kebetulan ya ini. Kayak baru sekitar 4 harian</i>	
1216.	P	<i>ini, baru sekitar 4 harian saya jalan pagi sama olahraga.</i>	Aktivitas
1217.	S	<i>Olahraganya yang dilakukan olahraga apa biasanya?</i>	merawat
1218.		<i>Apa sih namanya? Hmm... Kalau olahraga itu paling ya yang gym</i>	diri secara
1219.	P	<i>ala rumahan gitu loh.</i>	fisik S2.
1220.	S	<i>Oh, di rumah. Berarti di kos ya?</i>	MNK:
1221.		<i>Iya.</i>	

1222.	P	Berarti ada aja nih <i>aktivitas self care</i> -nya.	B1213- B1241
1223.	S	<i>Heeh. Tapi baru satu minggu ini karena memang mau bangkit dari keterpurukan.</i>	
1224.	P		
1225.	S	Oh, berarti sebelumnya merasa keterpurukan nih?	
1226.		<i>Ya, saya menderita.</i>	
1227.	P	Gara-gara?	
1228.	S	<i>Aduh, kayak gimana ya?</i>	
1229.	P	Kenapa?	
1230.	S	<i>Gak, gak usah deh, gak usah ya.</i>	
1231.	P	Ah iya gak apa-apa, kalau memang tidak bisa cerita ya gak apa-apa.	
1232.	S		
1233.	P	<i>Hahahaha ya itu ya. Ya sudah lah ya. Intinya... Saya tidak menemukan... Waktu itu saya patah hati kan. Tapi udah lama, satu setengah tahun lalu kan saya patah hati kan. Habis itu saya tidak merawat diri saya sendiri sampai sekarang. Dan habis itu baru saya mau merawat diri lagi... Karena memang keinginan pribadi untuk menjadi lebih baik. Terima kasih.</i>	
1234.			
1235.	S		
1236.			
1237.			
1238.			
1239.		Ooh gitu. Maaf ya jadi buka luka lama nih. Oke.. Paham-paham.	
1240.		Lanjut apakah kamu punya aktivitas yang membantu kamu merasa lebih senang? Yang berefek pada ketenangan jiwa.	
1241.	P	<i>Ya. Yaitu.. saya, saya, saya ngobrol sama temen saya.</i>	
1242.			
1243.		Ngobrol sama temen.	
1244.	S	<i>Tapi saya gak suka yang kumpul banyakan orang gitu loh.</i>	
1245.	P	Oh sama teman-teman yang sefrekuensi aja ya.	
1246.	S	<i>Biasa kayak cuy Indomaret yuk, yuk gass bro.</i>	
1247.	P	Oke berarti sama teman-teman dekat gitu lah, ngobrol. Oke, terus	Melakukan aktivitas menyenangkan yang berefek pada ketenangan jiwa S2. MNK: B1242- B1248
1248.	S	apakah kamu sering melakukan aktivitas fisik yang disenangi?	
1249.	P	Seperti apa contohnya?	
1250.		<i>Jalan kaki.</i>	
1251.		Jalan kaki.	
1252.	S	<i>Saya ini saya mikir pun biasanya jalan kaki. Emang senang,</i>	
1253.	P	<i>Emang senang. Kayak kalau seandainya ujian tuh kalau ada ujian</i>	
1254.	S	<i>saya kalau bisa jalan kaki, jalan kaki,. Kayak otak jalan, kaki jalan, otak jalan.</i>	
1255.			
1256.		Ooh jadi kayak apa tuh sambil sambil gini-gini kah atau kayak apa maksudnya?	
1257.			
1258.	P	<i>Kayani nah.</i>	
1259.		Ooh emang diizinkan kah?	
1260.	S	<i>Kalau seandainya gitu.</i>	Melakukan aktivitas merawat diri secara fisik yang disenangi S2. MNK:
1261.	P	Ooh seandainya bisaa.	
1262.	S	<i>Tapi untuk untuk itu memang ada.</i>	
1263.	P	Oh gitu, itu pas kapan? Pas kuliah juga kah?	
1264.	S	<i>Iya, waktu ini terserah momen jawabnya di mana saja yang penting masih di lingkungan kampus jadi saya melakukan itu.</i>	
1265.	P		
1266.	S	Ooh wiih keren, kerennya dosennnya. Terus kalau dari segi pola hidup sehat itu ada?	
1267.			

1268.	P	<i>Sebulan terakhir saya mencoba mengurangi mi instan. Terus</i>	B1249- B1290
1269.		<i>makanan mau mengganti makanan yang ultra process food sama</i>	
1270.	S	<i>makanan yang nyata-nyata.</i>	
1271.		<i>Weiss.</i>	
1272.		<i>Rencana doang. Tapi sudah jalan sih.</i>	
1273.	P	<i>Alhamdulillah...Oke, kalau dari segi skincare-nya gitu ada ya?</i>	
1274.	S	<i>Ada.</i>	
1275.	P	<i>Tiap malam kah?</i>	
1276.	S	<i>Gak rutin cuma. Cuma ada memang. Tapi ya, cuma baru</i>	
1277.	P	<i>semingguan.</i>	
1278.	S	<i>Skincare-nya itu cuci muka atau kayak serum muka?</i>	
1279.		<i>Ada.</i>	
1280.	P	<i>Ada ya, dua-duanya?</i>	
1281.	S	<i>Cuci muka ada, serum ada, pelembab belum ada, sunscreen ada.</i>	
1282.	P	<i>Ooh Masya Allah.</i>	
1283.	S	<i>Cuma itu kan baru pesan pakatnya kan, jadi baru semingguan ini</i>	
1284.	P	<i>pakai kayak gitu.</i>	
1285.	S	<i>Ooh masih baru banget lah.</i>	
1286.		<i>Dulu pernah, waktu masih satu setengah tahun yang lalu, lanjut.</i>	
1287.	P	<i>Sebelum patah hati tadi ya.</i>	
1288.	S	<i>Iyap hahahaha.</i>	Aktivitas merawat diri yang dikhususka n untuk menangani OCD S2. MNK: B1291- B1302
1289.	P	<i>Akan seru nih verbatimnya. Oke. Nah terus selain itu, apakah ada</i>	
1290.	S	<i>aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala</i>	
1291.	P	<i>obsesi dan kompulsi pada OCD ini?</i>	
1292.		<i>Paling anu, merawat diri supaya mengurangi OCD itu ya paling</i>	
1293.		<i>bersih-bersih badan. Sama ini, merawat barang-barang, kan tadi</i>	
1294.	S	<i>kan listrik kan, berhubungan dengan listrik kan yang sekarang</i>	
1295.		<i>tuh. Merawat barang-barang yang sekiranya dapat memberi</i>	
1296.		<i>dampak kebakaran gitu. Saya lebih perhatikan aja sih.</i>	
1297.		<i>Hmm, contohnya kayak gimana? Kabel kah?</i>	
1298.		<i>Heeh, itu merawat diri bukan sih. Iya gitu. Kalau merawat diri, ya</i>	Aktivitas yang berdampak negatif pada
1299.	P	<i>paling gak ada hubungannya sih dengan OCD tapi saya lebih</i>	
1300.	S	<i>membersihkan diri aja sekarang.</i>	
1301.		<i>Nah terus apakah dalam keseharian kamu ini ada hal atau aktivitas</i>	
1302.		<i>yang tidak kamu senangi dan berdampak negatif pada kondisi</i>	
1303.	P	<i>mental? Sehari-hari itu ada lah? Kayak kegiatan...</i>	
1304.		<i>Skripsi.</i>	
1305.		<i>Skripsi ya?</i>	
1306.	S	<i>Iya, saya tidak senang sekali dengan skripsi. Saya suka belajar</i>	
1307.	P	<i>tapi saya benci skripsi terima kasih.</i>	
1308.	S	<i>Terus apa tuh untuk dampak negatifnya tuh?</i>	
1309.		<i>Karena skripsi saya berhubungan dengan manusia.</i>	
1310.	P	<i>Ini kualitatif kah?</i>	
1311.	S	<i>Kuantitatif. Tapi kayak ada expert judgement dan lain-lain yang</i>	
1312.	P	<i>maksudnya mengharuskan saya melakukan hubungan yang saya</i>	
1313.	S	<i>gak tau ini baik, ini formal sudah apa enggak gitu-gitu kan. Jadi</i>	

1314.		<i>itu lah intinya. Karena berhubungan dengan manusia dan OCD</i>	kondisi
1315.		<i>saya juga berhubungan dengan ketidaknyamanan saya dan takut</i>	mental S2.
1316.		<i>mencelakai orang lain, jadi itu.</i>	MNK:
1317.		Hmm jadi bisa jadi saling berkaitan aja gitu lah?	B1303-
1318.		<i>Iya.</i>	B1320
1319.	P	Terus gimana kamu menyikapi hal tersebut kan kita harus	
1320.	S	mengerjakan skripsi tuh tapi kamu gak suka gitu?	
1321.	P	<i>Yowes lah.</i>	
1322.		Yowes lah gitu ya.	
1323.	S	<i>Yowes lah.</i>	
1324.	P	Oke, tetap dikerjakan gitu lah?	
1325.	S	<i>Heeh.</i>	
1326.	P	Tetap bimbingan gitu lah?	Cara subjek
1327.	S	<i>Iya, walaupun gak tau semester berapa selesainya.</i>	menyikapi
1328.	P	Walaupun apa tadi?	aktivitas
1329.	S	<i>Walaupun kemungkinannya dikarenakan ini kayaknya sudah mau</i>	yang tidak
1330.	P	<i>penutupan deh, jadi saya sebetulnya ya walaupun saya</i>	disukai S2.
1331.	S	<i>kemungkinan semoga tidak ke semester 9...</i>	MNK:
1332.		<i>Aamiin.</i>	B1321-
1333.		<i>Jadi gitu lah, saya aja lupa ngomong apa tadi.</i>	B1350
1334.	P	Terus kamu cenderung menghindari kah? Atau biasa aja, gak	
1335.	S	menghindari enggak juga.	
1336.	P	<i>Menghindari apa?</i>	
1337.		Menghindari si skripsi ini tadi. Kan ini aktivitas yang tidak kamu	
1338.	S	senangi dan berdampak negatif pada kondisi mental tadi yang	
1339.	P	kamu menyebutkan skripsi tuh.	
1340.		<i>Heeh.</i>	
1341.		Nah kamu cenderung menghindari si skripsi ini lah? Mengerjakan	
1342.	S	skripsi.	
1343.	P	<i>Jika dipandang dari dua minggu, eh satu bulan sebelumnya saya</i>	
1344.		<i>cenderung menghindari. Tapi dipikirkan kalau yang sekarang</i>	
1345.	S	<i>saya terpaksa menghadapi.</i>	
1346.		Ooh terus lebih ke menghadapi aja sekarang lah meskipun	
1347.		terpaksa tadi katanya ya.	
1348.	P	<i>Heeh, terpaksa guys.</i>	
1349.		Terus seberapa sadar... ini lebih ke <i>self awareness</i> -nya, seberapa	
1350.	S	sadar kamu terhadap pikiran yang muncul akibat OCD? Sangat	
1351.	P	sadar kah? Atau...	
1352.		<i>Sangat sadar.</i>	
1353.		Sangat sadar ya.	
1354.	S	<i>Sangat sadar sekarang dikarenakan sudah ini kan sudah tahunan</i>	
1355.	P	<i>juga kan.</i>	
1356.	S	Seberapa sadar?	Mengenali
1357.		<i>95 sangat sadar.</i>	gejala OCD
1358.	P	Sangat sadar ya.	yang
1359.	S		muncul S2.

1360.	P	<i>Hanya, hanya ada beberapa, 90 lah, hanya ada beberapa keadaan</i>	MNK: B1351- B1378
1361.	S	<i>yang membuat saya tidak yakin.</i>	
1362.	P	Oke terus gimana kamu mengetahui bahwa perilaku yang kamu	
1363.		lakukan itu tergolong masih normal atau sudah abnormal?	
1364.	S	Misalnya... Yang kamu lakukan itu merupakan bagian dari gejala	
1365.		OCD atau bukan gitu? Bagaimana mengetahuinya itu?	
1366.	S	<i>Semisal jika... Kita ambil contoh mengunci pintu kan? Orang</i>	
1367.		<i>normal mungkin akan mengecek satu sampai dua kali itu kan</i>	
1368.		<i>normal. Kalau saya kan lebih kan, kadang lebih. Juga harus, juga</i>	
1369.		<i>kadang diperlukan hal lain saya misalkan menekan gagang pintu</i>	
1370.		<i>ke tangan saya untuk meyakinkan bahwa saya telah menguncinya</i>	
1371.		<i>gitu.</i>	
1372.	P	Ooh, itu cara kamu mengetahuinya?	
1373.		<i>Iya. Kalau satu dua kali mengecek normal. Kalau seperti saya</i>	
1374.	S	<i>yang sudah tiga kali empat kali dan menambah kegiatan lain itu</i>	
1375.		<i>nggak normal.</i>	
1376.	P	Ooh, gitu lah parameternya lah.	
1377.		<i>Iya.</i>	
1378.	S	Oke, terus gimana kamu melihat pengaruh OCD terhadap	
1379.	P	kehidupan sehari-hari?	
1380.	S	<i>Sangat berpengaruh.</i>	
1381.		Sangat berpengaruh?	
1382.	P	<i>Iya.</i>	
1383.	S	Oke, berarti kamu sadar nih lah bahwa OCD ini sangat	
1384.	P	berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari.	
1385.		<i>Iya.</i>	
1386.	S	Kalau dalam kehidupan keseharian, pribadi, itu apa aja	
1387.	P	pengaruhnya tadi? Terhadap kehidupan pribadi ini.	
1388.	S	<i>Hufft.</i>	
1389.		Nah menghela napas.	
1390.	P	<i>Kada, bingung, bingung, bingung menjelaskannya. Ah bisa</i>	
1391.	S	<i>diulang pertanyaannya kah?</i>	
1392.	P	Pertanyaannya gimana kamu melihat pengaruh OCD terhadap	
1393.		kehidupan sehari-hari?	
1394.	S	<i>Saat berpengaruh terutama di kecepatan saya dalam melakukan</i>	
1395.		<i>kegiatan kan OCD ini lumayan menghambat kan. Membuang-</i>	
1396.		<i>uang waktu dan sangat menyebalkan.</i>	
1397.		Ooh iya, oke, nah selanjutnya gimana pandangan kamu terhadap	
1398.	P	nilai diri kamu sendiri?	
1399.		<i>Merating diri sendiri kah?</i>	
1400.	S	Iya boleh, pandangan kamu terhadap nilai diri kamu sendiri,	
1401.	P	apakah diri kamu bernilai? Atau sebaliknya?	
1402.	S	<i>Sampah.</i>	
1403.		Ooh gitu lah?	
1404.	P	<i>Heeh.</i>	
1405.	S	Terus apa yang kamu pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri?	

Pengaruh
OCD
terhadap
kehidupan
sehari-hari
S2. MNK:
B1379-
B1397

Pandangan
subjek
terhadap

1406.	P	<i>Yang saya pikirkan dan saya rasakan, saya ingin menjadi lebih baik sedikit, agar tidak menjadi sampah masyarakat ke depannya.</i>	nilai diri (self worth) S2. MNK: B1398- B1415
1407.	S		
1408.		<i>Oke, gimana sih kamu mendeskripsikan diri kamu jadi sampah itu tadi?</i>	
1409.	P		
1410.		<i>Kayak tidak ada keunggulan, tidak ada yang spesial, membawa OCD.</i>	
1411.	S		
1412.		<i>Ooh gitu lah?</i>	
1413.	P	<i>Heeh. Kayak tidak ada, tidak ada gunanya begini bagi nusa dan bangsa. Terima kasih.</i>	
1414.	S		
1415.		<i>Hmm, nah terus... berarti itu tadi lah yang kamu pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri ya lo. Terus apakah kamu merasa bahwa kamu adalah pribadi yang berharga terlepas dari kondisi OCD?</i>	
1416.	P		Menilai keberhargaa n diri S2. MNK: B1416- B1436
1417.		<i>Saya juga masih mempertanyakan sejujurnya, bahkan beberapa kali saya menanyakan kepada beberapa sahabat saya, bahwasanya, saya menilai keberhargaan saya kan dari orang lain kebetulan, mungkin berharga sih bagi ibu saya tapi berharga dalam artian kayak anak gitu, bukan sebagai...</i>	
1418.	S		
1419.		<i>Sebagai pribadi yang memang berharga gitu lah?</i>	
1420.		<i>Iya. Bukan sebagai pribadi yang memang berharga gitu, jadi kayak saya sering bertanya sih ke teman-teman saya kayak ikam kalau aku meninggal menangis lah? Jadi kayak saya sampai sekarang masih mempertanyakan itu. Apalagi yang berkaitan dengan skripsi. Saya tiga orang, sahabat saya, saya tanya semua. Baik yang di jauh, sahabat saya yang dekat dengan saya sekarang. Kam misalkan aku, anggaplah aku kada lulus tepat waktu, kam masih handak bekawan lawan aku lah, gitu.</i>	
1421.	P		
1422.	S		
1423.		<i>Hmm memertanyakan ke sahabat dekat lah. Terus apa jarnya?</i>	
1424.	P	<i>Kam kira penilaianku tentang kam serendah itu kah jar, cuman tentang skripsi kah.</i>	
1425.	S		
1426.		<i>Ooh gitu, oke. Terus, seberapa berharga diri kamu setelah terdiagnosa OCD? Sama aja kah, kan tadi terlepas dari kondisi OCD nih.</i>	Pendapat subjek terkait keberhargaa n diri S2. MNK: B1437- B1452
1427.	P		
1428.		<i>Heeh.</i>	
1429.	S	<i>Nah, kalau misalnya dibawa tuh diagnosa OCD-nya, seberapa berharga?</i>	
1430.	P		
1431.		<i>Berkurang keberhargaan saya, dikarenakan saya membawa gangguan. Keberhargaan saya, saya rasa berkurang dikarenakan saya membawa gangguan kan terlepas dari pribadi saya yang menurut saya kurang baik, ditambah saya punya gangguan. Bahasa Banjarnya maginnya ai kayatu nah.</i>	
1432.	S		
1433.		<i>Maginnya ai lah?</i>	
1434.	P	<i>Ya.</i>	
1435.	S	<i>Berarti sudah kamu merasa diri tidak berharga, ditambah adanya diagnosa ini jadi merasa diri itu semakin kurang gitu lah?</i>	
1436.	P		
1437.		<i>Heeh.</i>	

1452.	S	Nah terus, apakah gejala OCD yang kamu alami ini	Pengaruh diagnosa OCD yang dialami terhadap keberhargaan diri S2. MNK: B1453-B1476
1453.	P	mempengaruhi pandangan kamu tentang keberhargaan diri? Iya	
1454.		tadi lah?	
1455.		<i>Heeh.</i>	
1456.	S	Oke, terus, pernahkah kamu merasa tidak berharga karena ini...	
1457.	P	Apakah ada momen saat kamu merasa tidak berharga karena	
1458.		mengalami OCD ini? Ada suatu cerita atau pengalaman hidup	
1459.		mungkin?	
1460.		<i>Iya.</i>	
1461.	S	Apa? Boleh diceritakan?	
1462.	P	<i>Karena waktu parah, ini sebenarnya belum terdiagnosa ya. Cuma</i>	Hal yang dilakukan saat merasa diri tidak berharga S2. MNK: B1477-B1481
1463.	S	<i>waktu itu, karena OCD itu kan saya gak bisa apa-apa gitu.</i>	
1464.		Pikiran kamu gitu?	
1465.	P	<i>Heeh. Saya kayak mati langkah.</i>	
1466.	S	Kenapa?	
1467.	P	<i>Aduh. Sorry mbak soalnya memang coping mechanism saya</i>	
1468.	S	<i>begini.</i>	
1469.		<i>Iya, ga papa. It's okey.</i>	
1470.	P	<i>Kayak semisalkan ada kerjaan yang harusnya orang di seusia</i>	
1471.	S	<i>saya waktu itu bisa dikerjakan membantu orang tua di rumah, jadi</i>	Sumber perasaan tidak berharga yang dirasakan S2. MNK: B1482-B1540
1472.		<i>saya tidak bisa dikarenakan saya ada OCD. Jadi saya tidak bisa</i>	
1473.		<i>membantu orang tua saya semisalkan saya membantu seperti</i>	
1474.		<i>menyuci malah nambah-nambah kerjaan. Karena aku sangat</i>	
1475.		<i>lama ya, tidak efektif, jadi saya merasa tidak berguna.</i>	
1476.		Karena lama ya, nah terus, apa yang kamu lakukan saat merasa	
1477.	P	diri tidak berharga?	
1478.		<i>Mencari validasi.</i>	
1479.	S	Ke siapa?	
1480.	P	<i>Kayak ke teman tadi kan.</i>	
1481.	S	Kayak ke teman tadi. Oke. Dari mana kamu mendapatkan	
1482.	P	perasaan tidak berharga ini? Kan tadi lebih besar perasaan tidak	
1483.		berharganya lo. Nah, apakah perasaan ini didapatkan dari orang	
1484.		lain kah? Atau kayak muncul dari dalam diri aja?	
1485.		<i>Dalam diri kayak... Aku tidak berguna begitu. Dengan aku</i>	
1486.	S	<i>membawa... Aku ini sudah manusia yang kayak tidak, tidak good</i>	
1487.		<i>ya, tidak good dalam segala hal ditambah membawa OCD gini</i>	
1488.		<i>jadi kayak apa fungsiku di dunia ini apa, aku mempertanyakan</i>	
1489.		<i>kayak gasan jadi beban orang tuaku ja kah kayatu nah.</i>	
1490.		Berarti OCD ini sangat berpengaruh terhadap bagaimana kamu	
1491.	P	memandang diri sendiri, makin negatif begitu lah?	
1492.		<i>Iya, lumayan.</i>	
1493.	S	Oke, berarti kalaunya dari orang lain itu kada lah?	
1494.	P	<i>Orang lain mah siapa.</i>	
1495.	S	Kalau ai ada orang-orang misalnya perkataan orang lain yang	
1496.	P	membuat diri kamu ini makin tidak berharga? Kededah lah?	
1497.		<i>Kalau berhubungan dengan OCD enggak sih.</i>	

1498.	S	Oh kalaunya terlepas dari OCD pang. Misalnya dari siapa, dosen
1499.	P	kah misalnya, atau orang yang kamu suka misalnya tadi?
1500.		<i>Siaah, alah sia boy. Engga. Kalau dari dosen apa ya.</i>
1501.	S	Misalnya aja tadi. Kalau ada, kalau enggak ada, enggak apa-apa.
1502.	P	<i>Ada, semisal, hmm... aku, ada namanya, Aku kan, aishh, aku kan,</i>
1503.	S	<i>aku, aku, aish.</i>
1504.		Kenapa?
1505.	P	<i>Gelisah aku mau menceritakan hal ini.</i>
1506.	S	Ooh gelisah.
1507.	P	<i>Gelisah aku mau menceritakan hal ini. Waktu itu kan aku aku ya,</i>
1508.	S	<i>ni beneran gak apa-apa kah diceritakan di sini?</i>
1509.		Gak apa-apa.
1510.	P	<i>Kayak aneh aja. Intinya aku menyukai seseorang satu setengah,</i>
1511.	S	<i>ya dua tahun yang lalu gitu.</i>
1512.		Terus?
1513.	P	<i>Tembak.</i>
1514.	S	Terus?
1515.	P	<i>Aku digantung.</i>
1516.	S	Heeh, terus?
1517.	P	<i>Kededa dibari jawaban aku sudah muak dan aku mau meminta</i>
1518.	S	<i>penjelasan ternyata ditolak, habis ditolak itu kami mesti berteman</i>
1519.		<i>masih kenal, habis itu dia ada mengatakan, dia ada mengatakan</i>
1520.		<i>aku orangnya memang memandang fisik sih gitu.</i>
1521.		Ooh.
1522.	P	<i>Itu kayak ah shit, ya gue jelek sih.</i>
1523.	S	Ooh dia bilang gitu?
1524.	P	<i>Heeh.</i>
1525.	S	Itu secara langsung kah atau via chat? Secara langsung?
1526.	P	<i>Telepon apa ya? Aku lupa sih.</i>
1527.	S	Tapi kamu sangat ingat betul lah rasanya pada saat itu.
1528.	P	<i>Ya, dikarenakan aku pernah itu kan.</i>
1529.	S	Pernah apa?
1530.	P	<i>Pernah nembak orang itu kan.</i>
1531.	S	Jadi... Jadi ingat banget lah. Boom.
1532.	P	<i>Jadi ya, aku... ya gitu lah.</i>
1533.	S	Jadi dari satu perempuan itu lah.
1534.	P	<i>Heeh.</i>
1535.	S	Oke, selain itu gak ada kamu mendapatkan perasaan tidak
1536.	P	berharga dari orang lain, cuma dari dia aja lah.
1537.		<i>Gak ada sih lagi... eh gak ada sih, gak ada.</i>
1538.	S	Gak ada?
1539.	P	<i>Gak ada.</i>
1540.	S	Oke, nah terus sebaliknya nih apakah ada orang yang membuatmu
1541.	P	merasa nyaman menjadi diri sendiri?
1542.		<i>Ada.</i>

1543.	S	Siapa itu? Boleh diceritakan? Temen dekat kah atau ada tadi	Perasaan nyaman menjadi diri sendiri S2. MNK: B1541- B1567
1544.	P	sahabat?	
1545.		<i>Temen dekat, teman dekat.</i>	
1546.	S	Teman dekat, satu kampus?	
1547.	P	<i>Satu kampus ada, yang gak satu kampus ada. Temanku yang di</i>	
1548.	S	<i>satu kampus dua orang, di luar kampus satu orang.</i>	
1549.		Hmm selain itu ada yang membuatmu nyaman menjadi diri sendiri	
1550.	P	gak? Itu aja kah?	
1551.		<i>Itu aja sih.</i>	
1552.	S	Terus kenapa tadi itu jadi merasa nyaman di dekat mereka, dan	
1553.	P	bisa menjadi diri sendiri?	Orang yang membuat subjek merasa tidak nyaman menjadi diri sendiri S2. MNK: B1568- B1594
1554.		<i>Karena yang satu orang nih, satu orang pertama ini dia tuh orang</i>	
1555.	S	<i>yang hidupnya bebarang, kayak orang yang suka break the rules</i>	
1556.		<i>gitu tapi dia kalau ngobrol nyambung. Dan dia gak bakal nge-</i>	
1557.		<i>judge jadi kami ngobrol nyambung. Biasanya di depan Indomaret</i>	
1558.		<i>dan Alfamart di Banjarmasin ini hampir semua Alfamart Dan</i>	
1559.		<i>Indomaret pernah kami singgahi.</i>	
1560.		Wow jadi di sekitar sini suah jua?	
1561.	P	<i>Pernah. Kada, kada semuanya sih. Yang satunya tuh karena dia</i>	
1562.	S	<i>paham dan kami memiliki background yang mirip-mirip kan. Jadi</i>	
1563.		<i>saling memaklumi dan saling memahami dan dia tidak bakal nge-</i>	
1564.		<i>judge juga gitu. Seperti brother and sista.</i>	
1565.		Semua itu temen laki-laki kah? Atau engga?	
1566.	P	<i>Gak, satu perempuan.</i>	
1567.	S	Ooh satu perempuan. Jadi ada teman dekat tadi lah. Terus	
1568.	P	sebaliknya apakah ada orang yang membuatmu tidak merasa	
1569.		nyaman dan leluasa merasa menjadi diri sendiri? Atau kededa?	
1570.		<i>Banyak kalau itu banyak, maksudnya kayak otomatis lah kalau di</i>	
1571.	S	<i>dosen, terus kalau temen-temen sekelas sih ya rata-rata aku ya</i>	
1572.		<i>walaupun tidak membuka semua topeng. Kalau di kelas masih</i>	
1573.		<i>mendingan lah.</i>	
1574.		Apa mendingan?	
1575.	P	<i>Heeh.</i>	
1576.	S	Mendingan bisa menjadi diri sendiri?	
1577.	P	<i>Iya, cuma walaupun enggak sepenuhnya, cuma masih ada batasan</i>	
1578.	S	<i>yang tidak boleh ditunjukkan ke publik.</i>	
1579.		Berarti apa tuh? Berarti masuk ke nyaman diri sendiri kah? Atau	
1580.	P	masuk ke tidak merasa nyaman dan leluasa jadi diri sendiri kah?	
1581.		<i>Nyaman, tapi tidak leluasa.</i>	
1582.	S	Ooh, oke.	
1583.	P	<i>Kondisinya nyaman ai, cuma aku masih tidak leluasa.</i>	
1584.	S	Berarti tadi tuh ke dosen dari telah yang tidak nyaman, tidak	
1585.	P	leluasa juga,	
1586.		<i>Wah itu pasti, bagaimana ini?</i>	
1587.	S	Ada kah mungkin salah satu dosen yang kamu paling anti, takut	
1588.	P	gitu?	

1589.		Ada.	
1590.	S	Ada, oke.	
1591.	P	Aduh.	
1592.	S	Tenang-tenang aku gak bertanya siapa.	
1593.	P	<i>Ya mungkin situasi formal aja mbak, gak ada yang lain-lain kok.</i>	
1594.	S	Hmm iyaa, terus, apa yang membuat kamu merasa pantas untuk	
1595.	P	dihargai oleh orang lain?	
1596.		<i>Hufft.</i>	
1597.	S	Na menghela nafas lagi.	
1598.	P	<i>Hehehe bingung weh. Semisal sudah jadi orang yang mantap</i>	Hal yang
1599.	S	<i>depan alias mapan, menjadi orang yang bisa berdiri sendiri,</i>	membuat
1600.		<i>bersosialisasi dengan baik, dan pandai merawat diri.</i>	subjek
1601.		Oohh oke. Untuk saat ini pang yang ada pada diri kamu yang	pantas
1602.	P	membuat kamu pantas untuk dihargai? Yang saat ini ada dalam	untuk
1603.		diri kamu.	dihargai
1604.		<i>Menjijikkan juga mau katakan ini sebetulnya. Tapi sebenarnya</i>	oleh orang
1605.	S	<i>saya orang yang dibilang baik sih gak cuma masih punya nurani</i>	lain S2.
1606.		<i>untuk membantu orang lain gitu-gitu lah.</i>	MNK:
1607.		Ooh, jadi kamu pantas untuk dihargai untuk itu lah.	B1595-
1608.	P	<i>Heeh, eh pamrih juga ya.</i>	B1615
1609.	S	Kenapa?	
1610.	P	<i>Kalau dipikir-pikir kayak bilang itu kayak pamrih juga ya.</i>	
1611.	S	Gak juga kalau menurut kamu itu pantas untuk dihargai.	
1612.	P	<i>Iya sih. Sama aku setia sama temanku yaa gitu lah.</i>	
1613.	S	Ooh kamu baik ke teman gitu.	
1614.	P	<i>Heeh, tapi pilih-pilih.</i>	
1615.	S	Oke, terus apa aja hal-hal yang membuat kamu merasa bangga	
1616.	P	pada diri sendiri? Ada?	
1617.		<i>IPK, hahaha.</i>	
1618.	S	Ooh IPK, keren nih, berapa tuh kalau boleh tau?	Hal yang
1619.	P	<i>Dikit doang.</i>	membuat
1620.	S	Berapa?	subjek
1621.	P	<i>Gak tinggi, 3,68.</i>	merasa
1622.	S	Masya Allah.	bangga
1623.	P	<i>Tapi aku bangga ai.</i>	pada diri
1624.	S	Iya lah, patut dibanggakan hal tersebut. Terus gimana cara kamu	sendiri S2.
1625.	P	mengapresiasi diri sendiri?	MNK:
1626.		<i>Tidur.</i>	B1616-
1627.	S	Tidur ya, istirahat yang cukup gitu lah. Nah terus apakah kamu	B1624
1628.	P	merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain?	
1629.		<i>Tentu saja tidak.</i>	Cara subjek
1630.	S	Tentu saja tidak? Kenapa?	mengapresiasi
1631.	P	<i>Enggak, saya kadang, ga tau sih saya orientasi yang dipikirin saya</i>	diri S2.
1632.	S	<i>itu ke sini terus.</i>	MNK:
1633.		Ke mana?	B1625-
			B1627

1634.	P	<i>Ke ini terus, ke arah sini terus maksudnya kalau kamu good</i>	Keyakinan terhadap kemampuan diri dan perasaan menghormati diri (<i>feeling of identity</i>) S2. MNK: B1628-B1669
1635.	S	<i>looking ataupun berpenampilan rapi, kamu akan lebih dihormati. Jadi saya tidak percaya diri dengan keduanya gitu. Karena sekarang saya tidak mengurus diri saya dengan baik, baru semingguan ini saya berusaha kembali kan.</i>	
1636.			
1637.			
1638.		<i>Heeh.</i>	
1639.			
1640.	P	<i>Jadi itu lah.</i>	
1641.	S	Hmm berarti tadi itu tidak percaya diri lah saat berinteraksi dengan orang lain.	
1642.	P	<i>Iya.</i>	
1643.			
1644.	S	Nah terus kalau misalkan nih yaa dari rentang 1 sampai 100	
1645.	P	seberapa besar rasa percaya diri kamu dan kenapa kamu memilih...	
1646.		<i>30.</i>	
1647.			
1648.	S	Kenapa kamu langsung bisa memilih angka tersebut?	
1649.	P	<i>Jelek, sesimpel itu.</i>	
1650.	S	Karena fisik lah?	
1651.	P	<i>Iya.</i>	
1652.	S	Tapi itu hanya ada di pikiran kamu gitu lah.	
1653.	P	<i>Heeh.</i>	
1654.	S	Nah terus tadi kan 30 nih.	
1655.	P	<i>Yes.</i>	
1656.	S	Masih ada rasa percaya dirinya, gak yang nol banget. Gak yang kosong banget.	
1657.	P	<i>Heeh.</i>	
1658.			
1659.	S	Nah apa bentuk nyata dari kepercayaan diri itu? Contoh	
1660.	P	misalnya...	
1661.		<i>Semisal saya bisa ngobrol dengan orang dengan baik gitu</i>	
1662.	S	<i>maksudnya. Saya gak tau sih orang itu gimana. Cuma maksudnya</i>	
1663.		<i>saya bisa, bisa berusaha kalau membangun suatu percakapan</i>	
1664.		<i>memang saya susah. Cuma kalau sudah mengalir, saya rasa saya</i>	
1665.		<i>dapat ngobrol dengan baik gitu.</i>	
1666.		Oke. Berarti dapat berkomunikasi dengan baik bersama orang lain	
1667.	P	lah.	
1668.		<i>Heeh.</i>	
1669.	S	Nah terus, apakah kamu pernah merasa rendah diri karena	
1670.	P	memiliki OCD? Atau enggak?	
1671.		<i>Pernah enggak ya? Enggak kepikiran sih.</i>	
1672.	S	Ooh, kayaknya enggak kah?	Tidak merasa rendah diri karena memiliki diagnosa OCD S2. MNK:
1673.	P	<i>Kayaknya enggak deh.</i>	
1674.	S	Kayaknya enggak lah. Berarti adanya OCD ini tidak membuat	
1675.	P	dirimu merasa rendah diri ya?	
1676.		<i>Heeh.</i>	
1677.	S	Oke, nah terus sebesar apa keinginan dan keyakinan kamu untuk	
1678.	P	bisa mengurangi atau menangani gejala OCD pada diri kamu?	
1679.		<i>Kalau itu, seini, tidak ada yang 100 jadi 90.</i>	

1680.	S	90, berarti sangat besar lah keinginannya supaya bisa mengurangi	B1670-
1681.	P	OCD pada diri ini lah.	B1677
1682.		<i>Kalau keinginan sangat besar.</i>	
1683.	S	Nah terus apakah kamu punya motivasi pribadi untuk bisa bangkit	Motivasi
1684.	P	dan mengurangi gejala OCD yang ada pada diri kamu nih bisa	pribadi
1685.		diceritakan?	untuk
1686.		<i>Kamu gak, gak, gak, kalau gak ngehilangin gak hidup.</i>	bangkit dari
1687.	S	Ooh kamu kalau gak ngehilangin gak hidup? Itu jadi motivasi diri	gejala OCD
1688.	P	sendiri sendiri lah?	S2. MNK:
1689.		<i>Iya.</i>	B1678-
1690.	S	Dari mana dapat motivasi itu? Dari pikiran diri aja kah atau ada	B1703
1691.	P	orang yang pernah bilang ke kamu kah?	
1692.		<i>Dari pikiran, berdasarkan pengalaman-pengalaman teman.</i>	
1693.	S	Weiss.	
1694.	P	<i>Kayak semisal ini maksudnya kayak, misalkan ke kampus lo, kalau</i>	
1695.	S	<i>kamu kada selesai-selesai lawan OCD ini, kada-kada te ke</i>	
1696.		<i>kampus.</i>	
1697.		Kada apa?	
1698.	P	<i>Kayak, kalau misalkan aku kada selesai-selesai lawan OCD ini,</i>	
1699.	S	<i>aku kada-kada pacang ke kampus dan kada pacang menjalani</i>	
1700.		<i>kehidupan gitu.</i>	
1701.		Ooh.	
1702.	P	<i>Makanya kayak, kalau gak selesai gak, hidup.</i>	
1703.	S	Ooh oke. Terus, gimana perasaan kamu saat berada dalam situasi	
1704.	P	sosial? Atau ketika diperhatikan orang lain? Kayapa perasaannya?	
1705.		<i>Aku pasti ini pang, aku takut, aku takut diliat pas makan lo,</i>	
1706.	S	<i>kadang tuh ada sesuatu yang berjatuhan tuh pasti langsung kayak</i>	Takut
1707.		<i>disapu gitu-gitu, dibersihi.</i>	terhadap
1708.		Berarti takut lah kalau diperhatikan orang lain lah?	penilaian
1709.	P	<i>Takut dipandang orang kada rapi tu sebujuhnya.</i>	orang lain
1710.	S	Hmm, oke, terus ada lagi kah? Terus seberapa besar kamu percaya	S2. MNK:
1711.	P	pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu?	B1704-
1712.		<i>Jika itu berhubungan dengan... kada jadi deh.</i>	B1710
1713.	S	Eh kenapa?	
1714.	P	<i>Kada percaya diri. Apa tadi pertanyaannya?</i>	Kepercayaa
1715.	S	Seberapa besar kamu percaya pada kemampuan diri sendiri untuk	n diri untuk
1716.	P	melakukan sesuatu dalam hal apa pun?	melakukan
1717.		<i>Setengah, 50.</i>	sesuatu:
1718.	S	Setengah?	B1711-
1719.	P	<i>50, setengah. Kemampuanku... kemampuanku tu dalam segala hal</i>	B1724
1720.	S	<i>yang aku lakukan setengah kemampuanku tu andil kemampuan ku</i>	
1721.		<i>tu 50 ja. 50 yang lainnya takdir Tuhan dan keberuntungan.</i>	
1722.		Ooh begitu lah, tapi ada juua tuh lah.	
1723.	P	<i>Ada.</i>	
1724.	S	Oke, 50 tadi lah. Oke terus gimana kamu merespon kegagalan	
1725.	P	yang terjadi dalam hidup?	

1726.		Oh, kalau itu sekarang sudah lebih baik dulu waduhh.	
1727.	S	Kalau sekarang gimana meresponnya?	Respon
1728.	P	Kalau sekarang, semisal kalau... Semisal kan kayak aku pernah	subjek
1729.	S	tuh. Saat mata kuliah apa, gitu, aku gak pernah dapet C kan. Itu	dalam
1730.		waktu itu C+, gara-gara ini, idealisme, kan. Kan orang kan pada	merespon
1731.		pakai chatGPT karena memang gak ada larangan, cuman kan aku	kegagalan
1732.		sangat idealis dan sangat songong gitu, aku pasti bisa	yang terjadi
1733.		mengerjakan ini tanpa chatGPT dan aku tidak melakukannya dan	dalam hidup
1734.		akhirnya nilaiku rendah di UTS dan UAS. Karena, idealisme aku	(feeling of
1735.		tidak mau menggunakannya. Terus rendah lo itu gagal kan.	competence
1736.		Heeh.	) S2. MNK:
1737.	P	Apa solusinya yang bisa saya lakukan untuk memperbaiki	B1725-
1738.	S	nilainya, aku menghubungi bapak dan akhirnya ulang dan nilai	B1745
1739.		aku membaik, udah. Sekarang tuh kayak merenunginya tuh lebih,	
1740.		lebih sebentar dan kemudian mencari solusi.	
1741.		Oke berarti merenungi tapi lebih ke berpikir ke solusinya tadi lah,	
1742.	P	oke. Nah tapi ada lah kayak perasaan mampu, kayak aku mampu	
1743.		kok ngerjakannya gitu. Ada tadi tadi lah?	
1744.		Ada, ada.	
1745.	S	Oke, nah terus pernah kah kamu berasa tidak diterima saat	
1746.	P	berinteraksi dalam suatu kelompok, terlepas dari OCD, bisa	
1747.		diceritakan?	
1748.		Hmm pernah.	Diterima
1749.	S	Pernah?	saat
1750.	P	Kayak... kayak contohnya gimana?	berinteraksi
1751.	S	Contohnya misalnya dalam tugas kelompok, kayak merasa tidak	dalam suatu
1752.	P	diterima, kayak orang-orang pada mengerjakan dan meninggalkan	kelompok
1753.		dirimu misalnyaa.	(feeling of
1754.		Ooh tidak pernah.	belonging)
1755.	S	Tidak pernah lah, dalam hal apapun lah? Berarti diterima-terima	S2. MNK:
1756.	P	aja.	B1746-
1757.		Iya, malah biasanya kalau contohnya kerja kelompok, saya dibari	B1760
1758.	S	bagian paling banyak dan saya pusing ngerjainnya, lanjut.	
1759.		Hehe oke, terus apa hal yang menurut kamu berharga pada diri	
1760.	P	kamu saat berada pada suatu kelompok? Misal kelebihan dalam	
1761.		bisa lebih bisa dalam mengerjakan sesuatu kah? Atau bisa	
1762.		mengatur atau memimpin suatu kelompok kah? Dalam hal apa aja	Hal
1763.		nih?	berharga
1764.		Kalau dalam suatu kelompok tuh semisal mengerjakan tugas	pada diri
1765.	S	dalam hal format aku biasanya lebih baik, lebih diandalkan teman	subjek
1766.		maksudnya. terus untuk pekerjaan-pekerjaan yang membutuhkan	dalam
1767.		pengetahuan-pengetahuan tentang komputer dan lain-lain itu,	interaksi
1768.		lebih.	berkelompo
1769.		Dalam hal IT tadi lah.	k S2. MNK:
1770.	P	Heeh. Salah jurusan.	B1761-
1771.	S	Berarti kamu merasa salah jurusan nih?	B1783

1772.	P	<i>Enggaak.</i>	Pengaruh OCD terhadap <i>self love</i> S2. MNK: B1784- B1796 Gambaran tingkat <i>self love</i> subjek S2. MNK: B1797- B1810 Penutup S2. MNK: B1811- B1815
1773.	S	Oh, enggak.	
1774.	P	<i>Ga kita tahu sih. Tapi ya sudah. Enggak, enggak.</i>	
1775.	S	Tapi menerima aja, gitu lah.	
1776.	P	<i>Senang aja dengan jurusan ini. Tapi ya, secondary-nya itu lah.</i>	
1777.	S	Oke berarti tadi itu sebenarnya menyadari aja gitu lah kelebihan	
1778.	P	dalam kalau misalnya berinteraksi dalam suatu kelompok tadi lah.	
1779.		Tapi kelebihan diri sendiri ini masih kurang menyadari.	
1780.		<i>Heeh.</i>	
1781.	S	Lebih ke kekurangan tadi justru yang banyak lah?	
1782.	P	<i>Heeh.</i>	
1783.	S	Nah terus adanya OCD ini apakah mempengaruhi <i>self love</i> kamu?	
1784.	P	Apakah mempengaruhi gimana pandangan kamu dan gimana	
1785.		kamu mencintai diri sendiri?	
1786.		<i>Gak tau.</i>	
1787.	S	Gak tau lah, bingung masih lah.	
1788.	P	<i>Bingung masih.</i>	
1789.	S	Nah terus kalo misalnya kamu menilai <i>self love</i> dalam diri kamu	
1790.	P	itu seberapa sih?	
1791.		<i>Gimana ya, saya love hate relationship bersama diri saya sendiri</i>	
1792.	S	<i>sih.</i>	
1793.		Ooh, berapa sih?	
1794.	P	<i>100.</i>	
1795.	S	100? 100% mencintai diri?	
1796.	P	<i>Aduh bingung aku kayak 100% cinta tapi 100% benci kayatu, aa</i>	
1797.	S	<i>50 lah 50 berarti 50.</i>	
1798.		Ooh 50% ya berarti. Ooh oke, tapi tadi lebih tau lebih banyak	
1799.	P	kekurangan daripada kelebihan.	
1800.		<i>Iya.</i>	
1801.	S	Berarti 50 lah.	
1802.	P	<i>Iya saya mencintai kekurangan saya, enggak juga sih, saya kesal</i>	
1803.	S	<i>sih sebenarnya, saya juga bingung maaf ya.</i>	
1804.		Iyaa ga papa. Oke oke berarti tadi 50% lah kalau bisa	
1805.	P	dipersentasekan.	
1806.		<i>Saya... saya kayak gini, saya... saya... gak suka diri saya sendiri,</i>	
1807.	S	<i>cuma saya gak suka kekurangan saya, cuma saya untuk sekarang</i>	
1808.		<i>ini berusaha menerima keadaan saya yang seperti ini dan</i>	
1809.		<i>mencoba menjadi lebih baik.</i>	
1810.		Hmm, ada usaha untuk mencoba lebih baik lah sekarang. Oke	
1811.	P	Alhamdulillah terima kasih banyak sudah menjawab pertanyaan	
1812.		saya terkait penelitian saya, sudah rampung semuanya	
1813.	S	pertanyaannya.	
1814.		<i>Sama-sama.</i>	
1815.			

3. Subjek DAP

Hari/Tanggal : Sabtu, 24 Mei 2025

Waktu : 12.30 WITA-Selesai

Lokasi : RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Keterangan : S = Subjek

P = Peneliti

Baris	S/P	Uraian	Koding
1.	P	Oke Bismillahirrahmanirrahim di sini saya izin untuk	Pembukaan S3. DAP: B1-B35
2.		melakukan perekaman karena sebelumnya kamu sudah	
3.		menandatangani juga ya <i>informed consent</i> , terima kasih banyak	
4.		juga sudah bersedia untuk menjadi subjek penelitian skripsi	
5.		saya dan sudah bersedia juga untuk meluangkan waktunya hari	
6.		ini buat ke rumah sakit untuk melakukan proses wawancara	
7.		kita. Nah sebelumnya ini saya izin melakukan perekaman ya.	
8.	S	<i>Boleh.</i>	
9.	P	Oke makasih, nah sebelumnya di sini saya juga izin untuk	
10.		memperkenalkan diri terlebih dulu perkenalkan nama saya	
11.		Najwa Khalisa Yasmin, bisa dipanggil Yasmin, saya	
12.		merupakan mahasiswi Psikologi Islam angkatan 2021 sekarang	
13.		ini lagi ada di semester 8 dan lagi menggarap skripsi juga. Nah	
14.		dan juga seperti yang kamu ketahui ini subjeknya merupakan	
15.		pasien di rumah sakit ini yang sudah terdiagnosa OCD oleh	
16.		psikolognya. Nah oke selanjutnya ini bisa kah kamu	
17.		perkenalkan diri secara singkat dulu? mungkin	
18.	S	<i>Oke, perkenalkan nama ulun DAP boleh dipanggilnya U.</i>	
19.	P	U, oke.	
20.	S	<i>Iya.</i>	
21.	P	Sekarang semester berapa U?	
22.	S	<i>Sekarang semester 6.</i>	
23.	P	Sekarang semester 6.	
24.	S	<i>Heeh.</i>	
25.	P	Dari Banjarbaru tadi ya?	
26.	S	<i>Iya dari Banjarbaru.</i>	
27.	P	Berarti tadi ke sini jam berapa tuh? Atau emang ada acara dulu	
28.		kah sebelum ke sini?	
29.	S	<i>Iya sebelumnya ada kegiatan dulu baru ke sini. Ada kegiatan</i>	
30.		<i>dulu.</i>	
31.	P	Ooh oke oke sebelumnya makasih banyak juga sudah jauh-jauh	
32.		datang ke sini buat wawancara kita hari ini. Nah sebelumnya	

33.		ini bisakah U dulu ceritakan pengalaman awal ketika pertama kali merasakan gejala OCD ini, dalam hal apa misalnya kebersihan kah kerapian kah atau gimana?	
34.			
35.			
36.	S	<i>Oke kalau pengalaman ulun sebelumnya itu memang dari, dari lama, memang dari zaman sekolah sudah dikenal sebagai seorang yang perfeksionis, suka, kalau bersih-bersih harus presisi, harus benar-benar bersih.</i>	Riwayat/awal mula OCD pada subjek. S3. DAP: B31-B73
37.			
38.			
39.			
40.	P	<i>Oke.</i>	
41.	S	<i>Terus gak suka kalau lihat ada kotor sedikit langsung dibersihkan, nah kalau yang soal tugas biasanya memang agak sering overthinking juga, kayak ini harus sesuai dengan kemauan ulun, terus kalau yang hal yang mengganggu ulun apalagi beberapa waktu terakhir itu terkait ibadah, kayak ibadah, kayak berwudu perilaku berulang yang ulun sadari itu saat berwudu... kayak sering kalau wudhu tuh misalnya kayak cuci muka itu tuh ulun merasa kurang akhirnya diulang, lagi diulang lagi. Terkadang sampai dua sampai tiga kali ulun mengulang berwudhu. Terus ada lagi misalnya kayak kalau soal kebersihan dari menyapu, suka berulang-ulang. Misalnya nih, ulun sudah menyapu pakai sapu biasa, nanti ulun vakum lagi supaya bersih. Terus, nulis, kalau ulun kan memang suka nulis nih, jadi kalau misalnya nulis di buku, ulun kalau misalnya merasa kurang rapi, kurang, apa ya, kalau menurut ulun tulisannya jelek, kertasnya ulun robek.</i>	
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			
52.			
53.			
54.			
55.			
56.			
57.	P	<i>Ooh dirobek?</i>	
58.	S	<i>Iya, dirobek, terus ditulis ulang, kayak gitu.</i>	
59.	P	<i>Kalau misalnya tugas tadi, kalau misalnya pakai tipe x atau penghapus gitu pang?</i>	
60.			
61.	S	<i>Kalau ulun kurang suka pakai tipe x, kurang suka pakai penghapus, apalagi kan kalau sekarang nulisnya biasa pakai pulpen kan ya. Ulun kurang suka pakai tipe x karena kalau yang ulun lihat itu kayak kurang rapi kelihatannya kayak kotor kayak gitu apalagi kalau misalnya pakai pulpen terus di tipe x ditimpa lagi pakai tinta pulpen itu kan biasanya agak kegores-gores kotor hitam kayak gitu loh jadi ulun lebih suka merobek itu jadi ulang lagi dari awal nulisnya.</i>	
62.			
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			
68.			
69.	P	<i>Jadi menurut kamu kalau misalnya pakai tipe x-nya gitu kurang rapi, makanya lebih prefer milih buat dirobek..</i>	
70.			
71.	S	<i>Dirobek..</i>	
72.	P	<i>Dirobek gitu sekalian lah. Oke, terus kalau misalnya tugas tadi itu kenapa? Diulang juga kah? Atau gimana?</i>	
73.			
74.	S	<i>Kalau tugas sih lebih ke sering harus... mencari sesuatu itu harus sesuai dengan kemauan ulun kayak misalnya mencari pengertian apa, kalau misalnya pengertian ini kurang menurut ulun cari lagi, cari lagi sampai mendapatkan yang sesuai kayak gitu.</i>	Perfeksionis dalam mengerjakan tugas S3.
75.			
76.			
77.			
78.			

79.	P	Eh tapi ini malah positif lah.	DAP: B74-B83
80.	S	<i>Iya sih.</i>	
81.	P	Jadi positif jadi kayak dapat banyak pengetahuan juga gitu lah,	
82.		oke terus apa yang dipikirkan saat gejala-gejala atau aktivitas-	Gejala OCD dalam beribadah S3. DAP: B83-B95
83.		aktivitas berulang tadi muncul?	
84.	S	<i>Ini contohnya kalau misalnya berwudhu lah, kalau misalnya</i>	
85.		<i>berwudhu tuh biasanya kalau misalnya ulun tidak mengulang</i>	
86.		<i>rasanya tuh kayak apa ya, kayak ada yang kurang kayak, gitu</i>	
87.		<i>kayak ada yang kurang, jadi kalau misalnya ulun apa nih, tidak</i>	
88.		<i>mengulang rasanya tuh kayak aduh kayaknya ini kurang bersih</i>	
89.		<i>deh, kayaknya ini ulun kayak lebih ketakut aja sih, takut</i>	
90.		<i>soalnya kan wudhu kaitannya sama ibadah ya, kalau misalnya</i>	
91.		<i>wudhunya kurang kan takut ibadahnya tidak terima kayak gitu.</i>	
92.	P	Ooh takut ibadahnya tidak terima?	Takut dan cemas S3. DAP: B96-B107
93.	S	<i>Heeh.</i>	
94.	P	Tapi ada lah misalnya pikiran, misalnya kalau aku tidak	
95.		melakukan akan apa gitu?	
96.	S	<i>Apa ya? Sebenarnya lebih ketakut aja sih ka, takut kalau kada</i>	
97.		<i>bersih, takut kalau kada rapi yang kayak gitu.</i>	
98.	P	Oh cuman takut aja lah.	
99.	S	<i>Heeh.</i>	
100.	P	Itu tuh sampai cemas gitu lah?	
101.	S	<i>Kalau cemas sebenarnya... Mungkin ada, tapi tidak terlalu</i>	
102.		<i>yang signifikan banget.</i>	Gejala awal yang disadari S3. DAP: B108-B162
103.	P	Ooh gak yang sampai <i>overthinking</i> , kepikiran memikirkan itu	
104.		misalnya, aduh kalau misalnya ini gak bersih, gimana ya?	
105.		Kepikiran gitu enggak lah?	
106.	S	<i>Sebenarnya ada, cuman ulun lebih kayak, oh yaudah kayak</i>	
107.		<i>gitu. Lebih berusaha menyingkirkan gitu.</i>	
108.	P	Ooh oke, terus, yang pertama kali banget tuh, gejala seperti apa	
109.		yang dirasakan pertama kali tuh? Yang disadari?	
110.	S	<i>Kalau yang disadari... Sebenarnya lebih ke yang bersih-bersih</i>	
111.		<i>sih ka. Karena kalau bersih-bersih kan tiap hari. Jadi yang</i>	
112.		<i>disadari itu lebih kayak nyapu, atau misalnya membersihkan</i>	
113.		<i>sesuatu apa-apa itu harus sesuai dengan kemauan ulun dan itu</i>	
114.		<i>membutuhkan waktu yang lama. Kalau misalnya ulun tidak</i>	
115.		<i>bisa mengulang, ulun harus membutuhkan waktu yang lama</i>	
116.		<i>dan mendetail. Harus terlihat di mata ulun, oh ini sudah bersih.</i>	
117.		<i>Nah, baru ulun selesai kayak gitu. Kalau misalnya kada, yang</i>	
118.		<i>terlihat di mata ulun ini belum bersih... Pasti ulun akan ya udah</i>	
119.		<i>lagi nih bersihin lagi gitu.</i>	
120.	P	Jadi berulang-ulang, jadi kayak membutuhkan waktu yang	
121.		lebih lama daripada orang biasanya lah?	
122.	S	<i>Iya, lebih lama, heeh.</i>	
123.	P	Oke itu tadi berarti yang pertama kali dirasakan pertama kali	
124.	S	itu ya dalam hal bebersih tadi lah.	

125.	S	<i>Iya.</i>	Latar belakang munculnya OCD S3. DAP: B162-B187
126.	P	Ini menyapu aja kah? Atau kayak dalam hal lain juga?	
127.	S	<i>Hampir semua sih kayak... Melipat baju...</i>	
128.	P	Kalau melipat baju itu harus gimana?	
129.	S	<i>Kalau melipat baju... kan ditumpuk-tumpuk tuh kalau misalnya ditumpukan itu ada kurang presisi akhirnya ulun buka lagi, ulang lagi. Diulang-ulang.</i>	
130.			
131.			
132.	P	Ooh diulang-ulang?	
133.	S	<i>Heeh.</i>	
134.	P	<i>Selain itu menyapu, melipat baju.</i>	
135.	S	<i>Selain itu, kalau yang berulang itu lebih kayak menyapu, kalau lipat baju, kalau misalnya kayak ngelap sesuatu ulun kalau berulang tuh enggak, cuman memang harus lebih lama waktunya melakukan melapnya.</i>	
136.			
137.			
138.			
139.	P	Oke terus sudah berapa lama ini dirasakan?	
140.	S	<i>Kalau misalnya yang perfeksionis, kayak harus bersih dan rapi dan segala macam, itu sebenarnya dari zaman sekolah. Memang sudah dari lama banget.</i>	
141.			
142.			
143.	P	Kelas berapa itu?	
144.	S	<i>Kira-kira SMP kali ya, kalau yang ulun sadar dari SMP.</i>	
145.	P	Ooh.	
146.	S	<i>Kalau yang sudah mengganggu banget itu dari sejak zaman kuliah mungkin.</i>	
147.			
148.	P	Hmm kuliah, berarti tepatnya gejala-gejala tadi mulai dirasakan itu dari SMP tadi ya? Umur berapa waktu itu kelas berapa ingat lah?	
149.			
150.			
151.	S	<i>Kelas berapa yo, kayaknya kelas 8 deh.</i>	
152.	P	Ooh, kelas 8, oke, tapi yang mengganggu keseharian ini tadi tuh ya pas kuliah?	
153.			
154.	S	<i>Pas kuliah.</i>	
155.	P	Semester berapa itu? Semester 4?	
156.	S	<i>Iya, semester 4.</i>	
157.	P	Ooh, berarti kayak udah setahun kebelakang ini lah?	
158.		<i>Heeh.</i>	
159.	P	Oke, berarti tepatnya gejala itu mulai dirasakan pas kelas 8 SMP. Tapi yang mulai mengganggu tuh pas kuliah semester 4 tadi lah.	
160.			
161.			
162.	S	<i>4, heeh.</i>	
163.	P	Terus, kamu ingatlah apakah ada kejadian tertentu yang mengalami munculnya gejala yang dirasakan ini?	
164.			
165.	S	<i>Kalau itu, mungkin kalau ulun kan memang latar belakangnya dari orang tua yang pola asuhnya lumayan keras. Dan kalau misalnya melakukan sesuatu, itu harus sesuai dan harus sempurna lah bahasanya tuh. Jadi... salah satu contoh misalnya kalau ulun di sekolah kan misalnya pembagian raport ada rankingnya, kalau misalnya rankingnya turun atau</i>	
166.			
167.			
168.			
169.			
170.			

171.		<i>nilainya turun itu nanti diancam sama mamah, kayak nanti</i>	
172.		<i>kalau misalnya nilaimu turun nanti dimarahin bapak katanya,</i>	
173.		<i>soalnya kalau ulun tuh rasanya takut saat diancam itu karena</i>	
174.		<i>pola orang tua sendiri selain hukumannya itu secara verbal</i>	
175.		<i>secara fisik juga, jadi ulun tuh takut dipukul lah, takut diapa,</i>	
176.		<i>lah kayak gitu makanya akhirnya harus melakukan sesuatu</i>	
177.		<i>yang sesuai standarnya orang tua kayak gitu.</i>	
178.	P	Jadi orang tua ini punya standar yang tinggi juga buat kamu	
179.		gitu lah dalam semua hal?	
180.	S	<i>Heeh.</i>	
181.	P	Oke, gak hanya buat nilai atau ranking tadi lah? Dalam segala	
182.		hal..	
	S	<i>Heeh, standar yang tinggi dalam segala hal.</i>	
183.	P	Oke, berarti tadi tuh berawal dari ancaman orang tuh dari kecil	
184.		terus itu membentuk diri kamu yang sekarang gitu ya?	
185.	S	<i>Iya.</i>	
186.	P	Terus kata psikolognya gitu juga kah?	
187.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
188.	P	Ooh, heeh. Terus kalau saat perilaku-perilaku berulang itu	
189.		muncul, itu gimana perasaan kamu? Misalnya kesal kah atau	Perasaan
190.		gimana?	saat
191.	S	<i>Terkadang itu... Ada rasa kesal, ada. Karena kan harus</i>	perilaku
192.		<i>diulang-ulang terus. Tapi di dalam hati ulun kada puas. Tapi</i>	OCD
193.		<i>terkadang ada juga kayak, eh yaudah kayak gitu. Tapi lebih</i>	muncul S3.
194.		<i>sering kesalnya sih.</i>	DAP:
195.	P	Ooh, kesal. Kayak misalnya udah berulang, kesal.	B188-B200
196.	S	<i>Heeh, lebih kayak capek aja sih ka. Karena kalau berulang-</i>	
197.		<i>ulang kan waktunya lama kan jadinya melakukan yang lain tuh</i>	
198.		<i>akhirnya ketunda lagi, ketunda lagi, kayak gitu.</i>	
199.	P	Ooh, jadi menghambat aktivitas berikutnya?	
200.	S	<i>Heeh, iya, iya.</i>	
201.	P	Oh iya, tadi terkait yang orang tua tadi, apakah orang tua kamu	Orang tua
202.		ini perfeksionis? Maksudnya perfeksionis juga kah sehari-	yang
203.		harinya? Kan tadi kamu bilang kamu perfeksionis, nah apakah	perfeksioni
204.		orang tua itu seperti itu juga kah? Terus kamu melihat hal itu?	s S3. DAP:
205.	S	<i>Kalau misalnya orang tua, kalau mama itu sebenarnya kalau</i>	B201-B242
206.		<i>yang ulun lihat itu perfeksionis sih bisa dibilang enggak,</i>	
207.		<i>cuman kalau bapak itu lumayan perfeksionis jadi kayak apa-</i>	
208.		<i>apa memang harus presisi, cuman untuk yang membuat ulun</i>	
209.		<i>jadi seperti sekarang sebenarnya lebih ke karena ancaman dari</i>	
210.		<i>orang tua tadi, semuanya sih sebenarnya kayak kalau tidak</i>	
211.		<i>sengaja melakukan kesalahan itu pasti kayak, aduh kenapa sih</i>	
212.		<i>kamu kayak gini? Harusnya kayak gini, kayak gini, kayak gitu.</i>	
213.	P	Kayak nggak sebanding sama kesalahan yang dilakukan gitu	
214.		ya?	
215.	S	<i>Heeh.</i>	

216.	P	Oke, oke, kamu berapa bersaudara?	
217.	S	<i>2 bersaudara.</i>	
218.	P	2, kamu anak ke..?	
219.	S	<i>Pertama.</i>	
220.	P	Oke. Terus, kalau sampai sekarang itu apakah orang tua masih ada bentuk ancaman gitu kah? Terus tuh misalnya secara verbal dan fisik misalnya masih menyakiti kah?	
221.			
222.			
223.	S	<i>Kalau yang secara fisik terakhir itu udah lama banget pas zaman sekolah dan kalau sekarang mungkin karena sudah merantau, sudah jauh dari orang tua, jadi perilaku yang seperti itu sudah berkurang bahkan hampir tidak pernah lagi, cuman kada tau kalau misalnya ke ading ulun kayak apa, cuma kalau ke ulun Alhamdulillahnya kalau secara fisik memang sudah kededa lagi. Kalau secara verbal ya mungkin ulun lebih kayak mencoba untuk bodo amat lah kayak gitu.</i>	
224.			
225.			
226.			
227.			
228.			
229.			
230.			
231.	P	Hmm tapi kalau misalnya pas pulang ke rumah pang?	
232.	S	<i>Pulang ke rumah, sebenarnya kalau ulun kayak gimana ya terkadang tuh ada lah kayak gitu deh bahasa-bahasa yang memang mengarah ke 'ah kamu tuh harus kayak gini', cuman tidak secara langsung, kalau dulu kan langsung, kayak 'kamu harus kayak gini, kayak gini', nah kalau sekarang tuh lebih secara halusnya lah kayak gitu.</i>	
233.			
234.			
235.			
236.			
237.			
238.	P	Ooh oke, oke terus tuh memang dari psikolog setelah konseling sama psikolog memang kemungkinan lah, kemungkinan dari situ yang membentuk perilaku sekarang lah?	
239.			
240.			
241.	S	<i>Iya.</i>	
242.	P	Nah terus kan tadi udah kamu sebutkan ya beberapa perilaku yang biasanya sehari-hari itu terulang, berulang gitu, nah menurut kamu apakah semua yang pernah dilakukan dan dirasakan ini termasuk diagnosa OCD kah atau bagaimana menurut kamu?	
243.			
244.			
245.			
246.			
247.	S	<i>Karena ulun sudah merasa lumayan terganggu, mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurut ulun bisa jadi itu diagnosa OCD.</i>	OCD mengganggu kehidupan S3. DAP: B243-B250
248.			
249.			
250.	P	Oke, terus kapan tuh pertama kali pergi ke psikolog? Pertama kali mungkin beberapa bulan kebelakang.	
251.			
252.	S	<i>Sekitar awal tahun tadi mungkin.</i>	Pengalaman awal ke psikolog S3. DAP: B251-B280
253.	P	Dan itu apakah langsung dapat diagnosa OCD kah atau enggak?	
254.			
255.	S	<i>Ada sih.</i>	
256.	P	<i>Kalaunya yang pertama kali itu di rumah sakit mana?</i>	
257.	S	<i>Di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum.</i>	
258.	P	Di Sambang Lihum, oke. Terus setelah ke Sambang Lihum itu di tahun yang sama juga ke Rumah Sakit Sultan Suriansyah ya?	
259.			
260.	S	<i>Heeh, heeh.</i>	

261.	P	Oke, berarti pertama kali mendapat diagnosa OCD-nya itu dari psikolog di Rumah Sakit awal tadi ya?	Pemahaman awal tentang OCD S3. DAP: B281-B92
262.			
263.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
264.	P	Oke, terus apa tindakan kamu setelah mengetahui diagnosa tersebut?	
265.			
266.	S	<i>Setelah mengetahui diagnosa ulun lebih berusaha untuk mengurangi perilaku yang berulang tadi, lebih ke meyakinkan diri ulun kalau 'oh ini sebenarnya sudah cukup', ulunnya aja yang mungkin terlalu apa ya terlalu berlebihan mungkin, jadi lebih ke meyakinkan kalau misalnya contoh wudhu tadi 'oh ini sudah cukup nih yaudah', kayak gitu tapi walaupun memang masih ada rasa-rasa kurang tapi yaudah kayak gitu ulun lebih berusaha meyakinkan diri lagi kayak gitu.</i>	
267.			
268.			
269.			
270.			
271.			
272.			
273.			
274.	P	Oke, meyakinkan diri sama mengalihkan pikiran ya.	
275.	S	<i>Iya mengalihkan pikiran.</i>	
276.	P	Oke berarti setelah konseling nih, setelah konsultasi sama psikolog jadi ada usaha dan ada pikiran yang positif gitu ya.	
277.			
278.	S	<i>Iya.</i>	
279.	P	Oke, terus sebelumnya nih gimana pemahaman kamu tentang OCD, sebelum didiagnosa ini apa yang kamu ketahui tentang OCD?	
280.			
281.			
282.	S	<i>Tentang OCD kalau ulun sebelumnya karena banyak kayak dari film-film dan sosial media, ulun awalnya mengira OCD itu yang parah banget yang sampai kalau nyisir rambut sampai ngitung rambut lah apalah kayak gitu. Jadi sebenarnya sebelumnya tidak terbayang gitu kalau yang ulun alami itu ada arahnya ke sana kayak gitu.</i>	
283.			
284.			
285.			
286.			
287.			
288.	P	Ooh, tapi emang beragam juga sih lah masing-masing orang itu gejala OCD-nya.	
289.			
290.	S	<i>Heeh.</i>	
291.	P	Oke terus kamu tahu apa aja faktor yang mempengaruhi atau penyebab munculnya gejala OCD pada diri kamu tadi?	
292.			
293.	S	<i>Ancaman dari orang tua.</i>	
294.	P	Ancaman dari orang tua tadi lah, sudah, oke berarti memang ancaman dari orang tua tadi yang mempengaruhi munculnya gejala OCD atau kayak perilaku berulang.	
295.			
296.			
297.	S	<i>Heeh, iya.</i>	
298.	P	Yang harus sempurna menurut diri kamu gitu lah?	
299.	S	<i>Heeh.</i>	
300.	P	Oke terus dari yang kamu alami ini apa yang kerap mengganggu pikiran kamu? Kayak misalnya nih saat sebelum, kan sebelum melakukan sesuatu kan kita ada pikiran dulu nih sebelum melakukan, apa sih pikiran berulang gitu yang mengganggu misalnya pas berwudhu, 'aduh aku takut gak bersih, aduh aku takut gak diterima Allah', misalnya. Apa tuh	
301.			
302.			
303.			
304.			
305.			
306.			

Faktor yang mempengaruhi munculnya gejala OCD S3. DAP: B293-B2301

Pikiran yang muncul pada subjek (gambaran

307.		pikiran berulang yang muncul itu? Mungkin pikiran yang	bentuk
308.		mendorong perilaku yang berulang tadi ada lah?	gejala
309.	S	<i>Pikiran yang mendorong itu karena ulun merasa misalnya nih</i>	OCD) S3.
310.		<i>kalau misalnya tidak presisi atau misalnya tidak sesuai dengan</i>	DAP:
311.		<i>kemauan ulun, ulun merasanya itu tuh hal yang kurang kayak</i>	B300-B315
312.		<i>gitu, ulun merasa kurang puas sih.</i>	
313.	P	Hmm kurang puas lah, jadinya dituruti aja?	
314.	S	<i>Iya dituruti aja.</i>	
315.	P	Gimana bentuk perilaku sebagai bentuk menekan dari pikiran	
316.		yang muncul tadi? Apakah kamu ini berusaha menekan atau	Mengikuti
317.		kayak dituruti aja perilakunya itu?	pikiran
318.	S	<i>Lebih ke dituruti aja.</i>	obsesif
319.	P	Semuanya?	yang
320.	S	<i>Iya, semuanya malah, dituruti aja, sampai ulun merasa puas</i>	muncul S3.
321.		<i>baru selesai kayak gitu.</i>	DAP:
322.	P	Puasnya itu menurut standar dari diri kamu?	B316-B341
323.	S	<i>Iya, menurut standar dari ulun.</i>	
324.	P	Oke, jadi kayak apapun itu yang mengganggu pikiran kamu itu	
325.		kamu turuti aja?	
326.	S	<i>Turuti aja semuanya.</i>	
327.	P	Terus gimana perasaan kamu setelah melakukan perilaku	
328.		tersebut?	
329.	S	<i>Setelah melakukan perilaku yang berulang tadi?</i>	
330.	P	Heeh, puas kah gitu?	
331.	S	<i>Iya rasanya puas, kalau misalnya ulun misalnya kayak wudhu</i>	
332.		<i>ulun merasa 'oh ini cukup ini bersih' kayak gitu.</i>	
333.	P	Terus kalau misalnya gak dilakukan perilaku itu apa yang kamu	
334.		rasakan? Gelisah lah?	
335.	S	<i>Iya gelisah dan ulun kepikiran kayak gitu kalau memang ulun</i>	
336.		<i>misalnya memaksa juga tidak melakukan hal yang berulang</i>	
337.		<i>akhirnya memang kepikiran terus kayak gitu.</i>	
338.	P	Kepikiran terus, maka dari itu jadinya kayak diturutin aja	
339.		daripada kepikiran?	
340.	S	<i>Iya, iya, heeh.</i>	
341.	P	Oke, terus ini ada kah anggota keluarga dengan diagnosa OCD	
342.		juga? Atau mungkin gangguan mental lain?	Riwayat
343.	S	<i>Kalau itu, kalau orang tua dan yang lain mungkin belum</i>	keluarga
344.		<i>pernah sampai ke psikolog dan yang lain-lain ya jadi nggak</i>	dengan
345.		<i>ada kayaknya.</i>	diagnosa
346.	P	Ooh, jadi nggak ada yang didiagnosa lah.	OCD S3.
347.	S	<i>Heeh.</i>	DAP:
348.	P	Oke, terus, nah... untuk dampak dari OCD nih, gimana OCD	B342-B348
349.		mempengaruhi pandangan kamu terhadap diri sendiri? Ada kah	
350.		misalnya dengan adanya OCD dalam diri kamu, adanya	Dampak
351.		gangguan ini dalam diri kamu itu mempengaruhi kamu	OCD S3.
352.		memandang diri sendiri? Misalnya kayak 'oh aku udah	

353.		didiagnosa nih sama psikolog kalau aku punya diagnosa OCD	DAP:
354.		dalam diriku', misalnya ya, nah itu tuh mempengaruhi	B349-B59
355.		pandangan kamu terhadap diri sendiri kayak, 'oh aku orangnya	
356.		perfeksionis, oh aku orangnya harus sesuai sama kemauanku',	
357.		misalnya kamu memandang diri sendiri atau mendeskripsikan	
358.		diri itu.	
359.	S	<i>Kalau ulun, karena sebelumnya juga dari psikolog dapat</i>	
360.		<i>arahan dan lain-lain ya ulun lebih ke berusaha untuk menerima</i>	
361.		<i>apa yang ulun alami, apa yang terjadi di diri ulun, kayak gitu,</i>	Menerima
362.		<i>misalnya kayak ulun dapet diagnosa OCD, oh yaudah, kayak</i>	diagnosa
363.		<i>gitu, kalau misalnya ulun dapat OCD, ulun melihat sesuatu tuh</i>	OCD S3.
364.		<i>lebih ke arah yang hikmahnya lah kayak gitu, hikmahnya yang</i>	DAP:
365.		<i>positifnya apa kayak gitu di ulun.</i>	B360-B82
366.	P	Oke berarti pengaruhnya ini bukan dalam hal negatif.	
367.	S	<i>Yang negatif ya.</i>	
368.	P	Oke berarti OCD ini mungkin ada mempengaruhi pandangan	
369.		kamu terhadap diri sendiri tapi kayak diambil hikmah dan sisi	
370.		positifnya aja gitu lah?	
371.	S	<i>Iya, iya.</i>	
372.	P	Kayak gimana tuh sisi positifnya?	
373.	S	<i>Misalnya nih kayak, ulun kan melakukan sesuatu tuh harus rapi</i>	
374.		<i>dan segala macemnya lo jadi ulun merasa kayak, oh ini berarti</i>	
375.		<i>nanti apa ya, ulun agak susah juga nih mendeskripsikannya,</i>	
376.		<i>hikmahnya ya tadi kan, ulun akhirnya merasa nyaman nih</i>	
377.		<i>dengan lingkungan ulun yang bersih, dengan lingkungan ulun</i>	
378.		<i>yang rapi gitu.</i>	
379.	P	Oke, berarti kayak lebih ke memandang ke arah positifnya gitu	
380.		lah?	
381.	S	<i>Iya.</i>	
382.	P	Oke, seberapa sering OCD ini muncul sehari-hari? Apakah	
383.		gejala OCD ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari atau	
384.		sedikit mengganggu aja?	
385.	S	<i>Lumayan mengganggu, karena pokoknya dalam satu minggu</i>	
386.		<i>itu pasti ada, tapi tidak setiap hari, tapi satu minggu pasti ada.</i>	
387.	P	Kalau misalnya dalam sehari itu berapa sering atau jarang-	Frekuensi
388.		jarang aja?	gejala OCD
389.	S	<i>Dalam sehari, misalnya kayak wudhu tadi, kalau misalnya ulun</i>	S3. DAP:
390.		<i>sedang di dalam waktu yang senggang. Misalnya kayak kalau</i>	B386-B406
391.		<i>sholat zuhur, sholat ashar kan di luar nih, kalau misalnya ke</i>	
392.		<i>kampus. Jadi tidak ada waktu untuk mengulang itu tadi. Kalau</i>	
393.		<i>misalnya di rumah kayak saat subuh, saat maghrib, apalagi</i>	
394.		<i>saat isya. Kan lama tuh waktunya, nah saat itu biasanya lebih</i>	
395.		<i>sering untuk mengulang-ulangnya.</i>	
396.	P	Tapi kalau berwudhu ini kalau misalnya kayak ada orang lain	
397.		gitu atau posisinya di luar rumah itu enggak dilakukan	
398.		pengulangan ini lah?	

399.	S	<i>Lebih ke tidak bisa untuk mengulang.</i>	Resah saat tidak melakukan pengulangan S3. DAP: B407-B410
400.	P	Oh kenapa tidak bisa untuk mengulang?	
401.	S	<i>Karena tadi waktunya terbatas. Apalagi misalnya kita di</i>	
402.		<i>tempat umum, kayak di masjid atau di mall misalnya, kan ada</i>	
403.		<i>orang-orang yang ngantri lo ka. Jadi mau kada mau ulun harus</i>	
404.		<i>menyudahi dan tidak bisa mengulangi gitu.</i>	
405.	P	Tapi ada kayak perasaan resah gelisah juga lah?	
406.	S	<i>Perasaan resah gelisah itu ada, cuma ulun meminimalkan itu</i>	
407.		<i>dengan berwudhunya itu memang agak lama, harus yang</i>	
408.		<i>bener-bener sampai ujung misalnya, harus kena gitu.</i>	
409.	P	Tapi kalau misalnya di rumah atau posisinya lagi sendiri selalu diulang kah wudhunya?	Frekuensi gejala OCD S3. DAP: B411-B419
410.			
411.	S	<i>Iya hampir selalu diulang tiap hari.</i>	
412.	P	Hampir selalu, dan itu tiap hari?	
413.	S	<i>Heeh.</i>	
414.	P	Tapi khusus kalau di rumah aja?	
415.	S	<i>Iya di rumah aja.</i>	
416.	P	Berarti paling enggak ya tiga kali sehari gitu ya?	
417.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
418.	P	Terus gimana gejala OCD ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari kamu?	Pengaruh OCD pada kehidupan S3. DAP: B420-B439
419.			
420.	S	<i>Sebenarnya lumayan mengganggu tadi, kalau misalnya</i>	
421.		<i>melakukan sesuatu tuh lamaa banget jadinya, dan ulun</i>	
422.		<i>terkadang ngerasanya itu capek, apalagi kalau di saat ulun</i>	
423.		<i>sedang banyak kegiatan atau misalnya sedang banyak hal yang</i>	
424.		<i>harus diselesaikan kayak tugas kuliah dan lain-lain, akhirnya</i>	
425.		<i>lebih cepat capek, lebih cepat kayak apa ya, akhirnya ulun</i>	
426.		<i>kada semangat lagi untuk melanjutkan yang selanjutnya gitu.</i>	
427.	P	Oke berarti tadi mengganggu lah terus tuh bikin kegiatannya jadi lebih lama...	
428.			Pengulangan dalam sholat S3.
429.	S	<i>Heeh.</i>	
430.	P	Terus jadi capek juga ya?	
431.	S	<i>Iya.</i>	
432.	P	Lebih capek gitu ya, terus ada kah misalnya situasi tertentu yang memicu gejala itu? Misalnya pas lagi sendiri kah atau	
433.		misalnya tadi kan contohnya lagi mau sholat nih wudhu gitu.	
434.			
435.	S	<i>Lebih ke kalau misalnya punya waktu banyak.</i>	
436.	P	Ooh lebih ke situ lah.	
437.	S	<i>Heeh.</i>	
438.	P	Oh iya, terus kan tadi wudhunya berulang, sholatnya pang berulang jua lah?	
439.			
440.	S	<i>Pernah sebenarnya berulang, tapi kada sesering yang wudhu.</i>	
441.	P	Ooh, berulang itu misalnya kayak takbirnya berulang-ulang?	
442.	S	<i>Kayak ini sih kak, ulun pernah kayak gini, misalnya sholat</i>	
443.		<i>maghrib, sholat maghrib misalnya, sudah selesai nih. Tapi ulun</i>	
444.			

445.		<i>tiba-tiba pas udah selesai merasa kayak, 'aduh kayaknya tadi kurang ini deh, kurang ini', ulun ulang akhirnya.</i>	DAP: B440-B454
446.			
447.	P	Ooh dari awal?	
448.	S	<i>Dari awal, padahal udah selesai.</i>	
449.	P	<i>Padahal udah selesai, tapi itu dulu kah? Kada sering?</i>	
450.	S	<i>Kalau sekarang sebenarnya kada yang sering banget tapi yang wudhu tadi yang lebih sering dibanding yang sholat.</i>	
451.			
452.	P	Berarti sholat ini berulang juga cuman jarang?	
453.	S	<i>Heeh, jarang.</i>	
454.	P	Ooh iya oke, terus gimana nih hubungan sosial kamu sama keluarga, lingkungan kerja atau pertemanan? Apakah dengan adanya gangguan yang kamu miliki ini itu berpengaruh sama hubungan sosial atau kayak baik-baik aja semuanya?	Pengaruh pada hubungan sosial S3.
455.			
456.			
457.			
458.	S	<i>Kalau untuk kalau dulu, pas zaman sekolah, ulun tuh sebenarnya lebih sering kayak marah-marah kayak gitu, ka.</i>	DAP: B455-B479
459.		<i>Kalau misalnya melihat ada orang nih, apalagi misalnya menyentuh barang ulun. Kalau sebenarnya, eh, kalau pas saat itu tuh posisinya lurus, tiba-tiba orang tuh make, terus ditaruh lagi, kada sesuai nih, kada lurus. Ulun tuh kadang suka ngomel-ngomel sendiri, kayak gitu, kayak, 'ih, kenapa sih kada rapi menaruhnya', kayak gitu. Cuman, kada bisa lo kita marah-marah ke orang nih, karena kayak orang beda-beda tadi jadi akhirnya ulun, ya sudah ulun rapikan sendiri lagi tapi kada sampai yang berkelahi lawan orang itu kada pernah pang.</i>	
460.			
461.			
462.			
463.			
464.			
465.			
466.			
467.			
468.			
469.	P	Ooh paling kayak jadi ngomel sendiri aja?	
470.	S	<i>Iya jadi ngomel sendiri aja.</i>	
471.	P	Ooh iya, berarti kalau misalnya hubungan sosial antar orang lain itu baik-baik aja?	
472.			
473.	S	<i>Baik-baik aja.</i>	
474.	P	Terus kalau misalnya sama keluarga sama kayak itu tadi juga?	
475.	S	<i>Iya.</i>	
476.	P	Tapi kada yang sampai memicu ketidaknyamanan antar hubungan satu sama lain?	
477.			
478.	S	<i>Iya Alhamdulillahnya enggak sih.</i>	
479.	P	Oke, terus, apa aja upaya disarankan psikolog untuk diagnosa OCD yang kamu alami?	
480.			
481.	S	<i>Kalau upayanya, memang disarankan untuk lebih mengenali diri sendiri. Terus, lebih mengenali kelebihan dan kekurangan. Dan sempat juga diminta untuk mencari apa hal yang disukai. Jadi, hal yang disukai itu lebih untuk mengatasi emosi. Nah, kalau misalnya untuk OCD-nya ini tadi, lebih ke-meyakinkan diri, kayak self talk, kayak, oh ini udah cukup aja, kayak gitu. Terus, disarankan juga untuk melihat kayak dampak negatif kalau misalnya ulun melakukan perilaku yang berulang tuh apa, jadi supaya ulun tidak melakukan perilaku berulang lagi gitu.</i>	Upaya yang disarankan psikolog S3. DAP: B480-B491
482.			
483.			
484.			
485.			
486.			
487.			
488.			
489.			
490.			

491.	P	Hmm, oke, ke terus saran tersebut apakah sudah dijalankan kah? Sudah ya?	Upaya yang subjek lakukan S3. DAP: B492-B520
492.			
493.	S	<i>Iya kalau kayak self talk tadi sudah dijalankan, tapi kalau sebelum mengenalinya ini tadi, mungkin belum sekonsisten itu.</i>	
494.			
495.		<i>Nah, setelah ke psikolog, jadi lebih konsisten lagi untuk self talk-nya.</i>	
496.			
497.	P	Oke, lebih ke <i>self talk</i> tadi lah?	
498.	S	<i>Iya.</i>	
499.	P	Terus ada kendala kah saat menjalankannya atau <i>everything's okey</i> aja?	
500.			
501.	S	<i>Kendalanya sih karena harus konsisten tadi jadi ulun kendalanya lebih kayak ke diri ulun sih, kayak aku harus konsisten kayak gitu. Kadang ada rasa malas, kayak gitu.</i>	Kendala dalam upaya penanganan S3. DAP: B521-B530
502.			
503.			
504.	P	Hmm oke, terus ada kah obat tertentu yang dikonsumsi?	
505.	S	<i>Alhamdulillah nggak ada.</i>	
506.	P	Nggak ada ya?	
507.	S	<i>Heeh.</i>	
508.	P	Dari yang rumah sakit sebelumnya yang di Sambang Lihum nggak ada juga?	
509.			
510.	S	<i>Nggak ada.</i>	
511.	P	Oke. Terus kan tadi tuh upaya yang disarankan dari psikolog nih. Nah terus tuh upaya yang kamu lakukan sendiri nih ada kah untuk mengontrol atau mengurangi gejala OCD-nya ini?	Pikiran takut yang mengganggu S3. DAP: B530-B540
512.			
513.			
514.		Mungkin kalau dari segi medis kan nggak ada ya tadi karena nggak ada obat yang dikonsumsi. Terus dari psikologi sudah.	
515.			
516.		Nah kalau dari segi spiritual mungkin ada kah?	
517.	S	<i>Hmm apa ya, sebenarnya lebih ke ini aja sih ka, kalau yang udah ulun lakukan saat ini lebih ke meyakinkan diri sendiri aja sih.</i>	
518.			
519.			
520.	P	Oke oke, terus ada kendala kah dalam upaya penanganan gejala OCD-nya ini? Dalam upayanya itu ada kendala dari diri mungkin?	
521.			
522.			
523.	S	<i>Kalau diri, kalau kendala sih ya tadi lebih ke konsisten aja.</i>	
524.	P	Oke, konsistennya ya, harus istiqomahnya aja ya.	
525.	S	<i>Iya.</i>	
526.	P	Terus ada, apakah ada nih keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gangguan yang dialami misalnya keluarga kah atau nggak ada?	
527.			
528.			
529.	S	<i>Untuk sekarang masih diri sendiri aja.</i>	
530.	P	Diri sendiri aja ya, nah, terus kan tadi kita sudah membahas tentang OCD. Tadi dari riwayatnya terus tuh kayak apa aja bentuk perilakunya yang berulang, terus apa pikiran yang mengganggu tadi ya, tadi pikiran yang mengganggunya tadi apa?	
531.			
532.			
533.			
534.			
535.	S	<i>Takut.</i>	
536.	P	Takut gitu lah, takut kalau misalnya kada bersih..	

537.	S	<i>Iya.</i>	Pemahaman subjek tentang <i>self love</i> S3. DAP: B541-B565
538.	P	Takut kada sempurna kada sesuai dengan standar diri gitu lah?	
539.	S	<i>Iya.</i>	
540.	P	Oke terus aku mau tanya nih tentang <i>self love</i> . Nah, gimana sih kamu mendefinisikan <i>self love</i> itu?	
541.			
542.	S	<i>Kalau ulun mendefinisikan self love itu ketika ulun sudah bisa mencintai diri ulun dengan menerima segala sesuatu yang ulun alami, entah itu negatif ataupun positif.</i>	
543.			
544.			
545.	P	Oke, berarti <i>self love</i> menurut definisi kamu ketika kita bisa mencintai diri sendiri dan menerima apa yang ada di diri kita?	
546.			
547.	S	<i>Iya.</i>	
548.	P	Oke, nah terus pada saat apa kamu merasa mencintai diri sendiri itu?	
549.			
550.	S	<i>Contohnya gimana nih ka?</i>	
551.	P	Contohnya aku misalnya nih diriku aku mencintai diriku tiap saat, atau mungkin ada juga nih orang lain yang merasa mencintai dirinya sendiri saat melakukan suatu pencapaian aja atau gak pernah mencintai diri sendiri mungkin.	
552.			
553.			
554.			
555.	S	<i>Nah kalau ulun, lebih ke saat kalau misalnya ulun sebelumnya belum bisa nih, tapi sekarang sudah bisa, ya tadi lebih ke pencapaian, terus misalnya kalau ulun bisa bangkit misalnya dari titik terendah nih, ulun bisa lebih mencintai diri sendiri lagi, misalnya tidak menyakiti diri sendiri, bisa melakukan hal yang disukai, bisa bahagia lagi, nah itu menurut ulun sudah di tahap self love.</i>	
556.			
557.			
558.			
559.			
560.			
561.			
562.	P	Hmm oke, pada saat itu kamu merasa mencintai diri sendiri lah?	Kekurangan S3. DAP: B566-B602
563.			
564.	S	<i>Iya.</i>	
565.	P	Terus tuh apakah ada hal-hal yang membuat kamu merasa memiliki kekurangan? Misalnya, misalnya aku orangnya pemalu dan menurutku itu adalah kekurangan dalam diriku terus misalnya aku orangnya kurang bisa dalam hal seni misalnya, gitu.	
566.			
567.			
568.			
569.			
570.	S	<i>Kalau ulun, sebenarnya lumayan mendengarkan apa kata orang. Biasanya tuh kalau misalnya ngeliat sesuatu di sosmed, misalnya orang bisa ini, tapi ulun kada bisa kayak, ah aku kada bisa ini nih, kayak gitu. Akhirnya minder. Tapi, kalau sekarang, sebenarnya lebih berusaha untuk mengurangi itu.</i>	
571.			
572.			
573.			
574.			
575.	P	Hmm, berarti kayak sering melihat orang lain, terus merasa diri ini gak bisa, terus minder sendiri.	
576.			
577.	S	<i>Heeh, iya, iya minder sendiri.</i>	
578.	P	Padahal kayak gak ada yang membandingkan ya?	
579.	S	<i>Gak ada yang membandingkan.</i>	
580.	P	Berarti hal-hal yang membuat kamu merasa memiliki kekurangan ya itu tadi lah. Terus gimana biasanya kamu menanggapi pikiran-pikiran yang negatif tentang diri sendiri?	
581.			
582.			

583.	S	<i>Saat ulun merasa kayak ada kekurangan tadi, awalnya memang rasanya kayak kecewa ke diri ulun, kenapa ulun gak bisa, kayak gitu. Tapi makin ke sini ulun tuh berusaha untuk menyadari kayak gitu kalau tiap orang tuh beda-beda. Ada yang punya kelebihan ini, ada yang punya kekurangan ini. Akhirnya ulun mencoba, ulun fokus ke diri ulun sendiri, kayak meningkatkan apa yang sudah ulun punya. Jadi tidak, bukan tidak mendengarkan sama sekali. Tapi lebih ke apa ya, kalau misalnya kata orang... Kok kamu kada kayak gini sih? Nah, ulun lebih ke ya sudah kayak gitu. Kalau memang orang punya kayak gitu ya udah. Ulun fokus ke diri sendiri, kayak gitu.</i>	
584.			
585.			
586.			
587.			
588.			
589.			
590.			
591.			
592.			
593.			
594.	P	<i>Oke, berarti kalau misalnya ada pikiran negatif tentang diri sendiri, itu diterima aja kah atau gimana?</i>	
595.			
596.	S	<i>Berusaha untuk menerima walaupun memang awalnya ada rasa kecewa, tapi berusaha untuk diterima.</i>	
597.			
598.	P	<i>Oke, berarti menerima tapi menanggapinya itu lebih fokus ke hal lain gitu lah?</i>	
599.			
600.	S	<i>Iya.</i>	
601.	P	<i>Oke, terus apakah kamu juga melakukan aktivitas yang menyenangkan bagi diri sendiri dan seperti apa bentuk aktivitas itu?</i>	
602.			
603.			
604.	S	<i>Kalau sekarang Alhamdulillah banyak hal-hal yang sudah ulun sadari dan ternyata ulun suka itu. Ulun suka ini kayak nonton film, iya nonton film, nonton series atau misalnya kayak baca buku tapi baca bukunya nih spesifik novel fantasi misalnya. Terus kalau misalnya memang ulun lagi mood-nya lagi kurang bagus misalnya ulun makan es krim atau misalnya kayak sekedar jalan-jalan aja kayak gitu.</i>	Bentuk self love yang dilakukan S3. DAP: B603-B616
605.			
606.			
607.			
608.			
609.			
610.			
611.	P	<i>Oke berarti udah tau dan paham gitu lah aktivitas yang menyenangkan buat diri sendiri.</i>	
612.			
613.	S	<i>Iya.</i>	
614.	P	<i>Nah, terus apakah kamu orangnya berani untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain?</i>	
615.			
616.	S	<i>Kalau dulu, ulun kada berani. Karena dari orang tua juga kayak kalau misalnya ulun sedih, ulun nangis, misalnya, gak boleh nangis, katanya cengeng banget, kayak gitu. Nah, kalau dulu kayak gitu. Kalau sekarang karena sudah, mungkin karena lingkungan juga, lingkungan pertemanan yang bisa nih menerima ulun, misalnya ulun lagi sedih, yaudah gapapa cerita aja dan ulun tidak mendapatkan judgement ketika cerita itu. Akhirnya sekarang Alhamdulillah lumayan bisa untuk lebih terbuka.</i>	Berani mengungkapkan perasaan S3. DAP: B616-B648
617.			
618.			
619.			
620.			
621.			
622.			
623.			
624.			
625.	P	<i>Ooh, kapan mulai bisa untuk terbuka itu?</i>	
626.	S	<i>Mulai bisa terbuka itu sejak kuliah, tapi lebih spesifiknya lagi dari tahun kemarin.</i>	
627.			
628.			

629.	P	Ooh dari tahun 2024 berarti lah, sebelumnya itu kada berani gitu lah buat mengungkapkan karena dari orang tua juga kayak menangis itu tuh kayak disambati gitu lah bila menangis?	Faktor yang mempengaruhi uhi self love S3. DAP: B649-B668
630.			
631.			
632.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
633.	P	Oke berarti kalau misalnya di rumah nih dulu misalnya lagi sedih atau handak menangis tuh kayak diam-diam kah jadinya?	
634.			
635.	S	<i>Iya, kalo nangis bisa diam-diam. Misalnya kalo di situasi yang ulun masih di hadapan orang tua, ya udah ulun tahan, kayak gitu, ulun tahan. Ya memang lebih sering menahan aja sih. Kalo nangisnya tuh, kalo memang udah kada tertahan lagi ulun pernah sampai self harm lah, kayak gitu. Sampai akhirnya ulun lega, kayak gitu. Kalaupun harus nangis pun, pas orang-orang kada di rumah, atau pas orang-orang sudah tidur, baru ulun bisa nangis, kayak gitu.</i>	
636.			
637.			
638.			
639.			
640.			
641.			
642.			
643.	P	Berarti kalau sebelum kuliah ini, lumayan sulit gitu lah untuk mengungkapkan perasaan..	
644.			
645.	S	<i>Iya.</i>	
646.	P	Dan kebutuhan pada orang lain?	
647.	S	<i>Heeh.</i>	
648.	P	Oke, terus, apa hal pada diri kamu yang paling kamu cintai?	
649.	S	<i>Hal yang ulun paling cintai? Karena ulun mau terus belajar.</i>	
650.	P	Hmm, karena mau terus belajar. Oke, ada lagi lah?	
651.	S	<i>Untuk saat ini itu sih, kayak kan banyak nih hal-hal yang ulun... Apa ya, ulun mau mencoba hal baru, ulun mau terus belajar, ulun mau terus... Apa ya, memperbaiki apa yang sebelumnya apa ya, apa yang sebelumnya mungkin kurang, diperbaiki lagi, kayak gitu.</i>	
652.			
653.			
654.			
655.			
656.	P	Hmm... Oke, terus sebaliknya apa yang membuat kamu mungkin sulit buat mencintai diri sendiri?	
657.			
658.	S	<i>Lebih ke perkataan orang sih ka, apalagi misalnya orang-orang terdekat kayak orang tua atau keluarga dekat kayak gitu.</i>	
659.			
660.	P	Hmm, seperti apa bentuk perkataan itu sehingga buat kamu nih sulit buat mencintai diri sendiri?	
661.			
662.	S	<i>Kayak judgment sih kayak apa ya bentuknya, mungkin kayak lebih ke meremehkan apa yang ulun lakukan kayak gitu ih kamu tuh apa sih itu, pada biasa aja kayak gitu kadang bikin kayak apa ya, bikin stress sendiri kayak gitu kalau mikirkan omongan-omongan orang yang kayak gitu.</i>	
663.			
664.			
665.			
666.			
667.	P	Berarti kayak dari lingkungan keluarga sendiri gitu lah?	
668.	S	<i>Iya.</i>	
669.	P	Oke, terus... Nah, balik lagi tadi gimana perasaan kamu terhadap diri sendiri setelah didiagnosa OCD? Apakah berubah nih pandangan dan perasaan kamu terhadap diri sendiri? Atau gimana?	
670.			
671.			
672.			
673.			
674.			Menerima kondisi diri dengan OCD S3.

675.	S	<i>Kalau berubah ke hal negatif sih kurang ya kalau ulun pokoknya lebih berusaha ya udah kita lihat dari sisi positifnya aja kayak gitu.</i>	DAP: B70-B84
676.			
677.			
678.	P	<i>Terus perasaannya terhadap diri sendiri gimana?</i>	
679.	S	<i>Perasaan terhadap diri sendiri... Alhamdulillahnya tidak ada kayak perasaan kecewa atau yang kayak gimana, ya udah kayak gitu terima aja.</i>	
680.			
681.			
682.	P	<i>Hmm, ya udah gitu lah?</i>	
683.	S	<i>Heeh.</i>	
684.	P	<i>Oke, tadi kan menerima nih, menerima aja..</i>	
685.	S	<i>Heeh.</i>	
686.	P	<i>Nah gimana upaya buat sampai pada tahap menerima kondisi itu karena kan kamu sudah menyebutkan nih bahwa menerima aja ya udahlah gitu, nah gimana upayanya buat sampai di tahap menerima?</i>	Upaya penerimaan diri S3.
687.			DAP:
688.			B685-B715
689.			
690.	S	<i>Heeh, heeh, menerima, nah ulun pernah diminta untuk jadi subjek penelitian dan itu melakukan gratitude journal, nah dari situ yang awalnya ulun tidak bisa nih melihat dari sisi yang positif akhirnya dengan melakukan gratitude journal itu ulun bisa nih melihat kayak, 'oh ternyata aku kayak gini ya.. ternyata aku banyak bisanya ya..', kayak gitu, nah dari menulis-nulis itu jadi ulun lebih terbuka lagi lah pikirannya.</i>	
691.			
692.			
693.			
694.			
695.			
696.			
697.	P	<i>Ooh berawal dari situ lah?</i>	
698.	S	<i>Iyaa.</i>	
699.	P	<i>Oke terus kalaunya sekarang masih dilanjutkan lah?</i>	
700.	S	<i>Masih, masih dilanjutkan, cuman memang tidak sesering saat penelitian itu. Cuman ulun masih berusaha untuk menulis lagi, kalau memang lagi gak ada waktu untuk menulis misalnya atau lagi males untuk menulis, ulun lebih kayak ngomong aja ke diri sendiri, kayak gitu. Self talk.</i>	
701.			
702.			
703.			
704.			
705.	P	<i>Self talk gitu ya?</i>	
706.	S	<i>Iya.</i>	
707.	P	<i>Oke, berarti ada nih upayanya gitu lah, terus ada kah kendala dalam menerima kondisi diri kamu? Mungkin terlepas dari OCD atau mungkin dengan OCD, adakah kendalanya dalam menerima kondisi diri atau nggak ada? Oke-oke aja semuanya menurut kamu?</i>	
708.			
709.			
710.			
711.			
712.	S	<i>Kalau ulun kayaknya oke-oke aja sih. Itu ya tadi lebih ke lingkungan sekitar aja yang menjadi kendala kayak gitu.</i>	
713.			
714.	P	<i>Hmm oke. Terus, menurut kamu, apakah kamu merasa bisa menerima kondisi saat ini yang didiagnosa OCD oleh psikolog?</i>	
715.			
716.	S	<i>Alhamdulillah, bisa, iya.</i>	
717.	P	<i>Nah, kalau misalnya kita nilai nih, seberapa besar atau berapa kamu bisa menerima kondisi diri? Rentang 0, misalnya itu belum sama sekali menerima. Kalau 100 itu sudah sangat menerima?</i>	Tingkat penerimaan diri S3.
718.			
719.			
720.			

721.	S	Mungkin 85.	DAP: B716-B727
722.	P	85?	
723.	S	Iya.	
724.	P	Oke, kenapa jadi memilih yang 85 tuh?	Alasan mampu menerima kondisi diri S3. DAP: B728-B753
725.	S	Karena pasti masih ada perasaan kayak denial dalam diri kayak gitu loh kak. Tapi memang lebih banyak persentase untuk menerimanya kayak gitu. Walaupun memang ada ya gejala-gejolak sedikit lah kayak gitu.	
726.	P	Hmm oke, terus apa nih yang membuat kamu mampu buat menerima kondisi diri ini? Dan apa mungkin kalau misalnya ada kendala yang kamu alami kalau belum bisa menerima kondisi diri? Mungkin kalau misalnya kendala itu dari orang di sekitar tadi mungkin, nah tadi apa yang buat kamu mampu menerima kondisi diri?	
727.			
728.			
729.			
730.			
731.			
732.	S	Yang membuat ulun mampu karena ulun kan tadi berusaha untuk menyadari lah kayak gitu kalau setiap orang itu punya kelebihan dan kekurangannya masing-masing dan ulun pun sebenarnya lebih ke motivasi supaya ulun bisa menjadi diri ulun yang lebih baik dengan versi ulun sendiri kayak gitu, apalagi nanti misalnya ulun berkeluarga, punya anak apalagi ulun punya adik kayak gitu. Apalagi kan harus menjadi contoh yang baik kayak gitu.	
733.			
734.			
735.			
736.			
737.			
738.			
739.			
740.			
741.			
742.	P	Ooh menjadi contoh yang baik, kamu ada dituntut kah dari orang tua misalnya kayak sebagai anak pertama atau sebagai kakak harus jadi contoh yang baik buat adik gitu?	
743.			
744.			
745.	S	Pastinya ada kalau itu.	
746.	P	Ada ya..	
747.	S	Iya, cuman apa ya, kalau orang tua sekarang Alhamdulillahnya itu lebih ke menyadari lah kayak gitu kalau ada perilaku-perilaku mereka tuh yang seharusnya tidak dilakukan kayak gitu.	
748.			
749.			
750.			
751.			
752.	P	Hmm jadi dari orang tua tuh sudah kayak menyadari dan lebih baik..	
753.	S	Iya lebih baik.	
754.	P	Oke, nah terus dari diri kamu nih apa kelebihan diri yang kamu sadari?	
755.			
756.	S	Kelebihan diri yang ulun sadari tadi kalau ulun tuh menyadari kalau misalnya ulun punya kekurangan dan ulun berusaha untuk menerima itu dan ulun mau terus belajar. Menurut ulun tuh termasuk kelebihan yang ulun punya.	
757.			
758.			
759.	P	Oke, nah terus sebaliknya apakah kamu sudah mengenali kekurangan diri dan bisa menyebutkannya mungkin?	Mengenali kekurangan diri S3. DAP: B760-B778
760.			
761.	S	Kalau kekurangan diri ulun ulun lebih ke apa ya, terlalu... lumayan sering insecure.	
762.	P	Insecure?	
763.			
764.			
765.			
766.			

767.	S	<i>Iya, insecure gitu. Tapi insecure-nya itu apa ya, kalau ulun itu kan tadi awalnya itu lebih ke ada rasa kayak, 'aduh kenapa kok ada kayak gini'. Tapi sebenarnya kalau kekurangan itu ulun lumayan bisa mengatasi kayak gitu. Kayak rasa insecure-nya tadi. Tidak sampai yang mengganggu banget kayak gitu.</i>	Hal yang disukai dan tidak disukai dari diri S3. DAP: B779-B798
768.			
769.			
770.			
771.			
772.	P	<i>Insecure-nya ini dalam hal apa? Mungkin dalam hal pencapaian kah? Atau mungkin fisik kah?</i>	
773.			
774.	S	<i>Kalau sekarang lebih ke fisik sih.</i>	
775.	P	<i>Fisik, kalau sekarang. Oke berarti sekarang masih, gitu, lah?</i>	
776.	S	<i>Iya, lumayan ka.</i>	
777.	P	<i>Oke, berarti tadi kekurangannya dalam hal insecure-an gitu lah. Terus kayak membandingkan diri sama orang lain gitu lah?</i>	
778.			
779.	S	<i>Iya.</i>	
780.	P	<i>Terus, apa yang kamu sukai dan paling tidak sukai dari diri kamu?</i>	
781.			
782.	S	<i>Hmm.. paling sukai dan paling tidak disukai? Hmm ulun paling suka kalau ulun.. kalau ulun.. apa ya.. ya tadi mau.. lebih suka kalau ulun tuh bisa.. ya sudah legowo lah kayak gitu untuk menerima semuanya. Tapi ulun tidak suka kalau ulun tuh.. misalnya dalam pekerjaan, kadang-kadang ulun suka menunda, diri ulun sendiri terkadang bilang kalau diri ulun itu pemalas, kayak gitu. Tapi di satu sisi lagi, ulun menyadari itu dan ulun mau untuk memperbaiki itu gitu, sebenarnya ada plus minusnya kayak gitu.</i>	
783.			
784.			
785.			
786.			
787.			
788.			
789.			
790.			
791.	P	<i>Ooh oke ada plus minusnya. Terus kan tadi sudah dipilih nih bagian yang paling disukai dari diri kamu dan tidak disukai dari diri kamu, terus kenapa itu jadi pilihan kamu?</i>	Menjaga kestabilan emosi yang dirasakan S3. DAP: B799-B819
792.			
793.			
794.	S	<i>Karena ulun dapat ini juga dari teman-teman, kalau 'sebenarnya kamu kayak gitu itu sudah pencapaian kamu loh', katanya kayak gitu.</i>	
795.			
796.			
797.	P	<i>Dapet afirmasi positif juga ya.</i>	
798.	S	<i>Iya, 'mungkin tidak semua orang bisa kayak gitu' katanya. Jadi ya sudah ulun bangga kalau ulun bisa melakukan itu.</i>	
799.			
800.	P	<i>Ooh, oke oke, terus apa aktivitas yang biasanya kamu lakukan untuk menjaga stabilitas emosi?</i>	
801.			
802.	S	<i>Untuk menjaga stabilitas emosi, nah kebetulan ulun pernah juga ikut, eh, pernah jadi subjek penelitian juga nih.</i>	
803.			
804.	P	<i>Penelitian yang berbeda lagi?</i>	
805.	S	<i>Penelitian yang berbeda saat itu, ini butterfly hug.</i>	
806.	P	<i>Oohh.</i>	
807.	S	<i>Terus pernah juga ikut pelatihan dari HMJ kampus itu terkait art therapy.</i>	
808.			
809.	P	<i>Hmm art therapy.</i>	
810.	S	<i>Tapi kalo ulun lebih seringnya mencoba untuk butterfly hug, untuk menjaga emosi ulun. Kalo misalnya lagi tidak stabil, ulun</i>	
811.			
812.			

813.		<i>berusaha ngasih afirmasi positif lah. Berusaha untuk relaksasi, kayak gitu.</i>	
814.			
815.	P	Sampai sekarang masih?	
816.	S	<i>Iya, sampai sekarang.</i>	
817.	P	Terus apa yang dirasakan setelah melakukan hal-hal itu? Lebih tenang lah?	
818.			
819.	S	<i>Iya, lebih tenang dan lebih bisa berpikir lebih jernih lah kayak gitu.</i>	
820.			
821.	P	Hmm oke, nah, terus apakah ada nih aktivitas merawat diri yang kamu lakukan? Misal dengan jalan pagi atau misalnya pergi ke salon, <i>skincare</i> -an?	Aktivitas merawat diri S3. DAP: B820-B855
822.			
823.			
824.	S	<i>Kalau ulun, memang suka untuk skincare-an dan sekarang pun mencoba untuk konsisten merawat rambut, merawat badan, yang kayak gitu. Kalau olahraga sebenarnya ulun termasuk orang yang males ya, tapi ulun berusaha untuk tetap bangun pagi kayak gitu, ya minimal ada stretching lah kayak gitu, terus dan ulun juga berusaha untuk menjaga makanan. Sebenarnya lebih ke menjaga makanan sih kalau misalnya olahraga ulun jarang makanan yang ulun jaga kayak gitu.</i>	
825.			
826.			
827.			
828.			
829.			
830.			
831.			
832.	P	Hmm oke, kalau yang sudah disebutkan tadi itu dilakukan tiap hari kah atau sesekali?	
833.			
834.	S	<i>Kalau skincare, haircare, bodycare itu setiap hari tapi kalau menjaga makan pasti ada godaan-godaan kan ka jadi itu ulun usahakan tiap minggu untuk dijaga, misalnya membatasi untuk makan-makan, misalnya makan seblak itu dibatasi sebulan sekali misalnya.</i>	
835.			
836.			
837.			
838.			
839.	P	Ooh kamu suka makan seblak ya?	
840.	S	<i>Iyaa hahahah.</i>	
841.	P	Hahaha, tapi kayak ada benteng dalam diri supaya gak terlalu sering?	
842.			
843.	S	<i>Iya supaya gak terlalu sering-sering banget lah. Tapi kalau misalnya minum air putih kayak bawa tumbler ke mana-mana kayak gitu biar sering minum air putih.</i>	
844.			
845.			
846.	P	Oke berarti itu juga termasuk aktivitas merawat diri dan juga ada juga secara fisik tadi lah.	
847.			
848.	S	<i>Iya.</i>	
849.	P	Oke kalau misalnya hidup sehat pang misalnya di luar dari pola makanan tadi, pola hidup sehat mungkin tidurnya, tidur yang ada batasannya kan untuk jamnya misalnya?	
850.			
851.			
852.	S	<i>Sebenarnya ulun ada membatasi diri kayak harus tidur jam 10 misalnya, paling lambat jam 12, cuman ulun kalau untuk tidur lumayan susah karena kan apalagi kayak kuliah ada tugasnya dan segala macam. Jadi ulun kalau tidur masih sulit sekali untuk mengaturnya.</i>	
853.			
854.			
855.			
856.			
857.	P	Hmm gitu, oke. Apakah kamu juga punya aktivitas yang membantu merasa lebih senang yang itu berefek pada	Aktivitas yang
858.			

859.		ketenangan jiwa? Apakah termasuk si <i>butterfly hug</i> tadi atau	berefek
860.		ada yang lain mungkin?	pada
861.	S	<i>Butterfly hug</i> itu salah satunya tapi kan ulun melakukan itu	ketenangan
862.		<i>hanya di saat-saat mungkin ulun lagi senggang atau ulun lagi</i>	jiwa S3.
863.		<i>sendiri misalnya. Nah ulun kalau itu biasanya lo pernah</i>	DAP:
864.		<i>mempelihara kucing, iya. Kalo di Banjar kan gak ada yang bisa</i>	B856-B882
865.		<i>melihara kucing. Jadi akhirnya ulun pelihara ikan, kayak gitu.</i>	
866.	P	Ooh kucing, ooh, sampai sekarang?	
867.	S	<i>Kalo pelihara ikan, gak lagi. Karena saat itu ulun ada saatnya</i>	
868.		<i>ulun tuh pulang kampung yang lama kayak gitu loh ka. Jadi</i>	
869.		<i>akhirnya ulun titip nih ikannya, tapi ikannya mati.</i>	
870.	P	Yahh kasiaan ikaan.	
871.	S	<i>Jadi kada bisa lagi. Tapi kalo kucing, biasanya ulun suka kayak</i>	
872.		<i>jalan-jalan kaki sekitar rumah kayak gitu, bawa makanan</i>	
873.		<i>kucing.</i>	
874.	P	Ooh, tapi itu kalau misalnya pulang ke rumah, kalau pulkam?	
875.	S	<i>Heeh, kalau pulkam.</i>	
876.	P	Oke. Terus apakah ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan	
877.		untuk mengurangi gejala obsesi dan konklusi pada OCD atau	
878.		nggak ada yang dikhususkan gitu?	
879.	S	<i>Kalau dikhususkan sebenarnya lebih ke self talk tadi aja yang</i>	
880.		<i>lebih sering.</i>	
881.	P	Berarti <i>self talk</i> ini termasuk aktivitas merawat diri gitu kah	
882.		menurut kamu?	
883.	S	<i>Iya.</i>	
884.	P	Terus apakah nih dalam keseharian diri kamu, dalam	Menghinda
885.		keseharian kamu ini ada hal atau aktivitas yang tidak disenangi	ri hal-hal
886.		dan berdampak negatif pada kondisi mental?	yang
887.	S	<i>Sebenarnya ini nih, kayaknya kada boleh pang lah kalau ulun</i>	memperbur
888.		<i>tidak menyenangkan, ulun tidak suka banyak tugas. Ulun itu tipe</i>	uk kondisi
889.		<i>yang kada suka bekerja di depan meja, di depan komputer. Dan</i>	mental S3.
890.		<i>ulun merasa sangat jenuh sekali kalau misalnya bekerja di</i>	DAP:
891.		<i>depan laptop. Dan ulun tidak suka itu. Dan terkadang kalau</i>	B883-B900
892.		<i>misalnya banyak nih tugasnya yang menumpuk, akhirnya</i>	
893.		<i>sebenarnya ulun itu lebih ke kalau misalnya multitasking, tapi</i>	
894.		<i>multitaskingnya itu ditugas, misalnya nih ulun lagi ngerjakan</i>	
895.		<i>ini, tiba-tiba tuh kawan ulun, 'eh ini kayak apa, ini kayak apa',</i>	
896.		<i>nah itu akhirnya pusing banget, sampai burn out lah kadang.</i>	
897.	P	Oh gak suka gitu ya?	
898.	S	<i>Heeh gak suka.</i>	
899.	P	Jadi dampak negatifnya tadi tuh yang berdampak pada kondisi	
900.		mental itu iya, itu bisa menyebabkan <i>burn out</i> ya?	
901.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
902.	P	Oke, terus gimana kamu nyikapi hal itu? Kan hal itu kayak gak	Menyikapi
903.		bisa dihindari nih.	hal yang
			memperbur

904.	S	<i>Kalau ulun sebenarnya masih berusaha nih untuk bangun lah bahasanya itu, kan terkadang bisa bikin males juga lo ka kalau</i>	uk kondisi mental S3. DAP: B901-B925
905.		<i>yang kayak gitu, tapi akhirnya ulun ingat-ingat lagi nih kan</i>	
906.		<i>ulun kuliah, butuh biaya, butuh waktu, butuh tenaga, dan</i>	
907.		<i>apalagi waktunya lama kayak gitu dan dibalik itu pun ada</i>	
908.		<i>perjuangan-perjuangan yang sebelumnya dilakukan jadi ulun</i>	
909.		<i>lebih fokus kayak tujuan ulun nih, ulun nih mau kuliah</i>	
910.		<i>tujuannya mau apa kayak gitu lebih ke memotivasi lagi ke diri</i>	
911.		<i>sendiri.</i>	
912.			
913.	P	<i>Ingat tujuan awal gitu lah?</i>	
914.	S	<i>Iya.</i>	
915.	P	<i>Terus, apakah kamu pernah nih mungkin cenderung</i>	
916.		<i>menghindari si tugas-tugas yang banyak itu? Atau selama ini</i>	
917.		<i>ya udah mau gak mau aku kerjain aja gitu?</i>	
918.	S	<i>Menghindari, iya pernah, dan dengan cara menunda-nunda.</i>	Mengenali pikiran OCD yang muncul dari S3. DAP: B926-B942
919.		<i>Nah tapi kan kada kawa lo kita kada mengerjakan itu, karena</i>	
920.		<i>itu tanggung jawab. ya udah akhirnya ulun kerjakan. Walau</i>	
921.		<i>memang mepet deadline dua atau sehari sebelum deadline</i>	
922.		<i>kayak gitu.</i>	
923.	P	<i>Ooh berarti ada nih kecenderungan buat menghindari, tapi ya</i>	
924.		<i>pada akhirnya dikerjakan juga walaupun mepet deadline gitu</i>	
925.		<i>tadi lah.</i>	
926.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
927.	P	<i>Nah terus seberapa sadar nih, balik lagi tadi seberapa sadar</i>	
928.		<i>kamu terhadap pikiran yang muncul akibat OCD? Misalnya</i>	
929.		<i>pikiran yang muncul tadi adalah mungkin gejala atau diagnosa</i>	
930.		<i>OCD yang kamu alami ini pikirannya muncul yang berulang</i>	Menyadari perilaku kompulsif dan obsesi S3. DAP: B943-B958
931.		<i>adalah pada saat berwudhu gitu takut enggak diterima atau</i>	
932.		<i>misalnya pas bebersih, 'aduh ini tidak sesuai aku pikir dengan</i>	
933.		<i>standarku' gitu, seberapa sadar? Sadar banget kah atau kayak</i>	
934.		<i>aduh kadang-kadang ini enggak sadar kalau ini ternyata akibat</i>	
935.		<i>dari OCD.</i>	
936.	S	<i>Kalau beberapa kegiatan mungkin ulun kada menyadari kalau</i>	
937.		<i>itu tuh sebenarnya bagian dari OCD kayak gitu, cuman ya ulun</i>	
938.		<i>berusaha lagi tadi nih nge-rewind lagi apa yang sebenarnya</i>	
939.		<i>sudah ulun lakukan selama ini, yang mana bagian dari</i>	
940.		<i>OCDnya kayak gitu.</i>	
941.	P	<i>Oke oke oke, berarti tadi tuh kadang tuh gak sadar gitu bahwa</i>	
942.		<i>itu bagian dari OCD?</i>	
943.	S	<i>Heeh.</i>	
944.	P	<i>Oke terus bagaimana kamu mengetahui bahwa perilaku yang</i>	
945.		<i>kamu lakukan ini tergolong masih normal atau sudah termasuk</i>	
946.		<i>di luar kenormalan, misalnya bahwa yang kamu lakukan ini</i>	
947.		<i>ternyata merupakan bagian dari gejala OCD, ternyata kayak</i>	
948.		<i>selama ini aku bebersih ini, itu ternyata bagian dari gejala</i>	
949.		<i>OCD?</i>	

950.	S	<i>Saat ulun merasa capek, apalagi kan perilakunya tadi lumayan berulang, dan itu tuh akhirnya menghambat juga kegiatan ulun sehari-hari. Akhirnya ada rasa capek tuh akhirnya kayak, 'oh ternyata ini nih bagian nih dari OCD-nya tadi'.</i>	Pengaruh OCD terhadap kehidupan pribadi S3. DAP: B959-B976
951.			
952.			
953.			
954.	P	Ooh merasa capek. Kalo misalnya sudah merasa capek lah?	
955.	S	<i>Iya merasa capek.</i>	
956.	P	Berarti mengetahuinya tu kalau misalnya kamu lakukan perilaku itu berulang-ulang-ulang-ulang terus tuh kayak merasa capek gitu lah?	
957.			
958.			
959.	S	<i>Heeh.</i>	
960.	P	Oke, nah terus, bagaimana kamu melihat pengaruh OCD terhadap kehidupan sehari-hari?	
961.			
962.	S	<i>Boleh diulang?</i>	
963.	P	Bagaimana kamu melihat pengaruh OCD terhadap kehidupan sehari-hari?	
964.			
965.	S	<i>Melihat pengaruh OCD terhadap sehari-hari.</i>	
966.	P	<i>Heeh.</i>	
967.	S	<i>Hmm pengaruh dari OCD-nya tadi terhadap kehidupan sehari-hari, akhirnya ulun banyak lah pekerjaan yang tidak maksimal.</i>	
968.			
969.	P	Jadi berpengaruh juga kah sama produktivitas?	
970.	S	<i>Iya, lumayan berpengaruh.</i>	
971.	P	Gimana pengaruhnya?	
972.	S	<i>Misalnya ulun sudah dipikiran setelah ini mau melakukan ini, ini, ini. Nah karena tadi banyak melakukan hal yang berulang dan melakukan hal yang lama akhirnya yang ini tidak sesuai dengan schedule sebelumnya.</i>	Pandangan terhadap nilai diri S3. DAP: B977-B990
973.			
974.			
975.			
976.	P	Ooh oke, karena tadi berulang dan lama gitu lah.	
977.	S	<i>Heeh.</i>	
978.	P	Terus bagaimana pandangan kamu terhadap nilai diri kamu sendiri? Apa kamu memandang kamu ini bernilai atau berharga? Atau sebaliknya?	
979.			
980.			
981.	S	<i>Nah, sebelum ulun melakukan yang gratitude journal tadi, sempat memang kayak perasaan putus asa, perasaan kecewa sama diri sendiri. Tapi setelah ulun melakukan yang gratitude journal, banyak tuh hal-hal yang sudah ulun tulis dan terkadang masih ulun baca lagi ulang-ulang lagi baca kayak gitu, akhirnya tuh ulun bisa merasa diri ulun tuh lebih berharga kayak gitu karena banyak hal-hal nih yang sebenarnya ada di diri ulun tapi ulun kada sadari kayak gitu.</i>	
982.			
983.			
984.			
985.			
986.			
987.			
988.			
989.	P	Hmm oke oke oke, jadi itu lah pandangan kamu terhadap nilai diri sendiri, nah terus apa yang kamu pikirkan dan rasakan tentang diri sendiri? Gimana kamu mendeskripsikan diri kamu?	Deskripsi diri S3. DAP: B492-B999
990.			
991.			
992.	S	<i>Kalau ulun mendeskripsikan diri ulun, ulun sebagai seorang yang banyak sekali punya apa ya... kesulitan dalam hidup ulun. Bahkan misalnya dari diri ulun sendiri ataupun dari lingkungan ulun. Tapi ulun berusaha nih untuk selalu menjadi</i>	
993.			
994.			
995.			

996.		<i>versi diri ulun sendiri. Dan ulun itu benar-benar salah satu pencapaian dan ulun merasa bangga dengan hal yang ulun punya, kayak gitu.</i>	
997.			
998.			
999.	P	Hmm kamu bangga gitu lah sama diri sendiri.	
1000.	S	<i>Heeh.</i>	
1001.	P	Nah terus, apakah kamu merasa bahwa kamu adalah pribadi yang berharga?	Pribadi yang berharga
1002.			
1003.	S	<i>Heeh.</i>	terlepas dari OCD
1004.	P	Terlepas dari OCD sendiri?	S3. DAP:
1005.	S	<i>Iya iya, berharga.</i>	B1000-
1006.	P	Oke, terus kalau bisa mendeskripsikan atau mendefinisikan ini seberapa berharga diri kamu?	B1042
1007.			
1008.	S	<i>Sangat berharga.</i>	
1009.	P	Sangat berharga?	
1010.	S	<i>Iya.</i>	
1011.	P	Kenapa kamu bilang bahwa diri kamu ini sangat berharga?	
1012.	S	<i>Karena, apa ya, kalau bisa dibilang tuh, kayak tadi kita punya kelebihan dan kekurangan masing-masing lo. Dan ulun, punya misalnya nih, punya kelebihan yang orang lain tuh kada punya, dan ulun harus mensyukuri itu dan akhirnya, ya sudah di situ tuh ada perasaan bangga, ada perasaan, oh aku ini berharga, karena aku banyak nih, punya kelebihan, punya sesuatu hal yang positif, gitu.</i>	
1013.			
1014.			
1015.			
1016.			
1017.			
1018.			
1019.	P	Oke, jadi kamu memandang diri kamu ini sebagai seseorang yang sangat berharga gitu tadi lah. Oke, terus apakah gejala OCD yang kamu alami ini mempengaruhi pandangan kamu tentang keberhargaan diri kamu tadi? Atau dengan kamu didiagnosa OCD ini, itu tidak mempengaruhi sama sekali?	
1020.			
1021.			
1022.			
1023.			
1024.	S	<i>Tidak mempengaruhi.</i>	
1025.	P	Tidak mempengaruhi.	
1026.	S	<i>Heeh.</i>	
1027.	P	Oke. Terus pernah kah kamu merasa tidak berharga karena mengalami OCD ini?	
1028.			
1029.	S	<i>Kalau karena mengalami OCD tidak pernah.</i>	
1030.	P	Tidak pernah lah, oke, terus apa yang kamu lakukan misalnya saat suatu hari atau suatu saat itu merasa diri tidak berharga?	
1031.			
1032.	S	<i>Suatu saat merasa diri tidak berharga tuh pernah ketika memang karena ada omongan orang, misalnya kayak aku tuh ini sebenarnya pernah juga diucapkan sama orang tua, tapi itu sudah lama banget, pernah bilang katanya capek ngurus ulun, terus katanya capek banget ngurus ulun yang kayak gini, kayak gitu tuh pernah merasa diri tuh kada berharga kayak gitu, merasa tidak diinginkan kayak gitu tuh pernah, tapi untuk sekarang Alhamdulillahnya sudah tidak pernah lagi. Memang kayaknya karena ulun berusaha untuk berfokus pada hal yang</i>	
1033.			
1034.			
1035.			
1036.			
1037.			
1038.			
1039.			
1040.			
1041.			

1042.		<i>positif tadi jadi hal yang kayak gitu tuh mungkin selewatnya</i>	
1043.		<i>aja kayak gitu.</i>	
1044.	P	Ooh oke, berarti mendapatkan perasaan tidak berharga ini dari	
1045.		orang tua ya?	
1046.	S	<i>Iya dari orang tua.</i>	
1047.	P	Apakah pernah mendapatkan perasaan tidak berharga ini	
1048.		didapatkan dari orang lain?	
1049.	S	<i>Kalau dari orang lain, kalau dari keluarga yang lain, atau dari</i>	
1050.		<i>temen nggak pernah.</i>	
1051.	P	Oke berarti hanya dari orang tua gitu ya.	
1052.	S	<i>Iya.</i>	
1053.	P	Ada mungkin ucapan tertentu, nah terus apakah ada orang lain	
1054.		yang membuat kamu merasa nyaman jadi diri sendiri? Bisa	
1055.		teman, keluarga, pasangan?	
1056.	S	<i>Ada, dan itu teman ulun sampai sekarang. Teman dekat banget</i>	
1057.		<i>saat kuliah ini. Bahkan bisa dibilang kayak saudara ulun kayak</i>	
1058.		<i>gitu. Ini teman kebetulan namanya sama kayak pian, namanya</i>	
1059.		<i>Yasmin.</i>	
1060.	P	Oohh.	
1061.	S	<i>Dan itu teman ulun dari SD. Teman dari SD sekolah. Terus</i>	
1062.		<i>SMP ketemu lagi. Tapi kepisah pas SMK. Ulun di SMK, dia di</i>	
1063.		<i>MAN. Dan kebetulan lagi ketemu di kuliah dan itu kada janjiian</i>	
1064.		<i>sama sekali.</i>	
1065.	P	Satu jurusan kah?	
1066.	S	<i>Satu jurusan dan satu kelas, jadi kayak kalau ke mana-mana ke</i>	
1067.		<i>mana-mana sampai pernah ditegur sama dosen kayak katanya</i>	
1068.		<i>'kamu saudara kah', kayak gitu. Sampai dinotice.</i>	
1069.	P	Hehe saking lengketnya gitu lah.	
1070.	S	<i>Iya saking lengketnya, dan ulun dengan Yasmin ini bener-bener</i>	
1071.		<i>bisa jadi diri ulun sendiri kayak dia ini menerima segala-</i>	
1072.		<i>segalanya, pokoknya yang kekurangan ulun kah, kelebihan</i>	
1073.		<i>ulun dan segala macemnya dan tidak merasa tersaingi. Dan</i>	
1074.		<i>ulun pun kayak itu ke inya. Jadi merasa sangat nyaman sekali.</i>	
1075.	P	Hm, dan sudah bersama dari SD lagi ya?	
1076.	S	<i>Iya bersama dari SD.</i>	
1077.	P	SD itu kelas 1 kah?	
1078.	S	<i>Iya kelas 1 SD.</i>	
1079.	P	Woow, <i>literally</i> dari anak-anak lah.	
1080.	S	<i>Iya dari anak-anak sampai sekarang.</i>	
1081.	P	Sampai sekarang. Oke, selain itu ada lah selain bersama si	
1082.		Yasmin ini?	
1083.	S	<i>Sebenarnya salah satu hal yang ulun syukuri juga dengan</i>	
1084.		<i>masuk ke psikologi ini. Ketemu sama teman-teman yang</i>	
1085.		<i>mungkin mereka tuh juga punya permasalahan yang mungkin</i>	
1086.		<i>lebih berat kayak gitu dari ulun. Akhirnya ulun bisa lebih</i>	
1087.		<i>terbuka lagi pikirannya, mensyukuri hidup ulun kayak gitu.</i>	

Perasaan tidak berharga yang didapat dari orang tua S3.
DAP:
B1042-B1050

Orang yang membuat subjek merasa nyaman menjadi diri sendiri S3.
DAP:
B1051-B1088

1088.		<i>Karena pasti banyak orang-orang tuh yang lebih sulit dan akhirnya bisa untuk melewati itu. Dan ulun juga harus bisa, gitu.</i>	
1089.			
1090.			
1091.	P	Hmm oke. Nah terus sebaliknya nih, kan tadi orang yang membuat kamu merasa nyaman menjadi diri sendiri saat bersama. Sebaliknya apakah ada orang yang membuatmu tidak merasa nyaman dan leluasa menjadi diri sendiri? Ada kah?	Merasa tidak nyaman saat Bersama orang tua S3. DAP: B1089-B1099
1092.			
1093.			
1094.			
1095.	S	<i>Sebenarnya itu masih di orang tua. Ulun belum 100% bisa menerima dan berdamai dengan problem yang ada di keluarga tapi ulun berusaha untuk ya tadi, menerima, karena kan kalau misalnya ulun kada menerima diri ulun kada bisa berkembang jadinya, kayak gitu. Jadi lebih ke keluarga aja sih.</i>	
1096.			
1097.			
1098.			
1099.			
1100.	P	Keluarga itu spesifiknya orang tua ya?	
1101.	S	<i>Iya orang tua aja.</i>	
1102.	P	Ooh oke, nah terus apa yang membuat kamu merasa pantas untuk dihargai oleh orang lain?	Hal yang membuat subjek merasa pantas untuk dihargai S3. DAP: B1100-B1109
1103.			
1104.	S	<i>Misalnya?</i>	
1105.	P	Misalnya, karena aku adalah seorang pribadi yang mau untuk terus belajar, jadi aku pantas untuk dihargai orang lain, misalnya.	
1106.			
1107.			
1108.	S	<i>Iya, iya itu, karena ulun bisa nih menyadari hal yang kekurangan ulun dan ulun mau untuk memperbaikinya dan ulun merasa itu harus pantas untuk dihargai dan ulun merasa ulun, apa ya, itu adalah sebuah pencapaian kayak gitu.</i>	
1109.			
1110.			
1111.			
1112.	P	Hmm oke, nah terus apa aja hal-hal yang membuat kamu merasa bangga pada diri sendiri?	
1113.			
1114.	S	<i>Merasa bangga ketika ulun bisa melakukan apa yang ulun sebelumnya tidak bisa kayak gitu.</i>	Hal yang membuat subjek bangga pada diri sendiri S3. DAP: B1110-B1117
1115.			
1116.	P	Oooh oke, oke. Nah ada lagi kah?	
1117.	S	<i>Lebih ke ini aja sih, pokoknya menyadari segala sesuatu yang mungkin itu adalah kekurangan ulun, akhirnya bisa diperbaiki, kayak gitu.</i>	
1118.			
1119.			
1120.	P	Oke. Terus bagaimana kamu mengapresiasi diri sendiri?	
1121.	S	<i>Mengapresiasi diri sendiri dengan self talk.</i>	
1122.	P	<i>Self talk</i> tadi lah. Oke, balik lagi <i>self talk</i> tadi lah. Berarti <i>self talk</i> ini cukup sering lah?	
1123.	S		
1124.	P	<i>Iya, cukup sering.</i>	Cara mengapresiasi diri S3. DAP: B1118-B1137
1125.		Setiap hari kah?	
1126.	S	<i>Sebenarnya secara sadar-kadar sadar, itu ulun lakukan terus.</i>	
1127.	P	Ooh oke, kalau kayak misalnya ada pikiran negatif gitu lah, kayak diusir sama si <i>self talk</i> .	
1128.			
1129.	S	<i>Iya, heeh.</i>	
1130.	P	Oke, terus selain <i>self talk</i> , ada lagi kah? Atau cuma itu aja?	
1131.	S	Dengan menulis, menulis kayak jurnal-jurnal lah kayak gitu, walaupun itu bukan bagian misalnya bukan bagian dari	
1132.			
1133.			

1134.		<i>gratitude journal tapi ulun sering menulis kayak ulun hari ini ngapain, kayak nulis diary kayak gitu.</i>	Percaya diri dalam berinteraksi sosial S3. DAP: B1138- B1187
1135.			
1136.	P	Hmm setiap hari lah atau hampir tiap hari?	
1137.	S	<i>Hampir tiap hari.</i>	
1138.	P	Oke, oke, berarti ada nih lah bentuk mengapresiasi diri sendiri gitu.	
1139.			
1140.	S	<i>Heeh.</i>	
1141.	P	Nah terus apakah kamu merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain?	
1142.			
1143.	S	<i>Iya, karena ulun memang dari zaman sekolah terkenalnya orangnya SKSD kayak gitu ka ai, lebih kayak, tapi ulun merasa itu tuh adalah kelebihan karena ulun akhirnya bertemu dengan orang baru tuh, lebih cepet bergaul, lebih bisa cepet beradaptasi gitu.</i>	
1144.			
1145.			
1146.			
1147.			
1148.	P	Berarti sangat percaya diri gitu lah.	
1149.	S	<i>Sangat percaya diri iya hehe.</i>	
1150.	P	Nah terus kalau kita gambarkan nih dari rentang 1-100, seberapa besar atau baik rasa percaya diri kamu?	
1151.			
1152.	S	<i>Rasa percaya diri 90.</i>	
1153.	P	90?	
1154.	S	<i>Iya.</i>	
1155.	P	Oke dan apa alasan kamu memilih angka tersebut?	
1156.	S	<i>Karena pasti ada dari rasa denial tadi lo ka, tapi rasa percaya diri ini lebih besar, jadi bisa menutupi rasa yang denialnya tadi.</i>	
1157.			
1158.			
1159.	P	Oke, nah terus nih, apa bentuk nyata dari kepercayaan diri kamu? Kan tadi kamu bilang kamu orangnya percaya diri 90% nih persentasenya, apa bentuk nyatanya?	
1160.			
1161.			
1162.	S	<i>Ulun mudah beradaptasi tadi, kalau ulun berani untuk berbicara dengan orang baru, walaupun di lingkungan baru. Ulun berani untuk ke mana-mana sendiri, misalnya kayak ke mall, atau mau beli apa beli apa tuh berani sendiri. Terus, ulun mau untuk mencoba hal-hal baru. Misalnya kayak, apa ya, hal-hal yang ulun belum pernah. Misalnya kayak dulu tuh, pas SMP, kada pernah, apa ya dulu pas, oh ulun SMP tuh minder untuk mencoba untuk nyanyi misalnya atau nari, tapi pas SMK ulun mencoba untuk mengikuti ekstrakurikuler itu akhirnya lebih percaya diri untuk tampil di depan orang banyak kayak gitu.</i>	
1163.			
1164.			
1165.			
1166.			
1167.			
1168.			
1169.			
1170.			
1171.			
1172.			
1173.	P	Oooh oke, berarti ada itu lah bentuknya, nah terus apakah kamu pernah merasa rendah diri karena memiliki gejala dan diagnosa OCD ini?	
1174.			
1175.			
1176.	S	<i>Kalau rendah diri karena OCD, Alhamdulillah gak pernah.</i>	
1177.	P	Kalau selain karena OCD?	
1178.	S	<i>Selain karena OCD, karena insecure tadi.</i>	
1179.	P	Ooh insecure ya, terus gimana mengatasi perasaan itu tadi?	

1180.	S	<i>Untuk mengatasi perasaan itu, iya dengan self talk tadi.</i>	Motivasi untuk bangkit dari OCD S3. DAP: B1188-B1207
1181.	P	<i>Ooh selalu ya, self talk selalu?</i>	
1182.	S	<i>Iya, self talk selalu.</i>	
1183.	P	<i>Memang self talk ini sangat membantu ya.</i>	
1184.	S	<i>Iya, sangat-sangat membantu.</i>	
1185.	P	<i>Oke, pertama kali ngelakuin metode self talk ini tau dari siapa?</i>	
1186.	S	<i>Gimana ya, kayaknya ulun memang dari dulu tuh, secara kadang-kadang kayak gitu, sering kayak bilang ngomong aja kayak gitu, nah, ke diri lo sendiri.</i>	
1188.			
1189.	P	<i>Terus itu karena kayak berkembangnya zaman sekarang, jadi tau bahwa, oh, ternyata ngomong sama diri ini, itu namanya self talk, kayak gitu ya.</i>	
1191.			
1192.	S	<i>Iya itu namanya self talk lah.</i>	
1193.	P	<i>Oke, nah terus sebesar apa keinginan dan keyakinan diri kamu untuk bisa mengurangi atau menangani gejala OCD yang perilaku berulang tadi pada diri kamu?</i>	
1194.			
1195.			
1196.	S	<i>Pastinya ulun sangat besar keinginannya untuk mengurangi hal itu, karena kan tadi sudah mengganggu kegiatan sehari-hari jadinya ulun harus nih berusaha, apalagi untuk konsistennya itu nah harus bisa konsisten mengurangi itu.</i>	
1197.			
1198.			
1199.			
1200.	P	<i>Hmm, oke, terus, apakah kamu memiliki motivasi pribadi untuk bisa bangkit dan mengurangi ini tadi?</i>	
1201.			
1202.	S	<i>Ada, karena ulun lebih ke melihat ke masa depannya. Nanti kan ulun mungkin akan menikah, akan punya anak, dan ulun, beberapa, apa ya, memang mengikuti kayak gitu, kayak parenting dan lain sebagainya, jadi ulun udah ada motivasi nih. Dan udah pernah baca juga, katanya kalau misalnya mau menerapkan parenting yang bagus untuk anak, ya harus berdamai dulu dengan diri sendiri, katanya gitu.</i>	
1203.			
1204.			
1205.			
1206.			
1207.			
1208.			
1209.	P	<i>Hmm itu lah berarti motivasi pribadinya.</i>	
1210.	S	<i>Motivasinya, iya.</i>	
1211.	P	<i>Karena kayak kada mau menurunkan buat generasi berikutnya.</i>	
1212.	S	<i>Iya, benar.</i>	
1213.	P	<i>Oke. Terus bagaimana perasaan kamu saat berada dalam situasi sosial atau ketika diperhatikan orang lain? Apakah misalnya saat berada dalam situasi sosial yang berkumpul dengan orang banyak atau ketika diperhatikan orang lain itu ya kamu merasa senang-senang saja atau merasa kayak khawatir gitu?</i>	Perasaan saat berada dalam situasi sosial S3. DAP: B1208-B1231
1214.			
1215.			
1216.			
1217.			
1218.	S	<i>Nah, kebetulan ulun memang tipe orang yang suka tampil di depan orang banyak dan itu sejak SMP. Iya, sejak SMP. Tapi mungkin SMP tuh masih ada pikiran anak-anaknya lah, kayak gitu. Kayak masih malu, kayak gitu. Tapi sejak SMK, karena memang difasilitasi juga dengan sekolah, akhirnya ini lebih sering, kayak gitu tampil di depan orang banyak, kayak gitu.</i>	
1219.			
1220.			
1221.			
1222.			
1223.			
1224.			
1225.	P	<i>Memang suka sih, kayak gitu pang.</i>	
		<i>Kalau pas SMK itu jurusan apa?</i>	

1226.	S	<i>Kalau ulun akuntansi, sebenarnya. Tapi kalau ekskulnya itu lebih banyak ulun ikuti. Kayak seminggu tuh ada 4 kalau gak salah.</i>	
1227.			
1228.			
1229.	P	Wah cukup banyak ya.	
1230.	S	<i>Iya cukup banyak.</i>	
1231.	P	Ooh jadi pas masa SMK itu kayak banyak eksplor.	
1232.	S	<i>Iya banyak eksplor, heeh.</i>	
1233.	P	Ooh iya bagus, bagus, berarti perasaan saat berada di situasi atau ketika diperhatikan orang lain itu ya senang.	
1234.			
1235.	S	<i>Iya, iya ya sudah. Emang senang aja, emang suka aja gitu.</i>	
1236.	P	Nah, terus seberapa besar kamu percaya pada kemampuan diri sendiri? Kemampuan dalam melakukan sesuatu.	
1237.			
1238.	S	<i>Kalau dulu sempat ragu kayak gitu, tapi sekarang percaya pasti bisa kayak gitu, apalagi kayak melihat orang-orang yang sudah melewati hal yang sama mungkin atau hal yang lebih berat dan itu bisa terlewati dan itu makin meyakinkan diri ulun kalau ulun bisa kayak gitu.</i>	Percaya pada kemampuan diri S3. DAP: B1232-B1241
1239.			
1240.			
1241.			
1242.			
1243.	P	Hmm oke, berarti kamu ada keyakinan nih bahwa kamu tuh bisa buat melakukan apapun gitu lah?	
1244.			
1245.	S	<i>Heeh, iya.</i>	
1246.	P	Oke, nah terus gimana kamu merespon kegagalan yang terjadi dalam hidup?	
1247.			
1248.	S	<i>Kegagalan, kalau perasaan kayak sedih, perasaan kecewa, itu pasti ada dan ulun butuh waktu biasanya untuk memproses itu. Apalagi misalnya kegagalan itu terjadi ketika ulun sangat-sangat berusaha untuk mencapai hal itu dan akhirnya gagal pastinya ada rasa kecewa, ada rasa sedih. Tapi setelahnya kan kadang mungkin ulun terlalu berlarut-larut dengan itu, akhirnya ya sudah kita alihkan lagi kayak gitu ke yang lain, yang lebih positif, dan berusaha lagi untuk menerima kayak gitu.</i>	Merespon kegagalan yang dialami S3. DAP: B1242-B1251
1249.			
1250.			
1251.			
1252.			
1253.			
1254.			
1255.			
1256.	P	Hmm oke, nah terus tadi apakah nih dalam situasi sosial ini kamu ada perasaan <i>secure</i> gitu saat berhubungan dengan orang lain? Terus tuh percaya dengan lingkungan kamu, kayak merasa aman gitu dengan lingkungan sekitar kamu?	
1257.			
1258.			
1259.			
1260.	S	<i>Kalau merasa aman dengan lingkungan sekitar, iya. Karena apalagi di lingkungan pertemanan yang ada ini, sangat-sangat memberikan dukungan kayak gitu untuk ulun.</i>	Merasa aman saat berinteraksi di lingkungan sekitar S3. DAP: B1252-B1261
1261.			
1262.			
1263.	P	Oke, berarti dapat dipercaya dan merasa aman aja di lingkungan gitu lah.	
1264.			
1265.	S	<i>Iya.</i>	
1266.	P	Nah, terus, pernah kah kamu merasa tidak diterima saat berinteraksi dalam suatu kelompok? Bisa diceritakan?	
1267.			
1268.	S	<i>Pernah, pernah. Ketika misalnya nih ulun berada di dalam satu kelompok tetapi ulun itu tidak terlalu diperhatikan. Maksudnya tidak diperhatikan itu kalau misalnya ulun lagi ngomong misalnya, tapi tidak terlalu direspon. Terkadang kayak ngerasa</i>	Perasaan tidak diterima di kelompok
1269.			
1270.			
1271.			

1272.		<i>ini orang-orang kenapa ya? Kayak gitu... Kalau yang ulun</i>	tertentu S3.
1273.		<i>sadari dan sampai saat ini mungkin itu.</i>	DAP:
1274.	P	Berarti itu menurut kamu itu tidak diterima kah?	B1262-
1275.	S	<i>Iya, pernah sampai merasa kayak aduh kayaknya aku kada</i>	B1289
1276.		<i>diterima deh kayak gitu di sini.</i>	
1277.	P	Kepikiran itu sampai rumah gitu?	
1278.	S	<i>Heeh, kepikiran sampai rumah gitu.</i>	
1279.	P	Ooh oke, terus apa yang kamu lakukan pada saat itu? Kayak	
1280.		berusaha menarik perhatian orang kah?	
1281.	S	<i>Kalau menarik perhatian sih enggak, tapi ulun lebih kayak</i>	
1282.		<i>mungkin ulun tuh kada cocok untuk berada di lingkungan itu.</i>	
1283.		<i>Kalau bahasanya itu kayak tidak sefrekuensi lah, kayak gitu.</i>	
1284.		<i>Dan itu biasanya terjadi kalau ulun berada di lingkungan yang</i>	
1285.		<i>teman-teman tapi yang tidak terlalu akrab gitu, yang sekedar</i>	
1286.		<i>say hi aja. Terkadang ada sih kayak itu.</i>	
1287.	P	Oke, terlepas dari itu apakah kamu merasa diri kamu berharga	
1288.		kah?	
1289.	S	<i>Kalau saat itu mungkin memang ada perasaan kayak merasa</i>	Hal
1290.		<i>tidak diterima tadi, tapi karena ulun menyadari kalau mungkin</i>	berharga
1291.		<i>ini tidak sefrekuensi, tapi kayak ya udah kayak gitu.</i>	pada diri
1292.	P	Ooh ya udah ai lagi.	subjek
1293.	S	<i>Heeh.</i>	dalam suatu
1294.	P	Oke, nah terus apa hal yang menurut kamu berharga pada diri	kelompok
1295.		kamu saat berada pada suatu kelompok? Misal kamu punya	S3. DAP:
1296.		kelebihan, suatu kelebihan kah, atau bisa untuk mengatur atau	B1290-
1297.		mengkoordinir kelompok kah?	B1304
1298.	S	<i>Nah ulun merasa kalau ketika misalnya ulun lagi berbicara tuh</i>	
1299.		<i>sangat-sangat didengarkan. Mungkin misalnya saat presentasi</i>	
1300.		<i>nih, saat yang kelompok sebelumnya misalnya temen-temen tuh</i>	
1301.		<i>pada ngantuk kayak gitu liatnya, tapi pas ulun presentasi atau</i>	
1302.		<i>kelompok ulun presentasi tuh jadinya pada fokus kayak gitu</i>	
1303.		<i>ngedengerin. Atau misalnya ketika ulun mengeluarkan</i>	
1304.		<i>pendapat tuh kayak oh iya ya, respon temen-temen tuh bagus</i>	Rentang self
1305.		<i>kayak gitu, akhirnya ya, oh kayak aku lebih merasa dihargai</i>	love S3.
1306.		<i>lah kayak gitu.</i>	DAP:
1310.	P	Hmm oke. Terus nih, kalau misalnya seberapa rentang self love	B1305-
1311.		pada diri kamu?	B1309
1312.	S	<i>Untuk saat ini mungkin 85.</i>	
1313.	P	85? Berarti sudah cukup tinggi ya.	Penutup S3.
1314.	S	<i>Iya. Alhamdulillah, cukup tinggi ya.</i>	DAP:
1315.	P	Rasa mencintai dirinya itu, Alhamdulillah, oke, nah dengan itu,	B1310-
1316.		sudah berakhir juga untuk sesi wawancara kita hari ini. Nah	B1319
1317.		saya ucapkan terima kasih banyak buat kamu sudah bersedia	
1318.		menjadi subjek dan ini sudah selesai untuk pertanyaannya, ini	
1319.		saya izin untuk mengakhiri. Terima kasih..	

Lampiran XIII. Dokumentasi Penelitian

Foto 1. Wawancara Bersama Subjek ZW



Foto 2. Wawancara Bersama Subjek MNK



Foto 3. Wawancara Bersama Subjek DAP



Lampiran XIV. Artikel Jurnal

Gambaran Self Love Pasien dengan Diagnosa Obsessive Compulsive Disorder di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

Najwa Khalisa Yasmin¹, Mahdia Fadhila², Musfichin³

¹²³ Program Studi Psikologi Islam

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

najwakhalisa2003@gmail.com

Submitted:, Revised:, Accepted:

DOI: 10.38156/psikowipa.v%vi%i....

Abstract

Each individual generally has behavior and habits that are maintained. Habits that are carried out are driven by thoughts that arise. Disturbing thoughts can be a problem that is categorized as a disorder if the individual cannot control them. Irrational thoughts that are disturbing and cause anxiety are related to anxiety disorders. One of the anxiety disorders is *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). It is important for individuals with OCD to appreciate themselves more and start loving themselves, including their shortcomings so as not to only focus on the disorders experienced and not only focus on their shortcomings. Loving yourself or self-love is a form of appreciation for yourself that is dynamic, growing from actions that support physical, psychological, and spiritual growth. This study aims to describe the picture of self-love in patients diagnosed with OCD and to find out what factors influence self-love. This study uses a qualitative phenomenological approach with interview techniques on three subjects diagnosed with OCD by psychologists at Sultan Suriansyah Hospital, Banjarmasin. The results showed that the two subjects felt that they did not love themselves, felt that they were worthless because they viewed themselves negatively. While the third subject, although it was difficult at first, was finally able to love himself and feel that he was valuable because he received positive support from friends.

Kata kunci : Self Love 1; OCD 2

Abstrak

Setiap individu umumnya memiliki perilaku dan kebiasaan yang dipertahankan. Kebiasaan yang dilakukan didorong oleh pikiran yang timbul. Pikiran yang mengganggu dapat menjadi permasalahan yang dikategorikan sebagai gangguan jika individu tidak dapat mengendalikannya. Pikiran irasional yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan terkait dengan gangguan kecemasan. Salah satu gangguan kecemasan adalah *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD). Penting bagi individu dengan diagnosa OCD untuk lebih mengapresiasi dirinya sendiri dan mulai mencintai diri, termasuk kekurangan yang dimiliki agar tidak hanya fokus pada gangguan yang dialami dan tidak hanya fokus pada kekurangannya. Mencintai diri sendiri atau self love adalah bentuk apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran self love pada pasien dengan diagnosa OCD dan mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi self love. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan teknik wawancara pada tiga subjek yang didiagnosis OCD oleh psikolog di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek merasa tidak mencintai diri, merasa dirinya tidak

berharga karena memandang negatif terhadap diri sendiri. Sedangkan subjek ketiga meskipun awalnya sulit, tapi akhirnya sudah bisa mencintai diri dan merasa dirinya berharga karena mendapat dukungan positif dari teman.

Kata kunci : Self Love 1; OCD 2

Pendahuluan

Setiap individu umumnya memiliki perilaku dan kebiasaan yang dipertahankan. Terdapat aspek yang beragam pada perilaku dan kebiasaan ini, seperti dalam hal kebersihan, kerapian, kesehatan, pekerjaan, dan lain-lain. Kebiasaan yang dilakukan oleh individu didorong oleh pikiran yang timbul. Apabila pikiran ini bersifat irasional, terus berulang dan terus mengganggu maka akan berdampak pada aktivitas sehari-hari hingga menimbulkan kecemasan bagi individu. Pikiran yang mengganggu dapat menjadi permasalahan yang dikategorikan sebagai gangguan jika individu tersebut tidak dapat mengendalikannya. Pikiran yang mengganggu dan terus berulang ini memengaruhi individu tidak hanya dengan menghabiskan sebagian besar waktu mereka, tetapi juga menyebabkan tekanan yang nyata serta gangguan fungsional. Khafifah Ali, "Obsessive Compulsive Disorder (OCD)," *Obsessive Compulsive Disorder 3* (forthcoming). Gangguan fungsional ini berpengaruh terhadap keseharian individu dalam menjalankan aktivitas.

Pikiran irasional yang mengganggu dan menimbulkan kecemasan ini terkait dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan individu mencoba menghindari situasi yang memicu atau memperburuk gejala. Terdapat beberapa jenis gangguan kecemasan, salah satu bentuk gangguannya adalah *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) yaitu gangguan kecemasan saat seseorang memiliki keinginan, sensasi, atau ide yang tidak diinginkan dan berulang yang menguasai pikirannya (obsesi). Untuk meredakan kecemasan yang timbul dari obsesi ini, individu merasa perlu melakukan upaya atau tindakan tertentu yang dilakukan secara berulang kali (kompulsi). Muhamad Ansorullah and Syarif Hidayatullah, *Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Hukum (S.H)*, n.d. Maka diagnosa OCD ini berupa pikiran obsesi yang disertai tindakan kompulsi sebagai upaya individu dengan OCD untuk mengurangi kecemasan.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM V) menyebutkan bahwa OCD merupakan pikiran, desakan, atau gambaran yang berulang dan terus-menerus yang dialami, pada suatu waktu selama gangguan, sebagai sesuatu hal yang mengganggu, tidak diinginkan, dan yang pada sebagian besar individu menyebabkan kecemasan atau tekanan yang nyata. American Psychiatric Association, ed., *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV; Includes ICD-9-CM Codes Effective 1. Oct. 96*, 4. ed., 7. print (Washington, DC, 1998). OCD berupa gangguan mental kronis yang ditandai dengan pikiran obsesif dan perilaku kompulsif.

Pasien atau penderita OCD mengalami kendala untuk mengendalikan pikiran yang mengganggu disertai adanya perilaku ritualistik yang dilakukan penderita sebagai cara untuk mengurangi kecemasan atau ketakutannya sehingga menimbulkan penderitaan dan disfungsi yang signifikan dalam kehidupannya sehari-hari. Nurul Nafi, *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG 202*, n.d. Sehingga individu dengan OCD merasakan ketidaknyamanan dalam kesehariannya disebabkan gejala OCD yang dialami.

Individu yang mengalami OCD juga diketahui sering menutupi gejala mereka, rasa malu membuat mereka berusaha untuk menyembunyikan gejala mereka sehingga menyebabkan keterlambatan diagnosa dan pengobatan. (American Psychiatric Association, 1998) Proses mendiagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* yang dimiliki seseorang membutuhkan bantuan

profesional. Lia Syafaatul, *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER PADA REMAJA PUTRI DENGAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC DISORDER*, 6 (2017). Peran psikolog menjadi penting dalam proses diagnosa hingga pemulihannya, terlebih jika gejala OCD ini berdampak terhadap keseharian dan kualitas hidup individu.

Penelitian dengan judul *Perceived Quality Of Life In Obsessive-Compulsive Disorder: Related Factors* pada tahun 2006, menyebutkan bahwa individu yang mengalami *Obsessive Compulsive Disorder* juga merasa terkucil dan memiliki kualitas hidup yang lebih negatif karena masalah sosial, emosional dan kesehatan mentalnya. Individu dengan OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya. Beatriz Rodriguez-Salgado et al., “Perceived Quality of Life in Obsessive-Compulsive Disorder: Related Factors,” *BMC Psychiatry* 6, no. 1 (2006): 20, <https://doi.org/10.1186/1471-244X-6-20>. Hal lain yang membuat mereka sering menyembunyikan gejala dan kondisi mereka pada orang lain adalah karena adanya stigma yang mengatakan OCD sebagai penyakit mental. (Belloch et al., 2009) Mereka berjuang melawan pikiran dan perasaan yang mengganggu.

Orang dengan OCD mempunyai pemikiran-pemikiran irasional yang disadari namun tidak dapat mengontrol individu tersebut. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh pembiasaan-pembiasaan melalui proses belajar yang didapatkan subjek dari pola asuh keluarga serta lingkungan sekitar. Perilaku OCD sangat berpengaruh terhadap terhambatnya aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari subjek. Diketahui bahwa salah satu faktor OCD adalah proses pola asuh. OCD juga diketahui dapat berpengaruh pada aktivitas keseharian. Nafi, *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG 202*, n.d. Sehingga seorang pasien OCD membutuhkan suatu penanganan dan cara yang dapat membuat kualitas hidupnya lebih baik.

Sejalan dengan masalah yang peneliti temukan di salah satu RS di kota Banjarmasin, berdasarkan wawancara bersama psikolog yang menangani, ada pasien yang mengalami kecemasan dan cenderung tidak dapat mengendalikan pikiran serta perilakunya yang berulang. Diketahui bahwa terdapat tiga pasien yang mendapatkan diagnosa OCD oleh psikolog di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin dengan gejala seperti pikiran irasional yang muncul berulang yang menghasilkan kecemasan. Sehingga untuk mereduksi rasa cemas tersebut menyebabkan perilaku berulang pada pasien. Semua subjek telah melakukan konsultasi psikologi sebelum mendapatkan diagnosis.

Wawancara pendahuluan terhadap psikolog yang menangani pasien dengan OCD ini menunjukkan bahwa OCD berdampak terhadap keseharian pasien terlebih saat mereka harus melakukan tindakan kompulsi sebagai reaksi dari pikiran obsesifnya. OCD berpengaruh pada semua aspek kualitas hidup individu dan berhubungan dengan tingkat keparahannya. Jane L. Eisen et al., “Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Quality of Life,” *Comprehensive Psychiatry* 47, no. 4 (2006): 270–75, <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.11.006>. Penderita diagnosa OCD cenderung melakukan pengulangan atau fiksasi dalam menyelesaikan segala sesuatu atau tugas dengan sempurna dan benar, sehingga ia memiliki tingkat kecemasan yang luar biasa dan berfikir sangat detail, memiliki pola pervasif dengan keteraturan dan perfeksionisme. Hal ini kemudian berdampak pada bagaimana individu dengan OCD menjalani kehidupan dan kesehariannya.

OCD dapat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan individu, termasuk bagaimana ia memandang dirinya sendiri, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hubungan interpersonal pasien dengan diagnosa OCD seringkali buruk karena sifat keras kepala dan menuntut agar segala sesuatu dilakukan dengan cara mereka. Akhirnya seseorang yang mengalami diagnosa OCD merasa tidak bahagia, tidak memiliki waktu untuk bersenang-senang, selalu cemas hingga melupakan hal-hal kecil. Hartini Mudarsa, *DAMPAK GANGGUAN*

OBSESIF KOMPULSIF DISORDER PADA AKTIVITAS PERKULIAHAN, 1, no. 1 (2021). Hal ini dapat membuat mereka sulit untuk fokus pada hal positif tentang diri mereka sendiri.

Penting bagi individu dengan diagnosa OCD untuk lebih mengapresiasi dirinya sendiri dan mulai mencintai diri, termasuk kekurangan yang dimiliki agar tidak hanya fokus pada gangguan yang dialami dan tidak hanya fokus pada kekurangannya. Mencintai diri sendiri atau self love adalah suatu bentuk apresiasi terhadap diri sendiri yang sifatnya dinamis, tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Ni Nyoman Suwidiani, *Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya untuk Memenuhi Persyaratan Penyelesaian Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa*, n.d. Adanya self love sebagai cara untuk membantu pasien dengan OCD untuk fokus pada hal-hal positif yang ada pada dirinya dengan pendekatan psikologi positif. Individu yang telah menerapkan self love akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif. Eisen et al., "Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Quality of Life."

Self love merupakan faktor penting dalam kesehatan mental dan kesejahteraan hidup. Mencintai diri sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Penerapan self love sangat penting bagi kehidupan karena self love sendiri bisa membantu menjaga kesehatan mental dan menurunkan resiko gangguan pada kondisi psikologis. Self love menjadikan seseorang lebih mudah berdamai dengan diri tanpa perlu terus-menerus membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Anissa Khumairoh et al., "Self Love Pada Remaja SMA," *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik dan Humaniora* 3, no. 1 (2024): 215–21, <https://doi.org/10.55606/jurish.v3i1.2476>. Self love dapat membantu seseorang untuk lebih mudah menerima diri sendiri dan tidak terlalu terobsesi dengan perbandingan sosial. Ketika seseorang mencintai dirinya sendiri, ia cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih mampu menghargai kelebihan dan kekurangan diri, tanpa merasa tertekan untuk selalu memenuhi standar orang lain.

Ketika individu mampu mencintai diri sendiri, mereka cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan tidak terjebak dalam siklus pikiran obsesif yang merugikan. Maka terasa perlu sekali penerapan self love dengan tujuan dapat membantu individu dengan diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* untuk lebih mengenal dirinya, menyayangi dirinya, percaya diri, dan dapat membuat mereka menghindari untuk melakukan perilaku berisiko. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti lebih lanjut dengan penelitian yang berjudul "Gambaran Self love Pasien dengan Diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin."

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif sebagai jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik dan lebih pada bagaimana peneliti memahami dan menafsirkan makna peristiwa. Feny Rita Fiantika et al., *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*, n.d. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Robert Bogdan and Sari Knopp Biklen, *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*, 3rd ed (Allyn and Bacon, 1998). Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. (*Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif.Pdf*, n.d.) Oleh karena itu dalam penelitian kualitatif tidak menekankan pada generalisasi, tapi lebih menekankan pada makna dan lebih mendalam.

Penelitian deskriptif kualitatif adalah salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Rusandi and Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif

Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus,” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60, <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>. Penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti menyelidiki kejadian, fenomena kehidupan individu-individu dan meminta seorang atau sekelompok individu untuk menceritakan kehidupan mereka. Informasi ini kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi deskriptif.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini didapat 3 orang subjek dengan gambaran self lovenya masing-masing. Dengan hasil yang didapat antara subjek ZW, subjek MNK, dan subjek DAP memiliki gambaran self love yang berbeda namun ada juga yang memiliki pendapat yang sama. Ketiga subjek sama-sama kebingungan saat berbicara terkait pada saat apa mereka merasa dapat mencintai diri. Kesamaan lainnya adalah mereka semua memiliki aktivitas self care dalam merawat kesehatan kulit wajah menggunakan skin care dan aktif melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang disenangi. Ketiga subjek memiliki pendapat yang sama terkait definisi self love.

Ketiga subjek menyadari bahwa perilaku kompulsif yang mereka lakukan adalah bagian dari diagnosa OCD tetapi tidak mampu untuk menahan keinginan untuk tidak melakukan perilaku yang berulang. Mereka memiliki persamaan pada gejala yang dialami dalam hal ibadah, seperti wudhu dan sholat yang berulang.

Sedangkan perbedaan terlihat pada keberhargaan diri subjek. Subjek pertama (ZW), dan subjek kedua (MNK) mengaku tidak mengetahui cara mencintai diri dan sehingga merasa dirinya tidak berharga. Sedangkan subjek ketiga (DAP) merasa bisa mencintai dirinya karena merasa dirinya sangat berharga. Subjek pertama dan kedua memiliki beberapa persamaan lainnya, diantaranya takut membebani orang lain, menyebutkan lebih banyak kekurangan diri daripada kelebihan, tidak mengetahui cara mengapresiasi diri, dan sama-sama tidak suka diperhatikan orang lain.

Pembahasan dalam penelitian ini akan menjelaskan bagaimana gambaran self love pada pasien dengan diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin menggunakan analisis tematik dari hasil wawancara.

Erich Fromm, seorang tokoh psikologi sosial mendefinisikan bahwa self love atau cinta diri bukan suatu hal yang salah, cinta diri sendiri merupakan kebajikan, sebab kita sendiri merupakan objek dari cinta. Kita objek dari perasaan-perasaan dan sikap kita. (Wiharja, n.d.) Self love adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Debora Basaria et al., “PENERAPAN SELF LOVE SEBAGAI BAGIAN DARI PENCEGAHAN REMAJA MENAMPILKAN PERILAKU NEGATIF DI LINGKUNGAN,” *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia* 5, no. 1 (2022), <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.18501>.

Self love yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran rasa cinta terhadap diri sendiri pada pasien OCD melalui penerimaan diri yang positif dan penghargaan terhadap diri sendiri yang digali melalui proses wawancara dengan mengacu pada aspek self love yang dikemukakan oleh Mutiawaseka yaitu self-awareness (kesadaran diri), self-esteem (harga diri), self-worth (penilaian diri) dan self-care (perawatan diri). (Maurer, 2019)

Subjek ZW, subjek MNK, dan subjek DAP mendefinisikan self love adalah mencintai diri sendiri.

- 1) Subjek ZW
 - a. Self Love

Dalam wawancara subjek ZW merasa tidak pernah mencintai diri sendiri dan awalnya beranggapan bahwa ia tidak pernah merasakan self love. Hal-hal yang membuat diri ZW merasa memiliki kekurangan diantaranya karena tidak percaya diri, susah berkomunikasi dengan orang asing, takut melakukan kesalahan, takut menyinggung orang lain, dan takut akan penilaian orang lain. Pernyataan ZW bertentangan dengan penelitian oleh Shinta, dkk bahwa seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik tentunya memiliki self love yang baik. Shinta Hartini Putri et al., *Sikap Percaya Diri dalam Bentuk Self-love di Kalangan UNIBI Ambassador*, 7, no. 2 (2024).

ZW melakukan hobinya yaitu travelling dan menggambar sebagai aktivitas yang menyenangkan baginya sebagai bentuk self love. Di sisi lain, ZW tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain dan menganggap dirinya people pleaser dan takut membebani orang lain. Pernyataan ZW bertentangan bahwa self love bisa menghindarkan seseorang dari menjadi people pleaser dan mengetahui batasan-batasan yang sehat untuk diri sendiri. Ine Kusuma Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*, n.d.

b. Self Acceptance

Subjek ZW bisa langsung menerima bahwa ia didiagnosis OCD oleh psikiater dan psikolog yang menanganinya karena menurut ZW mental health issue itu manusiawi. Penderita diagnosa OCD adalah seorang perfeksionis, terfokus berlebihan pada detail, aturan, jadwal, dan sejenisnya. Mereka seringkali terlalu memerhatikan detail sehingga tidak menyelesaikan tugas dengan optimal. Ikfina Ismah Maula and Alvina Rachma, "Pencegahan dan Pengobatan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Perspektif Psikologi dan Hukum Islam," *Millatuna: Jurnal Studi Islam* 2, no. 01 (2025), <https://doi.org/10.33752/mjsi.v2i01.8480>. Hal ini sesuai dengan ZW yang mendeskripsikan bahwa dirinya adalah seorang yang perfeksionis.

Mencintai diri sendiri berarti memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri sendiri. Nur Afni Safarina et al., "Self Love: Strategi Menjaga Kesehatan Mental Pada Santri Dayah Madinatuddiniyah Jabal Nur Aceh Utara," *Jurnal Abdi Anjani* 2, no. 2 (2024): 175–79, <https://doi.org/10.29303/anjani.v2i2.1439>. Subjek ZW mampu dalam mengenali kekurangan diri tapi sulit mengenali kelebihan diri. Hal ini ditunjukkan pada jawaban ZW yang hanya menyebutkan satu kelebihan diri yang disadari yaitu pada bidang kesenian dan lebih banyak mendeskripsikan kekurangan.

ZW menganggap kekurangannya adalah karakter diri introvert yang menyebabkan dirinya sudah bersosialisasi. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, situasi sosial dapat dengan mudah membuat individu introvert merasa stres. Kehadiran dalam keramaian atau interaksi dengan banyak orang dapat menjadi melelahkan dan menguras energi bagi mereka. Kepribadian introvert memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. Situasi sosial dapat menyebabkan stres, terbatasnya komunikasi dengan individu lain. (Masitoh et al., 2023)

Selain itu ZW merasa dirinya memiliki banyak kekurangan seperti sifat pemalu, tidak bisa menatap mata orang lain, pesimis, people pleasure, tidak enak dengan orang lain dan sering overthinking. Dalam kehidupan sosial, penderita OCD sering menghadapi isolasi sosial akibat kesulitan menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal. Jonathan D. Huppert et al., "Quality of Life and Functional Impairment in Obsessive-Compulsive Disorder: A Comparison of Patients with and without Comorbidity, Patients in Remission, and Healthy Controls," *Depression and Anxiety* 26, no. 1 (2009): 39–45, <https://doi.org/10.1002/da.20506>.

Individu yang telah menerapkan self love akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif. Eva Henschke and Peter Sedlmeier, "What Is Self-Love? Redefinition of a Controversial Construct," *The Humanistic*

Psychologist 51 (October 2021), <https://doi.org/10.1037/hum0000266>. ZW sangat kesulitan mengungkapkan pendapatnya terkait bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai. ZW sempat menyebut bahwa ia tidak menyukai dirinya sendiri.

Individu yang mengalami OCD merasa terkucil dan memiliki kualitas hidup yang lebih negatif karena masalah sosial, emosional dan kesehatan mentalnya. Rodriguez-Salgado et al., "Perceived Quality of Life in Obsessive-Compulsive Disorder." Individu dengan OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya. Amparo Belloch et al., "To Seek Advice or Not to Seek Advice about the Problem: The Help-Seeking Dilemma for Obsessive-Compulsive Disorder," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 44, no. 4 (2009): 257–64, <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0423-0>. Hal yang tidak disukai pada diri ZW adalah ia tidak terlalu bisa memulai obrolan dengan orang lain. Ia menganggap hal itu membuatnya semakin sulit bersosialisasi dan menyebabkan ia takut akan penilaian buruk dari orang lain.

c. Self Care

Individu yang telah menerapkan self love akan berusaha untuk memahami dan menghadapi dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kekurangan diri sendiri, serta mau untuk merawat dirinya sendiri dan membentuk hubungan yang sehat secara sadar dan aktif. Henschke and Sedlmeier, "What Is Self-Love? Redefinition of a Controversial Construct." Aktivitas self care atau merawat diri yang dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi pada diri ZW adalah dengan mencoret-coret dan bercerita membagikan keluh kesahnya kepada satu orang teman dekat. Terkait aktivitas merawat diri yang dilakukan, subjek ZW memiliki beberapa kebiasaan sebagai bentuk merawat diri seperti pijat, jalan kaki, dan suka menyendiri untuk mendapatkan ketenangan.

Hal yang membantu subjek merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa bagi subjek ZW adalah dengan beristirahat meninggalkan aktivitas sejenak dan tidur. Dari segi fisik, ZW senang melakukan olahraga bersepeda. Hal ini sejalan dengan penelitian Ine Kusyuma Aryani bahwa mempunyai tubuh yang sehat merupakan bagian dari mencintai diri sendiri. Dengan tubuh yang sehat kita akan mudah untuk melakukan aktivitas, menjaga kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan cara berolahraga seperti lari, berenang, bersepeda, dan lain-lain. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

Aktivitas merawat diri yang dilakukan ZW setiap hari adalah dengan merawat kulit menggunakan skincare. ZW mengaku tidak ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD.

d. Self Awareness

Terkait self awareness atau kesadaran diri khususnya terkait gejala OCD yang dialami, diagnosa OCD pada diri ZW memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya. Dikarenakan ZW menjadi malas mengerjakan aktivitas dan sering menunda pekerjaan sehingga pekerjaannya menjadi tertumpuk. Sebagai individu kita harus mampu menyadari pola pikir kita sendiri dalam melihat sebuah kejadian, merespon, dan mempengaruhi kita dalam bertindak. Atau bagaimana pola pikir ini mempengaruhi emosi kita. Shella Kristiani Lekatompessy, *PSIKOEDUKASI TENTANG PENTINGNYA SELF-LOVE SEJAK DINI DI SDN 1 KUTAGANDOK*, 2, no. 2 (forthcoming).

e. Self Worth

Individu dengan OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya. Belloch et al., "To Seek Advice or Not to Seek Advice about the Problem." Saat merasa dirinya tidak berharga, ZW menangis sebagai bentuk menyalurkan emosinya. ZW mendapatkan perasaan tidak berharga karena dalam pikirannya sendiri, ia takut akan penolakan orang lain seperti dari teman dan kolega kerjanya.

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan diri atau self worth secara pribadi, subjek ZW menilai dirinya tidak berharga dan self worth yang tidak terlalu baik. ZW bahkan menganggap lebih mudah menjawab pertanyaan tentang diagnosa OCD-nya daripada membicarakan tentang keberhargaan dirinya.

f. Self Esteem

Penting bagi individu dengan OCD untuk lebih mengapresiasi dirinya sendiri dan mulai mencintai diri, termasuk kekurangan yang dimiliki agar tidak hanya fokus pada gangguan yang dialami dan tidak hanya fokus pada kekurangannya. Adanya self love sebagai cara untuk membantu pasien dengan OCD untuk fokus pada hal-hal positif yang ada pada dirinya dengan pendekatan psikologi positif. Self love adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual. Basaria et al., "PENERAPAN SELF LOVE SEBAGAI BAGIAN DARI PENCEGAHAN REMAJA MENAMPILKAN PERILAKU NEGATIF DI LINGKUNGAN," 2022.

ZW merasa bangga pada dirinya saat ia memiliki pencapaian karena sudah memiliki pekerjaan dan memiliki penghasilan yang bisa membantu orang lain. ZW merasa ia bisa menyenangkan teman-temannya dengan membelikan barang-barang. Di sisi lain, ZW tidak pernah mengapresiasi diri sendiri.

ZW tidak terlalu percaya diri saat berinteraksi dengan orang baru dan tidak suka saat diperhatikan orang lain karena merasa malu. ZW cenderung tidak percaya diri jika tidak menguasai sesuatu hal. Tapi jika sebelumnya ZW sudah pernah mempelajarinya dan merasa menguasai, maka ia bisa percaya diri. Hal yang membuat ZW memiliki perasaan berharga dalam suatu kelompok adalah karena ia bisa mendengarkan orang lain dan menurut orang di sekitarnya, ia adalah orang yang humoris.

2) Subjek MNK

a. Self Love

OCD dapat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan individu, termasuk bagaimana ia memandang dirinya sendiri, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Mudarsa, *DAMPAK GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF DISORDER PADA AKTIVITAS PERKULIAHAN*, 2021. Sama seperti subjek sebelumnya, MNK merasa tidak pernah mencintai diri sendiri dan tidak pernah merasakan self love. MNK menolak bahwa self love berguna bagi diri sendiri karena belum mengetahui pada saat apa ia merasakan mencintai diri sendiri.

OCD berpengaruh pada semua aspek kualitas hidup individu dan berhubungan dengan tingkat keparahannya. Eisen et al., "Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Quality of Life." Penderita diagnosa OCD cenderung melakukan pengulangan atau fiksasi dalam menyelesaikan segala sesuatu atau tugas dengan sempurna dan benar, sehingga ia memiliki tingkat kecemasan yang luar biasa dan berfikir sangat detail, memiliki pola pervasif dengan keteraturan dan perfeksionisme. (Saragih et al., 2011) Hal ini kemudian berdampak pada bagaimana individu dengan OCD menjalani kehidupan dan kesehariannya. MNK merasa kekurangan utama yang ada pada dirinya adalah diagnosa OCD yang dialaminya menyebabkan aktivitasnya melambat.

Selain itu, karena MNK merasa kemampuannya tidak ada yang menonjol dalam semua aspek. Contohnya dalam olahraga, MNK bisa tapi bukan yang paling lihai. Kemudian dalam bidang elektronik, MNK bisa tapi tidak terlalu lihai juga sehingga tidak ada kemampuan yang paling menonjol,

Terdapat tiga aspek pola pikir negatif menurut Beck, yaitu pandangan negatif pada diri sendiri, pandangan negatif pada dunia atau kejadian yang menimpa diri, serta pandangan negatif

pada masa depan. (Beck, 1995) Menurut penelitian Zuraidah Faradiana dan Ali Syahidin Mubarak, ketika individu memiliki pola pikir negatif yang tinggi, maka tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut cenderung tinggi juga. Begitupun sebaliknya, ketika seorang individu memiliki pola pikir negatif yang rendah, maka tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut juga rendah. Zuraidah Faradiana and Ali Syahidin Mubarak, "Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 13, no. 1 (2022): 71–81, <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p71-81>.

Respon MNK dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, ia menyebutkan bahwa dirinya kurang ajar karena merasa OCD yang dialaminya membuat dirinya takut melukai dan merepotkan orang lain. MNK menganggap dan memvalidasi diri saja bahwa dirinya sampah karena kekurangan yang dimiliki dan merasa tidak mampu merawat diri dengan baik. MNK juga memiliki kebiasaan protes kepada dirinya sendiri.

Saat ada teman yang memujinya, MNK tidak menerima pujian tersebut dan menganggap pujian yang ditujukan kepadanya adalah beban. MNK tidak terlalu senang dipuji, kecuali ia setuju dengan pujian tersebut. Misalnya saat MNK mendapat pujian yang berhubungan dengan IT karena itu merupakan keahliannya. MNK akan merasa benci jika ada yang memujinya terkait fisik. Ia akan mempertanyakannya dan merasa bahwa dirinya dekil. Jika ada yang memuji terkait fisik, maka MNK akan meresponnya dengan diam. Tetapi jika yang memuji adalah teman dekat, maka ia akan mempertanyakan dan mengungkapkan ketidaksukaan.

Penerimaan diri atau self acceptance dapat dibagi menjadi dua aspek, sebagaimana yang disampaikan oleh Bernard, yaitu pertama, kesadaran diri untuk menghargai karakter positif yang ditandai dengan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi kehidupan; menerima pujian secara positif; dan mengetahui kelebihan diri serta mengembangkan secara positif. Kedua, menyikapi peristiwa negatif dengan tetap bangga menerima dirinya tanpa syarat yang ditandai dengan keberanian memikul tanggungjawab terhadap perilakunya; menerima kritikan secara objektif; menerima semua kekurangan tanpa penghukuman terhadap diri sendiri; diterima oleh teman; dan tidak rendah diri. (Bernard. 2013)

Untuk mengetahui bentuk self love pada subjek MNK, peneliti menanyakan seperti apa bentuk aktivitas menyenangkan bagi diri sendiri. MNK memiliki hobi menonton anime dan bermain game sebagai aktivitas yang menyenangkan baginya. Di sisi lain, sama seperti subjek sebelumnya, MNK tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain dan sering dianggap people pleaser.

b. Self Acceptance

Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, kesadaran dan penerimaan terhadap berbagai aspek seperti baik dan buruknya diri dan juga pengalaman hidup di masa lampau. Avin Fadilla Helmi, *KONSEP DAN TEKNIK PENGENALAN DIRI*, n.d. MNK merasa senang setelah mendapat diagnosis OCD dari psikiater dan psikolog karena mendapatkan kejelasan mengenai apa yang terjadi pada dirinya karena sebelumnya MNK takah merasa dirinya gila sepenuhnya. MNK sempat merasa kesal dengan gangguan yang dialami, tapi ia bisa menerimanya karena merasa lelah dalam menghadapi gejala OCD yang muncul pada dirinya dan melakukan berbagai aktivitas secara berulang.

Penderita OCD yang berstatus mahasiswa biasanya lebih merasakan dampak ketidaknyamanan akan gangguan yang sedang dialami 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. Mudarsa, *DAMPAK GANGGUAN OBSESIF KOMPULSIF DISORDER PADA AKTIVITAS PERKULIAHAN*, 2021.

MNK merasa kondisinya saat ini menyulitkan jika ada urusan yang mengharuskannya untuk tidak fokus pada pikiran-pikiran yang mengganggu. MNK merasa kesal jika pikiran mengganggu tersebut muncul, contohnya saat ia berada di situasi berbagi minuman dengan temannya saat berkemah karena ia takut membagikan minumannya kepada orang lain dikarenakan ada pikiran yang mengganggu bahwa ia membawa racun.

Di sisi lain, MNK cukup menerima kondisi diagnosa OCD pada dirinya karena bahwa ada harapan untuk sembuh dan ingin lepas dari pikiran-pikiran yang mengganggu. MNK menyebutkan jika OCD yang dialami tidak bisa hilang, maka ia ingin menganggap OCD pada dirinya sebagai teman.

Subjek MNK mampu dalam mengenali kekurangan diri tapi sulit mengenali kelebihan diri. Hal ini ditunjukkan pada jawaban MNK yang menyebut tidak ada memiliki kelebihan, kemudian hanya menyebutkan satu kelebihan diri yang disadari yaitu pada yaitu sedikit pintar dan lebih banyak mendeskripsikan kekurangan. MNK merasa dirinya memiliki banyak kekurangan seperti kurang dalam hal fisik, ceroboh, tidak mudah bersosialisasi, pemalas, sombong, oversharing, belum bisa menghasilkan uang sendiri, dan kurang cakap dalam pekerjaan.

Terkait bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai, MNK menganggap bagian yang disukai dari dirinya sama saja dengan kelebihan yang dimiliki yaitu dalam intelektualitas. Sementara hal yang tidak disukai pada diri subjek MNK adalah rasa malas pada dirinya dan fisiknya yang menurutnya kurang. Dalam menerima diri dibutuhkan kesiapan mental yang kuat terhadap insecure yang dialami dengan adanya kekurangan dan kelebihan atas kemampuan yang dimiliki, mengingat tingkat penerimaan diri pada kesiapan mental setiap individu dalam bersosialisasi berbeda-beda. Putri et al., *Sikap Percaya Diri dalam Bentuk Self-love di Kalangan UNIBI Ambassador*.

c. Self Care

Terkait aktivitas merawat diri yang dilakukan, subjek MNK memiliki beberapa kebiasaan sebagai bentuk merawat diri. Baru-baru ini, MNK memiliki kebiasaan merawat diri secara fisik dengan melakukan olahraga seperti berjalan kaki di pagi hari dan gym di rumah. Berdasarkan penelitian dari Andi Saputra, dkk, menunjukkan bahwa berjalan kaki dapat mengurangi stress. Berjalan kaki merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana dan mudah dilakukan sehari-hari. Penting untuk menjadikan jalan kaki sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari karena terbukti bermanfaat bagi kesehatan jantung. Andi Saputra Hs et al., "Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung," *Griya Cendikia* 9, no. 2 (2024): 221–28, <https://doi.org/10.47637/griyacendikia.v9i2.1454>. MNK menyebut aktivitas merawat diri yang baru-baru ini dilakukan disebabkan ia ingin bangkit dari keterpurukan dan perasaan menderita disebabkan patah hati. Sekarang, MNK mau merawat diri lagi dikarenakan ada keinginan pribadi untuk menjadi lebih baik.

Hal yang membuat MNK lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa dari segi fisik yang MNK senang adalah berjalan kaki. Berdasarkan penelitian dari Ine Kusuma Aryani bahwa mencintai diri sendiri dimulai dari menjaga tubuh agar tetap sehat. Sehingga penting untuk melakukan cara untuk menjaga diri secara rutin agar tubuh terjaga dengan baik dan sehat. Tubuh yang sehat bisa memberikan energi positif ketika memulai aktivitas. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

Dari segi pola makan, dalam satu bulan terakhir MNK mencoba mengurangi konsumsi mi instan. MNK juga berencana mengganti makanan olahan menjadi real food. Aktivitas merawat diri yang dilakukan MNK setiap hari adalah dengan merawat kulit menggunakan skincare. Seperti menggunakan sabun pencuci muka, serum, pelembab, dan sunscreen.

Aktivitas merawat diri yang dikhususkan MNK untuk menangani gejala OCD adalah lebih membersihkan diri. Selain dalam membersihkan diri, MNK juga merawat barang yang berhubungan dengan listrik. Karena OCD yang dialami MNK berhubungan dengan listrik dan berkaitan dengan ketakutan pada benda yang bisa menyebabkan kebakaran.

d. Self Awareness

Terkait self awareness atau kesadaran diri khususnya terkait gejala OCD yang dialami, MNK merasa bahwa pengulangan aktivitas yang dilakukannya sudah termasuk tidak normal dan berbeda dari orang lain. MNK mengaku bahwa diagnosa OCD pada dirinya memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya. MNK menyebut pengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya adalah pada kecepatannya dalam melakukan kegiatan sehingga kegiatannya terhambat. MNK merasa OCD yang dialaminya membuang-buang waktu dan sangat menyebalkan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Eisen bahwa OCD berdampak terhadap keseharian pasien terlebih saat mereka harus melakukan tindakan kompulsi sebagai reaksi dari pikiran obsesifnya. OCD berpengaruh pada semua aspek kualitas hidup individu dan berhubungan dengan tingkat keparahannya. Eisen et al., "Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Quality of Life."

e. Self Worth

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan diri atau self worth secara pribadi, subjek MNK kembali memandang dan menilai dirinya adalah sampah dikarenakan ia merasa tidak ada keunggulan, memiliki diagnosa OCD, dan tidak berguna. MNK menilai keberhargaan dirinya dari pendapat orang lain. MNK masih mempertanyakan keberhargaan dirinya kepada teman-temannya.

Berdasarkan teori bahwa obsesi (obsession) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang intrusif dan berulang yang sepertinya berada diluar kemampuan seseorang untuk mengendalikan. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan. Termasuk didalamnya adalah keraguan, impulsif, dan citra (gambaran) mental. (Rahmawati, n.d.)

Hal tersebut sesuai hasil penelitian bahwa MNK merasa gejala OCD yang dialami telah mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga keberhargaan dirinya berkurang setelah terdiagnosis OCD. Menurutnya, gejala OCD yang dialami mempengaruhi pandangannya tentang keberhargaan diri karena membawa gangguan. Salah satu momen yang membuat MNK merasa tidak berharga karena mengalami diagnosa OCD adalah ketika MNK merasa diri tidak berguna ketika tidak bisa membantu orang tuanya di rumah saat gejala OCD yang dirasakannya parah. Dikarenakan MNK membersihkan sesuatu dengan lebih lama dan berulang khususnya saat mencuci. Dalam pikirannya MNK mempertanyakan fungsinya di dunia hanya menjadi beban orang tuanya dan menganggap dirinya tidak berguna dengan mengalami diagnosa OCD. Saat merasa dirinya tidak berharga, MNK akan meminta validasi dari temannya.

f. Self esteem

Terkait self esteem atau kepercayaan diri serta penghargaan subjek terhadap dirinya sendiri, MNK menyebut hal yang membuatnya bangga pada diri sendiri adalah pencapaian IPK-nya. Cara MNK mengapresiasi diri sendiri adalah dengan tidur. Sementara MNK tidak terlalu percaya diri saat berinteraksi dengan orang baru dan tidak suka saat diperhatikan orang lain karena dalam pikirannya merasa dirinya tidak *good looking* secara fisik dan tidak berpenampilan rapi.

Terkait kepercayaan diri subjek saat berada dalam situasi sosial dan perasaan aman (feeling of security), MNK mengaku perasaannya takut jika dilihat orang lain pada saat makan. Jika ada yang berjatuh maka MNK langsung berusaha membersihkan. MNK takut dipandang tidak rapi oleh orang lain.

Terkait rasa percaya subjek pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, MNK kembali merasa bahwa kemampuannya hanya setengah. Setengah lainnya adalah takdir Tuhan dan keberuntungan. Pada penelitian oleh Ine Kusuma Aryani, kita belum bisa mencintai diri sendiri jika belum bisa percaya akan kemampuan diri. Dengan percaya pada diri sendiri kita akan yakin bisa menyelesaikan beberapa masalah tanpa bantuan orang lain. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

3) Subjek DAP

a. Self Love

Dalam wawancara subjek DAP mendefinisikan self love adalah ketika dirinya sudah bisa mencintai diri sendiri dengan menerima segala sesuatu yang dialami, baik itu negatif ataupun positif. DAP baru mencintai diri sendiri jika ia bisa meraih suatu pencapaian dan bisa bangkit dari titik terendahnya. DAP merasa sudah di tahap self love saat dirinya tidak menyakiti diri sendiri, bisa melakukan hal yang disukai, dan bisa melakukan hal yang disukai. DAP merasa rasa self lovenya cukup besar. *Self love* dapat membantu seseorang untuk lebih mudah menerima diri sendiri dan tidak terlalu terobsesi dengan perbandingan sosial. Ketika seseorang mencintai dirinya sendiri, ia cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih mampu menghargai kelebihan dan kekurangan diri, tanpa merasa tertekan untuk selalu memenuhi standar orang lain. Anissa Khumairoh et al., "Self Love Pada Remaja SMA," 2024.

Faktor yang membuat DAP merasa memiliki kekurangan adalah ketika ia melihat media sosial dan melihat orang lain memiliki kebiasaan, lalu membandingkan diri sendiri dan merasa minder. Di zaman dengan kemajuan teknologi seperti sekarang, perkembangan media sosial membuat individu lebih sering membandingkan kehidupan dengan orang lain. Padahal, membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat memunculkan rasa minder dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

Respon DAP dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, DAP merasa kecewa kepada diri sendiri dan berpikir kenapa dirinya tidak bisa. Tapi DAP juga berusaha untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Kemudian DAP berusaha untuk menerima dan fokus ke diri sendiri serta meningkatkan apa yang sudah dimiliki. Hal ini sesuai dengan penjelasan Xue bahwa seseorang dapat dikatakan individu yang memiliki self love saat sudah menerima diri sendiri sesuai dengan realita yang dimiliki. Li Ming Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love," *Frontiers in Psychology* 12 (March 2021): 585719, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585719>.

Jika DAP merasa sedang dalam konsisi emosi yang tidak baik, DAP akan memakan es krim atau berjalan-jalan. Subjek DAP sudah mengetahui dan memahami aktivitas yang menyenangkan bagi dirinya.

DAP tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain karena tidak dibolehkan orang tua untuk meluapkan apa yang dirasa dan akan dicap sangat cengeng kalau menangis. Sekarang DAP sudah merantau dan jauh dari orang tua. Karena lingkungan pertemanan yang bisa menerima bentuk emosi dan tidak menghakimi sehingga sekarang DAP merasa bisa lebih terbuka. Sebelum kuliah dan merantau, jika merasa sedih dan ingin menangis maka ia akan memendam dan menahan tangisnya. DAP pernah melakukan self harm saat sudah tidak bisa menahan perasaan ingin menangisnya sampai akhirnya dirinya merasa lega.

b. Self Acceptance

Perasaan subjek DAP terhadap diri sendiri setelah mendapat diagnosis OCD dari psikolog adalah tidak merasa kecewa, tapi menerima diagnosa tersebut dan berusaha melihat dari sisi positif. Seperti berpikir bahwa dengan melakukan perilaku repetitif dalam hal kebersihan, maka DAP akan

merasa nyaman karena lingkungannya menjadi bersih dan rapi. Menurut DAP, dirinya tidak merasa ada kendala dalam menerima kondisi diri, tapi dari lingkungan sekitar seperti keluarga yang menilai negatif dan meremehkan DAP.

Upaya DAP untuk menerima diagnosa OCD yang dialami adalah dengan membuat gratitude journal. Dari aktivitas tersebut, DAP yang awalnya tidak bisa melihat sisi positif dari dirinya, sekarang sudah bisa melihat kelebihan diri. Aktivitas menulis gratitude journal tersebut masih dilanjutkannya sampai sekarang. Gratitude journal dapat digunakan sebagai jenis intervensi yang mampu meningkatkan rasa kebersyukuran seseorang karena secara sadar mengingat hal-hal positif yang terjadi dalam hidupnya. Muhammad Al-Fayed et al., "Penerapan Gratitude journal Untuk Meningkatkan Kebersyukuran ABH Di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar," *PENGABDI 2*, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.25159>.

Saat DAP merasa tidak ada waktu untuk menulis, DAP melakukan self talk. DAP merasa meski masih ada perasaan tidak terima dalam diri, tapi merasa lebih banyak rasa untuk menerima kondisi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Karmila Yanti bahwa fungsi self talk dalam mengimplementasikan pikiran negatif ditunjukkan dengan menurunnya permasalahan yang dihadapi seseorang berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasional yang ada pada dirinya. Seseorang mampu memisahkan keyakinan-keyakinan rasional dan keyakinan irasional dan mengalami kesadaran bahwa dirinya hanya mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara pikiran negatif atau irasional dan mengulang-ulang kalimat atau perkataan yang menyalahkan diri. Diajukan Oleh, *ANALISIS FUNGSI SELF-TALK DALAM MERASIONALKAN PIKIRAN NEGATIF*, n.d.

DAP merasa mampu menerima kondisi diri yang terdiagnosa OCD dikarenakan DAP berusaha untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Ini menjadi motivasi bagi DAP untuk menjadi lebih baik, apalagi ketika nanti ia berkeluarga dan memiliki anak.

Pengenalan diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar. Subjek DAP mampu dalam mengenali kekurangan diri dan mengenali kelebihan diri. Hal ini ditunjukkan pada jawaban DAP yang dengan lugas menyebutkan kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan yang DAP sadari adalah dirinya bisa menyadari kekekurangannya, berusaha menerimanya, dan mau untuk terus belajar. Helmi, *KONSEP DAN TEKNIK PENGENALAN DIRI*. Hal ini sejalan dengan salah satu pola self sebagai individu dengan self love yang tinggi dalam Siku Quanshu (sebuah ringkasan sistematis dan komprehensif dari buku-buku resmi budaya Tiongkok klasik) yaitu accept self yang berfokus pada kemampuan menerima masa lalu, puas dengan diri saat ini, dan tidak bersikap keras pada diri sendiri karena frustrasi terhadap dunia luar. Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love."

Cara pertama dalam mengimplementasikan self love adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Karena pada dasarnya setiap individu itu berbeda. "Buku Bunga rampai_Berdamai Dengan Diri Sendiri.Pdf," n.d. Sedangkan kekurangan yang DAP sadari adalah perasaan insecure karena membandingkan diri dengan orang lain yang ada di media sosial, tapi tidak sampai mengganggu keseharian DAP. Saat ini DAP merasa rasa insecure dalam hal fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ine Kusuma Aryani bahwa di zaman yang canggih dan banyak menggunakan teknologi, perkembangan media sosial membuat kita sering membandingkan kehidupan dengan orang lain. Padahal, membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat memunculkan rasa minder dan tidak percaya dengan kemampuan yang kita miliki. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, termasuk tuntutan terhadap penampilan fisik, yang dapat memengaruhi kepuasan citra tubuh dan

tingkat penerimaan diri. Kepuasan citra tubuh menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk penerimaan diri, yang pada akhirnya turut menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Self love dapat berarti mengenali potensi diri, potensi pribadi ini meliputi atas potensi fisik meliputi, kecantikan atau daya tarik. Mengetahui potensi diri bisa dimulai dengan upaya kebiasaan, menyadari potensi diri juga melibatkan bantuan orang lain yang sabar dan memberikan dukungan kepada kita, dan kesadaran diri tidak kalah pentingnya. Dinda Suci Masithoh and Rully Sumarlin, *GROW STUDENTS' MENTAL HEALTH AWARENESS TO LOVE YOURSELF*, n.d.

Terkait bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai dari subjek, DAP mengungkapkan hal yang disukai dari dirinya adalah ia bisa menerima kondisi diri. Sedangkan hal yang tidak DAP sukai adalah kebiasaan menunda dan menganggap dirinya pemalas dan menyadarinya. DAP menyadari hal tersebut dikarenakan mendapat afirmasi positif dari teman-temannya dan mau untuk memperbaiki.

Self love dapat dimulai dari langkah dan hal-hal kecil. Misalnya dengan memeluk diri sendiri jika merasa takut atau sedih dan percaya bahwa kita akan sembuh. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*. Aktivitas self care atau merawat diri yang dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi pada diri subjek DAP adalah melakukan butterfly hug dan berusaha memberi afirmasi positif pada diri sendiri. Bagi DAP butterfly hug dan memberikan afirmasi positif untuk diri membuat dirinya lebih tenang dan bisa berpikir lebih jernih.

c. Self Care

Terkait aktivitas merawat diri yang dilakukan, subjek DAP memiliki beberapa kebiasaan sebagai bentuk merawat diri. DAP memiliki kebiasaan merawat diri secara fisik dengan merawat kulit, rambut, dan badan setiap hari. Bagi DAP, aktivitas yang membantunya merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa adalah melakukan butterfly hug. Pengaruh terapi butterfly hug terhadap penurunan tingkat kecemasan adalah dapat meningkatkan fungsi otak yang mengatur pandangan, persepsi, penilaian dan pengaturan emosi, sehingga dapat mengurangi stres. "Butterfly Hug.Pdf," n.d.

Menurut DAP, aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD adalah dengan melakukan self talk. Penelitian oleh Rahayu dan Haryati menunjukkan bahwa self talk mampu menjadi alternatif bagi kesehatan mental dalam menurunkan stres yang dialami subjek dengan self talk positif yang menyadarkan individu untuk memberi afirmasi positif pada dirinya sendiri. Puspa Yuni Rahayu* and Asti Haryati, "Self-talk bagi Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam Kota Bengkulu," *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, December 17, 2023, 124–37, <https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.7525>.

d. Self Awareness

Terkait self awareness atau kesadaran diri khususnya terkait gejala OCD yang dialami, DAP merasa terkadang tidak menyadari bahwa pengulangan yang dilakukan merupakan gejala OCD. Tapi ia berusaha untuk mengingat aktivitas mana yang merupakan bagian dari diagnosa OCD yang dialaminya. Cara DAP mengetahui bahwa apa yang dilakukannya sudah termasuk di luar kenormalan adalah saat dirinya merasa lelah akibat dari perilaku yang dilakukannya secara berulang sampai menimbulkan rasa lelah. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurul Nafi'atin bahwa OCD sangat berpengaruh terhadap terhambatnya aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari subjek. Nurul Nafi, *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG 202*, n.d.

DAP mengaku bahwa diagnosa OCD pada dirinya memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya. DAP menyebut pengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya adalah DAP merasa banyak pekerjaan yang tidak maksimal. DAP juga membenarkan bahwa diagnosa OCD yang

dialami berpengaruh pada produktivitasnya karena melakukan hal yang berulang dan lama yang menyebabkan aktivitas selanjutnya terhambat.

e. Self Worth

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan diri atau self worth secara pribadi, subjek DAP mengungkapkan bahwa awalnya terdapat ia merasa putus asa dan terdapat perasaan kecewa kepada diri sendiri. Tapi setelah DAP menulis gratitude journal dan membacanya secara berulang, akhirnya DAP merasa dirinya lebih berharga karena mulai menyadari hal yang membuat dirinya berharga. Teknik journaling terbukti efektif dalam membantu mahasiswa menyalurkan beban emosional yang selama ini sulit diungkapkan secara verbal. Muhammad Ardhi Alim et al., *Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa*, 2, no. 4 (2025).

Menurutnya, gejala OCD yang dialami tidak mempengaruhi pandangannya tentang keberhargaan diri. DAP merasa bahwa dirinya tetap sangat berharga. DAP mendeskripsikan alasannya menyebut dirinya sangat berharga dikarenakan ia meyakini semua orang memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing dan ia mensyukuri kelebihan yang dimiliki. Dari situ muncul perasaan bangga dan perasaan bahwa dirinya juga berharga. Selain itu hal yang membuat DAP merasa bersyukur adalah dikarenakan saat ini berkuliah di jurusan psikologi dan merasa pikirannya menjadi lebih terbuka sehingga lebih mensyukuri hidupnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ine Kusuma Aryani bahwa bersyukur merupakan salah satu cara untuk mencintai diri sendiri. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

DAP menyebut hal yang membuatnya bangga pada diri sendiri ketika ia bisa melakukan hal yang sebelumnya tidak bisa dan menyadari kekurangannya dan akhirnya bisa memperbaikinya. Cara DAP mengapresiasi diri sendiri adalah dengan melalui self talk atau memberikan afirmasi positif pada diri dan menuliskan diari kegiatannya hari ini. Berdasarkan penelitian dari Ine Kusuma Aryani, bangga dengan apa yang kita lakukan dan bisa mencintai diri sendiri disebut self love. Self love sangat penting dan memiliki arti mengenali diri sendiri dan mencintai diri sendiri yang bertujuan untuk kebahagiaan pada diri sendiri. Self love juga berarti yaitu memiliki rasa percaya dan bangga terhadap kemampuan diri sendiri. Singkatnya, diri sendiri berhak bahagia dan bangga atas apa yang kita pilih dan lakukan. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

DAP juga mengungkapkan besar keinginannya untuk bisa menangani dan mengurangi gejala OCD yang dialami dikarenakan menurutnya sudah mengganggu kegiatan sehari-hari. DAP memiliki motivasi pribadi untuk bisa bangkit dan mengurangi gejala OCD yaitu ingin berdamai terlebih dulu dengan diri sendiri karena memikirkan ke depannya nanti dirinya akan berkeluarga dan memiliki anak.

f. Self Esteem

Dalam menjaga kesehatan mental, self esteem atau kepercayaan diri merupakan kewajiban penting. Secara umum, yang dimaksud menggunakan self esteem ialah bagaimana cara seseorang melihat serta menerima syarat dirinya sendiri, termasuk pada hal menaikkan rasa percaya diri. ketika bisa melaksanakan self love dengan lebih baik, self esteem seseorang juga akan ikut bertambah. Tidak hanya itu, perilaku mencintai diri sendiri juga menghasilkan pribadi yang lebih mudah dalam mengatasi stres serta lebih tegar menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan. Rasa percaya diri ini merupakan sesuatu kemampuan yang terdapat dalam diri sendiri yaitu mampu menerima diri dengan apa adanya, mengerti seperti apa dirinya, hingga dapat mempercayai bahwa dirinya dapat melakukan berbagai macam hal dengan baik. Elsa Nadia Rani et al., "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri," *Science and Education Journal (SICEDU)* 1, no. 2 (2022): 480–86, <https://doi.org/10.31004/sicedu.v1i2.70>.

Terkait rasa percaya diri, DAP mengungkapkan dengan lugas bahwa dirinya sangat percaya diri, cepat bergaul, dan bisa cepat beradaptasi. DAP menilai bentuk nyata dari kepercayaan dirinya adalah mudah beradaptasi dan berani untuk berbicara dengan orang baru, walaupun di lingkungan baru. DAP mengungkapkan bentuk kepercayaan dirinya adalah ia berani ke mana-mana sendiri dan mau mencoba hal-hal baru.

Terkait kepercayaan diri subjek saat berada dalam situasi sosial dan perasaan aman (feeling of security), DAP merasamenang dan suka saat berada dalam situasi sosial atau ketika diperhatikan orang lain. Terkait rasa percaya subjek pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, DAP mengungkapkan bahwa dulu ia sempat merasa ragu. Tapi sekarang DAP percaya ia pasti bisa dan semakin meyakinkan diri dapat melihat orang lain sudah melewati hal yang sama atau hal yang lebih berat dan itu bisa terlewati, sehingga itu menjadi motivasi DAP untuk semakin meyakinkan diri.

Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi self love, terdapat indikator terkait apa hal pada diri subjek yang paling subjek cintai dan apa yang membuat subjek sulit untuk mencintai diri sendiri.

1) Subjek ZW

Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi self love, peneliti menanyakan apa hal pada diri subjek yang paling subjek cintai dan apa yang membuat subjek sulit untuk mencintai diri sendiri. ZW menyebutkan bahwa ia menonjol dalam hal kesenian dan ia bisa menjadikan hal itu sebagai salah satu mata pencahariannya sebagai vendor wedding keepsake.

Sebagaimana disampaikan oleh Vonny bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self love adalah sikap menghargai diri sendiri, percaya diri dan mampu mengekspresikan diri. Vonny Felicia Hastan and Gregorius Genep Sukendro, *Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram*, 6, no. 1 (2022). Rendahnya kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui penerapan self love dalam kehidupan sehari-hari. Alifiah Hidayati Mursalim and Alvin Eryandra, "Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi: Building Self Love in Teenagers with Psychoeducation," *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat* 9, no. 5 (2024): 778–85, <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i5.6532>. Sementara ZW merasa dalam hidupnya ia tidak tau cara untuk mencintai diri. Ia merasa sulit untuk mencintai dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak berharga, tidak suka diperhatikan, dan tidak menganggap dirinya ada.

2) Subjek MNK

MNK menyebutkan bahwa ia sedikit lebih dari orang lain dalam intelektualitas. MNK mengungkapkan hal yang paling membuatnya sulit untuk mencintai diri adalah dari segi fisik. MNK merasa sulit untuk mencintai dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak good looking. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Wina Desi Fitriana bahwa gambaran penilaian diri negatif terutama penilaian diri pada daya tarik fisik yang membuat ketidakberdayaan pada diri. "S_PLS_0800887_Abtract.Pdf," n.d.

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh, terutama di kalangan mahasiswa, dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis lainnya, termasuk kecemasan dan depresi. Citra tubuh yang negatif sering kali mempengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka, yang kemudian berimbas pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik. Kinanti Annisyah and Tanti Susilarini, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency," *Psikologi Kreatif Inovatif* 2, no. 3 (2022): 76–84, <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2129>. Salah satu aspek utama yang memengaruhi penerimaan diri adalah kepuasan terhadap citra tubuh, yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai dan menerima penampilan fisiknya. Perasaan tidak puas dengan tubuh

dapat menumbuhkan pola pikir yang merugikan, di mana individu lebih fokus pada kekurangan mereka daripada kualitas atau kelebihan yang mereka miliki. "[No title found]," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 13, no. 2 (forthcoming).

3) Subjek DAP

Pada wawancara bersama subjek DAP, ia secara ragu menyebutkan bahwa hal yang dicintai dari dirinya adalah karena mau untuk terus belajar dan mencoba hal baru. Self love atau mencintai diri sendiri merupakan kesadaran seseorang untuk lebih memprioritaskan diri sendiri dan berhenti sesaat dari menilai diri sendiri. Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*. Sementara DAP mengungkapkan hal yang paling membuatnya sulit untuk mencintai diri dikarenakan memikirkan perkataan orang tua atau keluarga dekat terkait penilaian negatif terhadap dirinya. DAP merasa sulit untuk mencintai dirinya sendiri karena merasa diremehkan. Keluarga DAP memberikan penilaian negatif dalam bentuk meremehkan secara verbal terhadap apa yang dilakukan DAP sampai DAP merasa stres saat memikirkan pembicaraan negatif tentang dirinya.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman dan praktik self love pada pasien OCD menunjukkan variasi yang beragam dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penilaian terhadap diri sendiri. Ketiga subjek menunjukkan indikasi self love melalui upaya penerimaan diri (self acceptance), kesadaran diri (self awareness), perawatan diri (self care), harga diri (self worth), dan kepercayaan diri (self esteem). Kondisi OCD turut memengaruhi pandangan ketiga subjek terhadap nilai diri dan rasa cinta terhadap diri.

Gejala OCD, khususnya pikiran obsesif dan perilaku kompulsif, berpengaruh terhadap bagaimana individu memandang dirinya sendiri dan kualitas hidup yang negatif karena melakukan perilaku kompulsif secara terus menerus dan menyebabkan diri tidak produktif karena aktivitas yang terhambat atau tertunda. Hal ini dapat menjadi penghalang signifikan yang menguras energi, memicu kritik diri, dan menyulitkan subjek untuk mengembangkan atau mempertahankan self love. Dukungan dari keluarga, teman, dan tenaga kesehatan berperan penting dalam membantu subjek merasa dihargai dan mengurangi perasaan bersalah, yang dapat berkontribusi pada aspek self love.

Berdasarkan temuan penelitian ini, untuk penelitian selanjutnya disarankan agar dapat berfokus pada pengembangan dan efektivitas intervensi yang dirancang untuk meningkatkan self love pada pasien OCD agar berlatih menerima diri dengan segala kondisi termasuk gejala OCD yang dialami.

Lampiran XV. Rekam Medis Pasien dengan Diagnosa OCD

RSUD SULTAN SURIANSYAH				
Jl. Rantau Darat BANJARMASIN - KALIMANTAN SELATAN				
No. RM : 00-09-00-		RM 0.0		
Nama Pasien :				
Tgl Lahir :				
Umur : 22 Th/ 6 bl/ 16 hr		Jenis Kelamin : L		
No KTP :				
CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI				
TGL / JAM	PROFESI (PPA)	HASIL ASSESSMENT PENATALAKSANAAN PASIEN/SOAP	INSTRUKSI	PROFESI & VERIFIKASI DPJP
	Dokter	S/; Px datang ke Poli Psikologi untuk memeriksakan dirinya dulu yang pernah didiagnosa oleh Psikiater dengan Gangguan Obsesif Kompulsif dan sempat menjalani terapi obat selama 6 bulan, saat itu Px masih duduk di bangku SMA. Saat ini, Px sudah kuliah di semester 6 dan sedang mengerjakan skripsi. Dari pengyataannya, perilaku yang berutang dan lumayan mengganggu dirinya sampai saat ini masih ada walaupun sudah berkurang dari sebelumnya. Perilaku kompulsif yang sering muncul saat ini, seperti mematahkan kompor berkali-kali dan mengunci pintu dengan memasukkan terkunci, sampai ia menyentuh ganggang kunci terkunci. Di pikirannya yang mengganggu seperti ketakutannya akan terjadi kebakaran jika kompor tetap menyala saat ia pergi. Jika pikiran-pikiran seperti itu datang saat ia berada di luar rumah, ia biasanya akan berpikir akibat dari perbuatannya tersebut seberapa besar akan merugikan orang lain. Terkadang Px cukup terang saat ia asik berinteraksi dengan orang lain dan pikiran-pikiran negatifnya tidak muncul, namun saat sepi atau dia sedang sendiri biasanya pikiran-pikiran negatif tersebut datang sehingga membuat kecemasan dan ketakutannya datang kembali. Px mengalami OCD ini berasal saat ia duduk di kelas XI dan saat itu ketakutannya besar bisa menyebabkan kematian orang lain. Dari pengyataannya, ia diajau oleh neneknya sejak kecil, dengan nenek yang sangat perfeksionis. Apa-apa yang ia lakukan cenderung disalahkan dan selalu diancam dengan ancaman ingin ditinggal oleh nenek. Hanya saja, saat itu Px masih kecil dan takut dengan ancaman-ancaman neneknya jika ia melakukan sesuatu hal dengan sembarang tidak sesuai dengan sudut pandang neneknya. Keadaan itu berlanjut hingga neneknya meninggal saat Px masih SMA. Pada saat SMP, Px belum terlalu merasa terganggu dengan perilaku berutangnya, misalnya dengan selalu merapikan sepeda di sekolah yang harus sesuai dengan aturan namun saat SMA itu yang benar-benar membuatnya merasa terganggu.	Assesmen Klinis (Observasi dan Wawancara), Konseling (katarsis), Client Center Therapy dan Psikoedukasi terkait Gangguan OCD	ADE FITRI RAHMAH, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dari akhir konseling, Px mengakui				

RSUD SULTAN SURIANSYAH				
Jl. Rantau Darat BANJARMASIN - KALIMANTAN SELATAN				
No. RM : 00-09-00-11		RM 0.0		
Nama Pasien :				
Tgl Lahir :				
Umur : 22 Th/ 6 bl/ 16 hr		Jenis Kelamin : L		
No KTP :				
CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI				
TGL / JAM	PROFESI (PPA)	HASIL ASSESSMENT PENATALAKSANAAN PASIEN/SOAP	INSTRUKSI	PROFESI & VERIFIKASI DPJP
		sudah memiliki insight akan OCD yang ia alami, tahu akar penyebabnya dan berusaha untuk melakukan psikoterapi. Didukung juga Px merupakan Mahasiswa Psikologi Sehingga Prognosisnya Baik. O/; Berpenampilan cukup rapi Rambut agak kerwil komunikatif kontak mata adekuat A/; Gangguan Obsesif - Kompulsif P/; Mengurangi gejala-gejala dari gangguan obsesif kompulsif dan menyarankan untuk melakukan psikoterapi seperti CBT		



**RSUD SULTAN
SURIANSYAH**
Jl. Rantau Darat
BANJARMASIN - KALIMANTAN
SELATAN

No. RM : 00-09-02-

Nama Pasien :

Tgl Lahir :

Umur : 21 Th/ 4 bl/ 2 hr Jenis Kelamin : P

No KTP :

RM 0.0

CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI				
TGL / JAM	PROFESI (PPA)	HASIL ASSESSMENT PENATALAKSANAAN PASIEN/SOAP	INSTRUKSI	PROFESI & VERIFIKASI DPJP
	Dokter	Sf: Pasien datang mengeluhkan, sejak beberapa bulan terakhir ia mulai sering mengulang-ulang wudhu sampai 2-3 kali diulang sampai ia merasa sudah yakin wudhunya sudah benar-benar bersih. Selain itu, pasien juga terkadang sering mengecek pintu rumah saat mau pergi, begitu juga hal nya dalam mengerjakan sesuatu hal ia cenderung lama menyelesaikan tugasnya karena memastikan dulu benar-benar rapi dan sesuai dengan standar yang ada dalam pikirannya. Px mengaku sejak dulu saat ia masih kecil ia diajari oleh orangtua yang perfeksionis dalam segala hal. Misalnya saat membersihkan rumah, menyapu dan terutama dalam nilai sekolah, px dituntut harus bisa meraih nilai yang tinggi dan berprestasi. Jika tidak sesuai harapan orang tuanya ia sering mendapatkan ancaman dari ibunya sendiri. Yang paling dominan adalah ibunya untuk menuntut kesempurnaan dari dirinya. Px juga sering sekali melihat kedua orangtuanya bertengkar di hadapannya yang membuatnya kurang nyaman. Seiring dengan bertambahnya usia, Px tumbuh menjadi anak yang juga cenderung perfeksionis dalam melihat segala hal terutama dalam hal kebersihan, sehingga jika ia menyapu rumah, ia harus benar-benar memastikan bahwa benar-benar bersih maupun benar-benar tersusun dengan rapi barang-barang di rumahnya. Saat ini, Px kuliah semester 6 dan mulai merasa terganggu dengan kebiasaan dan perilaku repetitifnya tersebut karena membuatnya lelah dan lambat dalam melakukan segala hal. Cara px selama ini, sering mengikuti keinginan mengulang perilakunya tersebut tanpa melawannya. Karena perasaan was-was, gelisah dan tidak tenang sering ia rasakan jika hal tersebut tidak segera ia ulangi dan memastikan itu sudah aman untuk ditinggal atau benar-benar sudah bersih. Di akhir konseling, Px mendapatkan insight, bahwa sudah mengerti background psikologinya yang membentuk dan membuatnya berperilaku saat ini, ia mencoba untuk mencoba hal-hal baru dengan apa yang disarankan dan pemahaman yang ia dapat sepanjang berlangsungnya proses konseling. Di: Berpenampilan rapi komunikatif	Assesmen Klinis (Observasi dan Wawancara), Konseling katarsis, CCT (Clien Center Therapy) dan Psikomodulasi terkait OCD.	ADE : FITRI RAHMAH, S . P s i . . M . P s i . . P s i k o l o g



**RSUD SULTAN
SURIANSYAH**
Jl. Rantau Darat
BANJARMASIN - KALIMANTAN
SELATAN

No. RM : 00-09-02-03

Nama Pasien :

Tgl Lahir :

Umur : 21 Th/ 4 bl/ 2 hr Jenis Kelamin : P

No KTP :

RM 0.0

CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI				
TGL / JAM	PROFESI (PPA)	HASIL ASSESSMENT PENATALAKSANAAN PASIEN/SOAP	INSTRUKSI	PROFESI & VERIFIKASI DPJP
		kontak mata adekuat Emosi nampak stabil Af: Gangguan Obsesif-Kompulsif Pi: Meningkatkan pemahaman terkait gangguan obsesif - kompulsif dan mengajarkan cara intervensi atau penanganannya.		

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Najwa Khalisa Yasmin
Tempat Tanggal Lahir : Banjarmasin, 26 November 2003
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
Status : Mahasiswi
Alamat : Jl. Dahlia 2 No. 56 RT. 34, Kota Banjarmasin
Email : najwayasmin26@gmail.com / najwakhalisa2003@gmail.com
Pendidikan :
A. TK Aisyiyah Cempaka Banjarmasin
B. SD Muhammadiyah 10 Banjarmasin
C. SMP Al-Mazaya *Islamic School* Banjarmasin
D. SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin
E. UIN Antasari Banjarmasin
Orang Tua :
A. Ayah: H. Furqan Rahman
B. Ibu: Hj. Mariana
Saudara (Jumlah Saudara) : -
Pengalaman Organisasi :
A. Pewadahan Duta Psikologi Islam (2021-2022)
Wakil II Puteri Duta Psikologi Islam
B. Forum Silaturahmi Mahasiswa (FOSMA) Antasari (2022-2023)
Sekretaris Bidang Minat dan Bakat
C. Lembaga Pers Mahasiswa Suara Kritis Mahasiswa (LPM SUKMA)
(2022-2024)
Koordinator Bidang Radio
D. Pewadahan Putera-Puteri Antasari (2022-2023)
Puteri Antasari Intelegensia
E. Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi Indonesia Regional 4 (2023-2025)
Staff Departemen *Research and Development*
F. Kelompok Studi Psikologi Islam Antasari (2023- 2025)
Departemen Riset dan Pengembangan Psikologi Islam
G. Nasyiatul Aisyiyah Banjarmasin 4 (2023-2027)
Anggota Majelis Ekonomi
H. Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah UIN Antasari (2024-2026)
Ketua Bidang Immawati, Sekretaris Umum 2
Pengalaman Kerja
A. *Master of Ceremony* (MC)
B. Asisten Psikolog

Banjarmasin, Juli 2025

Najwa Khalisa Yasmin