BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin yang merupakan rumah sakit milik Pemerintah Kota Banjarmasin. Terletak di Gg. Gudang Lima, Kelayan Selatan, Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Berdasarkan catatan dokumen sejarah rumah sakit ini direncanakan sejak tahun 2009. Adapun pembangunannya dimulai sekitar tahun 2015 pada masa kepemimpinan walikota H. Muhidin, sekaligus peletakan batu pertama dan diharapkan selesai secara keseluruhan tahun 2019. RSUD Sultan Suriansyah diresmikan pada 24 September 2019 oleh H. Ibnu Sina, bertepatan pada peringatan Hari Jadi ke-493 Kota Banjarmasin.[1]

TABEL 4.1 Sejarah Kepemimpinan RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

No.	Nama Direktur	Masa Jabatan
1.	dr. Soekotjo Sp.THT	2019-2020
2.	dr. H. Muhammad Syaukani	2021-sekarang

[1] Andriani Binti Mahidin, BAB 2 Profil RSUD Sultan Suriansyah, 2019, https://www.scribd.com/document/438755165/BAB-2-Profil-RSUD-Sultan-Suriansyah-EDIT-1-docx

RSUD Sultan Suriansyah Kota Banjarmasin merupakan rumah sakit tipe C. Perencanaan pembangunan dimulai sejak tahun 2014 dan proses pengerjaan dimulai pada tahun 2015 yang terdiri dari:

- Tahap I: Instalasi rawat jalan gedung poliklinik (4 lantai), *power house*, *ground watertank*, pos jaga, yang dilaksanakan pada tahun 2015
- Tahap II: *High care* unit yaitu pemulasaraan jenazah, gedung A, instalasi gizi, instalasi farmasi, CSSD dan instalasi binatu, Gedung B, Gedung IGD, Gedung C, serta infrastruktur yang dilaksanakan pada Tahun 2016

Tahap I dan tahap II telah diselesaikan sampai akhir tahun 2016

- Tahap III: *Power house* dan bangunan pendukung, penyempurnaan gedung poliklinik (4 lantai), penyempurnaan gedung IGD (4 lantai) yang direncanakan tahun 2018
- Tahap IV: Pembangunan gedung inti yang semula lantai 10 dirubah menjadi lantai 5 karena keterbatasan anggaran APBD dan direncanakan sebagai rumah sakit tipe C serta pembangunannya dimulai tahun 2019 sampai 2020 secara *multi years.*

Penyelesaian dan penyempurnaan bangunan rumah sakit tersebut serta operasinalnya dilanjutkan oleh walikota selanjutnya H Ibnu Sina, sejak tahun 2017.

Adapun Visi, Misi, Motto, dan Nilai RSUD Sultan Suriansyah adalah:
Visi: Sesuai dengan Visi, Misi Kota Banjarmasin dan untuk memberikan gambaran apa yang kita inginkan ke depan, maka ditetapkan Visi RSUD Sultan Suriansyah yakni: “Menjadikan Rumah Sakit Sultan Suriansyah

pilihan masyarakat dengan pelayanan kesehatan yang bermutu dan bermartabat, sesuai standar akreditasi.“

Misi: Misi merupakan sesuatu yang harus dilaksanakan agar tujuan organisasi dapat terlaksana dan berhasil dengan baik sesuai dengan visi yang telah ditetapkan, misi RSUD Sultan Suriansyah sebagai berikut:

a. Menyelenggarakan pelayanan kesehatan yang bermutu, dan efektif berorientasi pada keselamatan pasien
b. Mengembangkan kompetensi sumber daya manusia yang berintegritas dan profesional dalam memberikan pelayanan
c. Mengoperasionalkan rumah sakit yang secara paripurna dengan standar bangunan sesuai kepentingan pasien
d. Menyediakan peralatan medis yang sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran
e. Mengembangkan perangkat manajemen yang inovatif dan *responsive* berbasis IT

Motto: Melayani dengan kasih sayang, profesional, dan bertanggungjawab

Nilai: THEWINNERS

a. Kerjasama (*Togetherness*)
b. Bijaksana (*WisejWisdem*)
c. Integritas (*Integrity*)
d. Norma (*Norm*)
e. Tidak membedakan (*NonDiscrimination*)
f. Bersemangat (*Energic*)

g. Responsif (*Responsive*)

h. Keselamatan pasien dan petugas (*Safety*)[2]

Penelitian ini menyasar kepada subjek yang merupakan pasien di Poliklinik Psikologi RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Adapun untuk pelayanan Poliklinik Psikologi terbagi menjadi 2, yakni yang pertama berupa asesmen psikologis terhadap anak-anak dan orang dewasa, dan memberikan intervensi psikologis beserta laporannya, dan yang kedua adalah pelayanan terpadu berupa terapi. Untuk terapi yang dilaksanakan di Poliklinik Psikologi RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin ialah terapi perilaku yang berkolaborasi dengan bagian Rehab Medik dan ditangani oleh psikolog.

2. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan rincian pelaksanaan sebagai berikut:

TABEL 4.2 Prosedur Penelitian

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	Minggu, 18 Mei 2025	11.30 WITA-Selesai	Wawancara dengan subjek pertama ZW	Di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
2.	Rabu, 21 Mei 2025	10.00 WITA-Selesai	Wawancara dengan subjek kedua MNK	Di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin
3.	Sabtu, 24 Mei 2025	12.30 WITA-Selesai	Wawancara dengan subjek ketiga DAP	Di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin

[2] 2021 Tahun and Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2021* 1, no. 69 (2021): 4–259.

a. Alur Mendapatkan Subjek

Memperoleh subjek dalam penelitian ini berkaitan dengan pentingnya kerahasiaan data medis dan psikolog, sehingga setiap langkah dalam alur ini dirancang untuk menjaga kesejahteraan subjek. Kriteria dalam penelitian ini adalah pasien di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin yang telah melakukan konseling dengan psikolog dan mendapat diagnosa OCD. Diikuti dengan pengurusan izin formal dari komite etik pihak rumah sakit.

Alur sistematis ini dimulai dari penentuan kriteria, melakukan komunikasi dengan psikolog yang menangani, dan didapatkan subjek yang sesuai kriteria. Selanjutnya penjadwalan wawancara dan kesepakatan waktu serta tempat wawancara yang nyaman bagi subjek hingga proses *informed consent* yang disetujui oleh subjek dan masuk pada tahap pengumpulan data melalui proses wawancara. Pelaksanaan wawancara sesuai dengan panduan wawancara yang telah disiapkan dengan wawancara semi terstruktur, dengan sikap empatik dan mendengarkan aktif, sambil memastikan alat perekam berfungsi dengan baik.

b. Data Hasil Penelitian

Pada bagian ini berisikan hasil data yang peneliti dapatkan di lapangan. Data yang diperoleh dari hasil wawancara ini kemudian diolah menjadi verbatim. Selanjutnya diambil beberapa pernyataan yang mengarah pada fokus penelitian ini yaitu gambaran *self love* pada

pasien dengan diagnosa OCD di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Selanjutnya temuan-temuan tersebut dianalisis menjadi pembahasan ilmiah.

c. Mekanisme Triangulasi

Triangulasi data merupakan metode yang dilakukan oleh peneliti kualitatif yang bertujuan untuk membandingkan informasi atau data yang diperoleh dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian ini, data pembanding untuk memperkuat data penelitian adalah dengan cara wawancara kepada informan ahli. Sebelum proses pengambilan data berlangsung, peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada psikolog yang menangani subjek.

3. Penyajian Data

a. Identitas Subjek

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara terhadap tiga orang subjek yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk diwawancarai terkait gejala OCD yang dialami dan gambaran *self love* mereka. Adapun ketiga data subjek dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

TABEL 4.3 Identitas Subjek

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1	ZW	31	Perempuan	Pegawai Negeri Sipil
2	MNK	22	Laki-Laki	Mahasiswa
3	DAP	21	Perempuan	Mahasiswi

d. Identitas Informan Ahli

Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara terhadap psikolog yang menangani yaitu Ade Fitri Rahmah,M.Psi., Psikolog subjek terkait rekam medis, gejala OCD yang dialami dan kebiasaan mereka serta kualitas hidupnya.

e. Deskripsi Subjek

1) Subjek ZW

Subjek ZW merupakan seorang Pegawai Negeri Sipil yang bekerja di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Selama proses wawancara dengan ZW, peneliti duduk berseberangan dengan subjek. Saat wawancara subjek memakai baju berwarna coklat, celana berwarna krim, dan kerudung motif perpaduan warna pink dan coklat yang senada. Subjek memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi dan badan yang agak berisi serta berkulit putih. Subjek berpakaian rapi dan menggunakan riasan tipis pada wajahnya yang memberi kesan bahwa ZW memperhatikan penampilan dirinya.

Secara umum, selama wawancara berlangsung subjek mampu fokus dan menjaga kontak mata dengan peneliti, meski beberapa kali terlihat padangannya ke arah sekitar ruangan. Subjek antusias dalam menjawab pertanyaan dari peneliti terkait OCD dengan nada bicara yang semangat dan mimik wajah yang cukup antusias. Namun pada pertanyaan terkait *self love*, subjek beberapa kali mengungkapkan kebingungan, berpikir cukup lama, dan menghela nafas. Subjek juga beberapa kali meminta contoh jawaban

dari beberapa pertanyaan dan ada pertanyaan yang tidak bisa dijawab hingga meminta untuk menjawabnya nanti melalui *chat WhatsApp*, namun pada akhirnya subjek bisa menjawab pertanyaan tersebut pada akhir sesi wawancara. Dari pengamatan peneliti, secara umum subjek cukup terbuka dalam menjawab pertanyaan wawancara dan menceritakan pengalamannya, hal ini memudahkan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

2) Subjek MNK

Subjek MNK merupakan seorang mahasiswa semester 8 di salah satu Universitas di Kota Banjarmasin. Saat proses wawancara dengan MNK, peneliti duduk berseberangan dengan subjek. Saat wawancara subjek terlihat santai dalam berpakaian karena mengenakan setelan yang cukup simpel seperti *hoodie* berwarna abu-abu, kaus hitam, dan celana berwarna putih. Subjek memiliki perawakan yang tinggi dan badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk serta berkulit langsat.

Secara umum, selama wawancara berlangsung subjek mampu fokus dan sangat sering melakukan kontak mata dengan menatap mata ke peneliti dan sesekali melihat ke sekitarnya. Subjek antusias dalam menjawab pertanyaan dari peneliti terkait OCD dengan nada bicara yang semangat dan mimik wajah yang antusias dan fokus yang cukup terjaga dari awal sampai akhir. Namun pada

pertanyaan terkait *self love*, subjek seringkali kebingungan dan menghela nafas, hingga beberapa kali meminta pengulangan pertanyaan. Dari pengamatan peneliti, secara umum subjek cukup terbuka dalam menjawab pertanyaan wawancara dan menceritakan pengalamannya, hal ini memudahkan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

3) Subjek DAP

Subjek DAP merupakan seorang mahasiswi semester 6 di salah satu Universitas di Kota Banjarmasin. Saat proses wawancara dengan DAP, peneliti duduk berseberangan dengan subjek. Saat wawancara subjek memakai *pashmina* berwarna coklat, kemeja putih, dan rok berwarna coklat muda. Subjek memiliki perawakan yang tidak terlalu tinggi, badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk serta berkulit langsat. Subjek berpakaian rapi dan menggunakan riasan tipis pada wajahnya yang memberi kesan bahwa ia memperhatikan dirinya dengan baik. Subjek juga sering tersenyum.

Secara umum, selama wawancara berlangsung subjek mampu fokus dan melakukan kontak mata yang cukup baik ke peneliti. Subjek cukup antusias dalam menjawab pertanyaan dari peneliti terkait OCD dengan nada bicara yang cukup semangat dan mimik wajah yang antusias. Pada pertanyaan terkait *self love*, subjek menjawab dengan lebih bersemangat dan mimik wajah yang lebih

antusias dari sebelumnya. Meski beberapa kali kebingungan, subjek tidak ragu untuk bertanya maksud dari pertanyaan. Dari pengamatan peneliti, secara umum subjek cukup terbuka dalam menjawab pertanyaan wawancara dan menceritakan pengalamannya, hal ini memudahkan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

f. Deskripsi Informan Ahli

Ade Fitri Rahmah, M.Psi., Psikolog adalah seorang psikolog klinis di Poliklinik Psikologi RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin yang menangani berbagai kasus klinis dan melakukan intervensi. Beliau merupakan psikolog klinis yang melakukan intervensi psikologi dan memberikan diagnosa OCD pada ketiga subjek. Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara untuk mengetahui rekam medis subjek, gejala OCD yang dialami dan kebiasaan mereka serta kualitas hidupnya. Informan membagikan informasi secara terbuka sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini.

g. Hasil Observasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut:

TABEL 4.4 Hasil Observasi Subjek

Subjek	Aspek yang Diamati	Hasil Observasi

ZW	Kondisi fisik	- Berkulit putih - Badan agak berisi - Perawakan tidak terlalu tinggi
	Penampilan	- Berpakaian *casual*
	Ekspresi wajah	- Tersenyum ramah saat disapa peneliti - Beberapa kali menunjukkan ekspresi bingung pada pertanyaan terkait *self love*
	Bahasa tubuh	- Cenderung mempertahankan kontak mata yang stabil selama wawancara, sesekali beralih pandangan ke sekitar ruangan saat berpikir - Duduk dengan posisi menyandar - Cenderung menjaga jarak yang nyaman dan tidak terlalu dekat atau terlalu jauh.
	Interaksi Subjek	- Menjawab pertanyaan peneliti dengan terbuka dan sangat responsif
MNK	Kondisi fisik	- Berkulit langsat - Badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk - Perawakan tinggi
	Penampilan	- Menggunakan pakaian *casual*
	Ekspresi wajah	- Tersenyum ramah saat disapa peneliti - Beberapa kali menunjukkan ekspresi bingung pada pertanyaan terkait *self love*
	Bahasa tubuh	- Beberapa kali memainkan pulpen saat berbicara - Cenderung mempertahankan kontak mata yang stabil selama wawancara, sesekali beralih pandangan ke sekitar ruangan saat berpikir. - Duduk dengan posisi menyandar
	Interaksi subjek	- Menjawab pertanyaan peneliti dengan terbuka dan sangat responsif
DAP	Kondisi fisik	- Perawakan yang tidak terlalu tinggi - Badan sedang tidak terlalu kurus dan tidak gemuk - Berkulit langsat

Penampilan	- Menggunakan pakaian *semi casual*
Ekspresi wajah	- Tersenyum ramah saat disapa peneliti - Beberapa kali menunjukkan ekspresi bingung pada pertanyaan terkait *self love* tapi lebih sering menjawab dengan mimik wajah antusias dan bersemangat
Bahasa tubuh	- Duduk dengan postur tegak dan condong sedikit ke depan saat mendengarkan pertanyaan - Menggunakan gestur tangan terbuka saat menjelaskan sesuatu - Cenderung mempertahankan kontak mata yang stabil selama wawancara, sesekali beralih pandangan ke sekitar ruangan saat berpikir - Cenderung menjaga jarak yang nyaman dan tidak terlalu dekat atau terlalu jauh.
Interaksi subjek	- Menjawab pertanyaan peneliti dengan terbuka dan sangat responsif

h. Hasil Wawancara

Berdasarkan dari hasil data yang telah disajikan melalui proses wawancara dan observasi yang berkenaan dengan gambaran *self love* pada pasien dengan diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin, adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1) Subjek ZW

Wawancara dan observasi terhadap subjek ZW dilakukan pada Minggu, 18 Mei 2025 bertempat di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Adapun hasil dari penelitian subjek ZW disajikan berdasarkan riwayat diagnosa OCD, gambaran *self love* dan

faktornya, *self acceptance,* beserta aspek-aspek *self love* yaitu *self care, self awareness, self worth,* dan *self esteem.*

a) Riwayat Diagnosa OCD pada Subjek ZW

ZW adalah seorang wanita berusia 31 tahun, saat ini ia bekerja sebagai ASN di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. ZW merupakan anak bungsu dari 7 bersaudara. ZW mengungkapkan sudah merasakan gejala OCD sejak usia 7 tahun seperti mencuci tangan secara berulang sampai benar-benar basah dan menurunya sudah cukup bersih. Sejak kecil ZW dituntut orang tua untuk menjadi sempurna menurut orang tuanya misalnya terkait kebersihan.

Dulu, semasa kecil saat ZW berjalan dan melihat ada petak-petak, maka ia merasa harus melompatinya. Kadang ia juga harus berjalan mengikuti pola jalan yang ada. Baru saat dewasa ia menyadari ada yang berbeda dengan perilakunya dan memeriksakan kondisinya ke psikiater dan psikolog.

ZW pertama kali mendapatkan diagnosa OCD pada tahun 2018 oleh psikiater yang menanganinya di RS Ratu Zalecha Martapura. ZW mendapatkan beberapa obat oleh psikiater tersebut, namun memilih untuk tidak mengkonsumsinya karena merasa takut ketergantungan mengkonsumsi obat, akhirnya ia melakukan berbagai upaya untuk gejala OCD yang dialami.

Setelah mendapat diagnosa dari psikiater, tidak cukup sampai di situ, ZW kemudian datang ke psikolog di RS Islam Banjarmasin pada tahun yang sama. Selanjutnya ZW mendatangi psikolog yang berbeda dan melakukan konseling pada tahun 2023 di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin tempatnya bekerja. Saat itu psikolog yang menanganinya adalah Ibu Ade Fitri Rahmah, M.Psi., Psikolog.

Beberapa upaya yang ZW jalani sesuai saran profesional diantaranya menuliskan 5 hal yang patut disyukuri setiap pagi, menghitung dan mencontreng pengulangan perilaku yang kerap dilakukan, terapi totok syaraf, *journaling* menuliskan pikiran-pikiran buruk yang mengganggu, serta melakukan meditasi.

Selain itu ZW juga melakukan beberapa upaya lainnya untuk membantu mengontrol perilaku berulang dari OCD yang dialami. Seperti dari segi spritual, ia berdoa untuk diri sendiri. Dari segi sosial ZW mencoba untuk memperluas pertemanan dan menjaga suasanan hati tetap bahagia.

Tidak ada keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gejala OCD ZW, selain diri sendiri dan dari psikolog. Hal ini dikarenakan orang disekitarnya tidak mengetahui akan gangguan yang dialaminya. Baginya yang benar-benar mengetahui gangguan yang dialami hanya dirinya sendiri dan profesional yang menanganinya.

Dalam hal kebersihan, ZW kerap mencuci tangan secara berulang. Sedari usia 7 tahun hingga sekarang berusia 31 tahun, ia mencuci tangan secara berulang sampai menurutnya harus bener-bener basah dan bersih. Menurut ZW aktivitas mencuci tangan yang seharusnya cukup dilakukan satu sampai tiga kali untuk menghilangkan sabun, tapi ZW merasa saat seharusnya sudah selesai membersihkan, muncul pikiran buruk seperti cemas terkena musibah yang membuat ia harus mencuci tangan kembali sampai pikiran buruk tersebut lenyap.

ZW merasa harus selalu mengikuti pikiran yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas berulang ini agar bisa melanjutkan aktivitas berikutnya. ZW terus-menerus mengikuti pikiran irasional tersebut. Hal ini membuatnya merasa tidak tenang dan tidak dapat melanjutkan aktivitas. Jika tidak dilakukan, maka muncul pikiran seperti akan adanya musibah yang dialami jika tidak mengikuti pikiran tersebut dan rasa takut kehilangan orang yang disayang.

Gejala OCD ini juga berlaku pada aspek pekerjaan. Saat ZW menuntaskan pekerjaannya di komputer, semisal ia sudah mengetik sampai selesai, tiba-tiba ada dorongan pikiran buruk bahwa ia harus mengulang perkerjaannya kembali, ZW memilih untuk mengikuti pikiran tersebut. Sehingga ia menghapus hasil kerjanya dan mengerjakan ulang sampai ia merasa benar-benar tenang. ZW

melakukannya secara sadar dan merasa hal ini kadang menghambat pekerjaannya. ZW juga sering merasa ketakutan saat ada pemeriksaan di tempat kerjanya.

Dalam melakukan ibadah khususnya wudhu dan sholat, ZW juga terkadang melakukan pengulangan. Pada saat berwudhu, muncul keraguan dan ketidakyakinan apakah dirinya sudah merasa bersih dan suci sehingga membuat ZW mengulang kembali wudhunya. Saat sholat, ZW juga terkadang mengulang gerakan takbiratul ikhram di awal. Hal ini dipaparkan oleh ZW sebagai berikut.

Pada aktivitas berpakaian, ZW memiliki hitungan tersendiri untuk mengulangi aktivitas memasang dan melepas pakaiannya. Semisal ZW sedang memakai celana, untuk masuk ke kaki kanan ada hitungan tersendiri harus berapa kali lepas-pasang. Terlebih jika ia sedang ada masalah atau merasa hormonnya sedang tidak stabil, jika merasa belum cukup tiga kali mengulang, maka akan ada kelipatan-kelipatan berikutnya. Hal ini dipaparkan oleh ZW sebagai berikut.

Menanggapi pikiran mengganggu dan perilaku berulang tersebut, ZW mengaku merasa kesal, tapi di sisi lain ia merasa tidak bisa melawannya sehingga memilih untuk tetap melakukan pengulangan. Menurut ZW pengulangan ini membuang-buang waktu dan berpengaruh pada produktivitas. Ketika bergegas, maka

semakin banyak juga pikiran yang muncul dan rasanya semakin terdesak.

ZW menganggap kondisi OCD ini sangat mengganggu karena merasa sehari-harinya menjadi kurang produktif. Ketika ada banyak hal yang ingin dilakukan, ZW secara sadar menjadi malas karena ia tau harus mengulang kegiatannya. ZW mengungkapkan semisal ada aktivitas yang akan dilakukan tapi ia sudah mengetahui gejala OCD-nya pasti akan muncul, ia kemudian merasa malas di awal dan tidak jadi mengerjakan aktivitas tersebut hingga menghambat pekerjaannya yang membuat pekerjaannya menjadi menumpuk hingga menyebabkan *burn out* hingga membuatnya menangis. Di sisi lain ia menyadari ini akibat ia yang memilih menunda-nunda karena alasan yang sudah disebutkan sebelumnya.

b) Gambaran *Self Love* pada Subjek ZW

Untuk mengungkap pemahaman subjek tentang *self love*, peneliti menanyakan pertanyaan-pertanyaan terkait pendapat subjek mengenai *self love*. Dalam wawancara subjek ZW mengungkapkan pendapatnya terkait definisi *self love* dengan ragu-ragu dan perlu beberapa detik lebih lama untuk ZW menyampaikan pendapatnya tersebut.

Saat peneliti menanyakan pada saat apa ZW merasa mencintai diri sendiri, ZW merasa tidak pernah mencintai diri sendiri sembari

tertawa, dan saat ditanya kembali ZW beranggapan bahwa ia tidak memiliki *self love* dalam dirinya.

Subjek ZW mengungkapkan hal-hal yang membuat dirinya merasa memiliki kekurangan diantaranya karena rasa tidak percaya diri. Selain itu ZW merasa sulit berkomunikasi dengan orang asing, ia takut jika melakukan kesalahan dan menyinggung orang lain yang mengakibatkan perasaan takut akan penilaian orang lain.

Dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, ZW terbiasa bercerita dan berbagi pikiran kepada satu orang teman terdekatnya sekaligus sebagai tindakan untuk stabilitas emosinya. Sebagai bentuk *self love* pada subjek ZW, bahwa ia menyukai *travelling* dan menggambar sebagai aktivitas yang menyenangkan baginya. Di sisi lain ZW merasa bahwa dirinya tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain dan mengganggap dirinya *people pleaser* serta takut membebani orang lain.

Sebagai faktor yang memengaruhi *self love*, ZW menyebutkan bahwa ia memiliki keunggulan dalam hal kesenian dan ia bisa menjadikan hal itu sebagai salah satu mata pencahariannya. ZW merasa dalam hidupnya ia tidak tau cara untuk mencintai diri. Saat ditanya alasannya kembali, ia merasa sulit untuk mencintai dirinya sendiri karena merasa dirinya tidak berharga dan tidak suka diperhatikan orang lain.

Untuk mengetahui penerimaan diri subjek, peneliti menanyakan pertanyaan-pertanyaan dengan indikator subjek menerima kondisi diri dengan diagnosa OCD dan bagaimana subjek mampu mengenali kelebihan dan kekurangan diri. Dalam wawancara, subjek ZW merasa biasa-biasa saja setelah mendapat diagnosa OCD dari profesional dikarenakan sebelumnya sudah memperkirakan dan telah menyadari gejala-gejala OCD pada dirinya.

Berbagai upaya untuk menerima juga dilakukan oleh subjek ZW, seperti menemui profesional yang bisa menangani seperti psikolog dan psikiater, kemudian membaca literasi tentang penanganan OCD. ZW bisa langsung menerima bahwa ia didiagnosa OCD dan tidak ada kendala dalam penerimaan kondisi diri karena *mental health issue* tidak menjadi masalah dan manusiawi.

Terkait kelebihan dan kekurangan diri, ZW menyebutkan satu kelebihan diri yang disadari yakni dalam bidang kesenian dan lebih banyak menyebutkan kekurangan.[3] *Self confidence* merupakan salah satu kekurangan yang disadari ZW. Selain itu, ZW menganggap karakter *intovert* membuatnya kesulitan bersosialisasi dan termasuk kekurangan baginya. ZW juga tidak suka jika aktivitasnya dilihat orang lain ataupun melakukan kontak mata dengan orang lain. Kekurangan lainnya adalah pesimis, *people pleasure*, dan sering *overthinking*.

[3] ZW: PNS, Wawancara Pribadi, Banjarmasin, 18 Mei 2025.

Meski sempat menjawab bahwa ia tidak menyukai dirinya sendiri, ZW kemudian bisa menyebutkan hal yang disukai pada dirinya setelah diberikan beberapa contoh. Aspek yang ZW sukai pada dirinya adalah bahwa ia merasa dirinya tulus dan loyal terhadap teman- temannya. Alasannya karena ZW merasa artinya ia teman yang baik

Sementara hal yang tidak disukai pada diri subjek ZW adalah dirinya tidak terlalu bisa memulai obrolan dengan orang lain. Ia menganggap hal itu menyebabkan ia semakin sulit bersosialisasi. ZW merasa hal itu menyulitkannya dan menyebabkan ia takut akan penilaian buruk dari orang lain.

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 istirahat seperti meninggalkan aktivitas sejenak dan tidur.

Sementara aktivitas fisik yang ZW senangi adalah bersepeda. Terkait pola makan, ZW mengaku kurang teratur dan tidak ada membatasi diri atau pantangan makanan apapun. ZW menyebutkan bahwa tidak ada kebiasaan pola hidup sehat khusus yang dilakukannya tidak ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD. Kemudian aktivitas merawat diri yang

dilakukannya setiap hari adalah dengan merawat kulit menggunakan *skincare*.

Saat peneliti memberikan pertanyaan terkait apakah dalam keseharian subjek ada hal atau aktivitas yang tidak disenangi yang berdampak negatif pada kondisi mental, subjek ZW langsung menjawab sambil tertawa bahwa hal yang memperburuk kondisi mentalnya adalah bekerja. Dikarenakan dengan bekerja diagnosa OCD yang ZW alami bisa muncul. Selain itu pekerjaannya saat ini membuatnya harus bisa dihubungi 24 jam penuh hingga membuat pikirannya terkuras sampai terbawa mimpi dan menyebakan alerginya muncul. Ia bekerja di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin sejak rumah sakit ini dibuka untuk umum pada tahun 2019.

Meski tidak menyukai pekerjaannya, subjek ZW tidak cenderung menghindar dan merasa tetap harus bertanggung jawab terhadap pekerjaannya. ZW memiliki cara tersendiri untuk menyikapi pekerjaan yang baginya tidak menyenangkan tersebut, yaitu dengan melakukan hobinya yaitu *travelling*.

ZW menyebutkan bahwa ia sangat menyadari dan telah mengenali pikiran yang muncul sebagai bagian dari gejala OCD dan menyadari bahwa perilaku yang dilakukan merupakan bagian dari gejala OCD. ZW merasa bahwa pengulangan aktivitas yang dilakukannya sudah termasuk tidak normal dan berbeda dari orang lainnya. Sebelumnya ZW telah dibekali pengetahuan melalui bacaan dan wawasan dari

psikolog serta psikiater. ZW mengungkapkan bahwa diagnosa OCD pada dirinya memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya dikarenakan ia menjadi malas mengerjakan aktivitas dan sering menunda pekerjaan sebab sudah tau gejala OCD yang dialami akan muncul sehingga pekerjaannya menjadi tertumpuk.

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan dirinya secara pribadi, ZW menilai dirinya tidak berharga. ZW juga merasa kesulitan saat menjawab pertanyaan terkait nilai diri. Awalnya, ZW tertawa saat peneliti menanyakan terkait pandangan subjek terhadap nilai diri subjek sendiri. Kemudian barulah ZW mengutarakan kesulitannya. ZW bahkan menganggap lebih mudah menjawab pertanyaan tentang diagnosa OCD-nya daripada membicarakan tentang keberhargaan dirinya.

ZW mendeskripsikan dirinya sebagai orang yang *introvert* dan perfeksionis. Dengan atau tanpa diagnosa OCD yang dimilikinya, ia merasa sebagai pribadi yang tidak berharga. Menurut ZW, kondisi OCD yang dialami tidak memengaruhi pandangannya tentang keberhargaan diri. Alasannya karena orang lain tidak mengetahui kondisinya sebenarnya bahwa ia memiliki diagnosa OCD.

ZW menyebutkan bahwa perasaan tidak berharga ini tidak diakibatkan diagnosa OCD yang dialaminya. ZW merasa bahwa dalam pikirannya, ia takut akan penolakan orang lain seperti dari

teman dan kolega kerjanya. Saat merasa dirinya tidak berharga, yang ZW lakukan adalah menangis sebagai bentuk menyalurkan emosinya.

ZW baru bisa merasa nyaman bersama teman yang bisa menerima keluh kesahnya. Sedangkan jika di keluarga ZW mengaku lebih pendiam dan tidak terlalu terbuka. ZW juga menyebutkan bahwa ia merasa tidak leluasa menjadi diri sendiri saat di depan umum, bersama orang yang baru dikenal, dan dengan atasan.

Terkait pandangan subjek terhadap diri, ZW kembali merasa kesulitan saat diminta memberikan nilai dan pandangannya terhadap diri sendiri. ZW menarik nafas dalam dan menghela nafas saat peneliti menanyakan terkait hal yang membuat subjek merasa bangga pada diri sendiri. ZW kembali meminta contoh jawaban dari pertanyaan tersebut kepada peneliti. Setelah peneliti memberikan contoh, akhirnya ZW bisa memberikan pandangannya bahwa ia merasa bangga karena memiliki penghasilan sendiri dan bisa menyenangkan orang lain seperti membelikan hadiah untuk teman-temannya. ZW mengungkapkan bahwa ia tidak pernah mengapresiasi diri sendiri.

ZW mengaku tidak terlalu percaya diri saat berinteraksi dengan orang baru. Ia menyebutkan rentang kepercayaan dirinya adalah sebesar 50. Alasannya karena ZW merasa hidupnya bergantung kepada Allah Swt., dan ditentukan oleh Allah Swt.

ZW memaparkan bentuk nyata dari kepercayaan dirinya adalah saat ia memberanikan diri diminta menjadi pembicara pada program HIV

yang diselenggarakan oleh dinas. Pada saat itu ZW merasa terpaksa tapi tetap melaksanakannya. Meski setelahnya ZW merasa lelah dan energinya terkuras. ZW memaparkan pengalamannya saat itu ia merasa tidak dihargai dan diintimidasi saat menjadi pemateri. Bentuk intimidasi yang ZW terima adalah ucapan tidak mengenakkan dan pertanyaan-pertanyaan yang menurutnya menyudutkan dirinya.

Di sisi lain ZW mengungkapkan bahwa dirinya tidak pernah merasa rendah diri karena memiliki diagnosa OCD. Menurut ZW, ia sudah memiliki cara tersendiri untuk menangani gejala yang timbul dan memiliki motivasi pribadi untuk bangkit dari diagnosa OCD yang dialami, karena menurutnya *mental health issue* tidak harus jadi stigma.

Terkait kepercayaan diri saat berada dalam situasi sosial, ZW mengaku dirinya tidak suka saat diperhatikan orang lain dan merasa malu. ZW mengungkapkan bahwa ia cenderung tidak percaya diri jika tidak menguasai. Tapi jika sebelumnya ia sudah pernah mempelajarinya dan merasa menguasai, maka ia bisa percaya diri.

Terkait respon terhadap kegagalan yang terjadi dalam hidup dan saat ada hal yang tidak diharapkan terjadi, ZW cenderung menarik diri dan memerlukan waktu untuk kembali. ZW memilih untuk merasakan fase yang menurutnya menyakitkan sampai ia tidak merasa sakit lagi.

ZW mengungkapkan hal yang membuatnya berharga dalam suatu kelompok adalah karena ia bisa mendengarkan orang lain. Selainitu,

menurut orang di sekitarnya, ia adalah orang yang humoris. Sehingga ZW merasa dua hal ini adalah alasan ia merasa dirinya berharga pada suatu kelompok.

Sebagai penutup sebelum wawancara berakhir, peneliti menanyakan subjek seberapa baik *self love* pada dirinya. ZW mengungkapkan bahwa *self love* yang dimilikinya cukup rendah dan mengatakan bahwa rendahnya *self love* yang ia miliki bukan dikarenakan diagnosa OCD pada dirinya. ZW menganggap dirinya tidak pernah merasa rendah diri karena memiliki diagnosa OCD. Menurut ZW, ia sudah memiliki cara tersendiri untuk menangani gejala yang timbul dan memiliki motivasi pribadi untuk bangkit dari diagnosa OCD yang dialami, karena menurutnya *mental health issue* tidak harus jadi stigma.

2) Subjek MNK

Wawancara dan observasi terhadap subjek MNK dilakukan pada Rabu, 21 Mei 2025 bertempat di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Adapun hasil dari penelitian subjek MNK disajikan berdasarkan riwayat diagnosa OCD, gambaran *self love, self acceptance,* beserta aspek-aspek *self love* yaitu *self care, self awareness, self worth,* dan *self esteem.*

a) Riwayat Diagnosa OCD pada Subjek MNK

MNK adalah seorang laki-laki berusia 22 tahun dan merupakan anak tunggal. Saat ini MNK merantau di Banjarmasin karena berkuliah dan

tinggal serumah bersama teman satu kampung. MNK menempuh pendidikan semester 8 di salah satu Universitas di Kota Banjarmasin.

MNK sudah merasakan gejala OCD sejak usia 17 tahun yang diawali dengan suatu kejadian yang sangat berdampak terhadap dirinya. Saat itu MNK masih kelas 2 SMA dan mendapat pembelajaran fikih terkait hukuman terhadap pelaku pembunuhan yang membuat MNK terus memikirkannya.

Suatu saat MNK bercanda dengan menampar kecil teman sekelasnya kemudian merasa bersalah hingga membuat dirinya ketakutan dan menangis. MNK takut jika tangan yang menampar temannya tadi kotor dan menyebabkan temannya terkena penyakit sampai meninggal. Kejadian ini membuat MNK ketakutan, di pikirannya ia akan meracuni atau menyakiti orang lain jika tangannya kotor. Maka MNK sering melakukan pengulangan dalam hal mencuci tangan menggunakan sabun.

MNK merasa pikiran tersebut sangat mengganggu dan berdampak negatif. Dampaknya MNK hampir tidak naik kelas dikarenakan ia terus mengurung diri di rumah dan tidak mau masuk sekolah selama 2 bulan. Saat itu MNK belum mengetahui bahwa yang terjadi pada dirinya adalah gejala OCD dan belum mengkonsultasikan ke profesional.

Aspek yang paling menonjol dari gejala awal yang dirasakan MNK adalah terkait kebersihan khususnya mencuci tangan. Sampai

sekarang, MNK masih merasakan gejala yang sama tapi sudah tidak seintens saat ia masih SMA. Ini dikarenakan teman satu kos MNK cenderung bersikap santai. Berbeda kalau MNK berinteraksi dengan tamu selain dari teman satu kosnya, maka muncul pikiran semisal air yang disajikannya tidak bersih sehingga MNK mengulangi mengganti airnya kembali.

MNK juga memaparkan pengalamannya dalam obsesinya mencuci tangan ini. MNK akan mencuci tangannya secara berulang sebanyak 5-6 kali sampai ia tidak bisa melawan pikirannya sendiri. MNK mengalami ketakutan apabila ada orang yang mencuci tangan setelah dirinya. Ia takut kalau wastafel yang digunakan tidak bersih dan menyebabkan orang yang menggunakan setelahnya sakit perut yang berefek nantinya ia terkena penyakit kanker dan meninggal.

MNK mengaku kesal saat pikiran-pikiran mengganggu ini muncul dan membuatnya merasa harus mengulangi aktivitas yang dilakukan. Semisal saat berwudhu, jika biasanya orang normal melakukan gerakan wudhu maksimal tiga kali per gerakan, MNK melakukannya sebanyak tiga dikali tiga. Ia mengaku kesal karena sudah mengetahui aturan sebenarnya tapi tetap harus mengulangi karena tidak bisa melawan pikiran yang mengganggunya.

MNK bahkan ketakutan bernafas di depan orang lain karena dipikirannya ada suatu racun di nafasnya yang jika terkena orang, orang itu akan meninggal. MNK mengakui bahwa obsesinya

sebelumnya lebih banyak mengarah pada ketakutan pada hal yang mengarah kepada kematian. Alasannya karena pengaruh dari pelajaran fikih sebelumnya mengenai dosa membunuh orang. MNK merasa takut jika tidak sengaja membunuh seseorang kalau ia tidak bersih, ia berpikir sudah tidak bisa meminta maaf lagi kalau orang tersebut meninggal karenanya. MNK juga mengaku bahwa pikiran ini muncul karena berkaitan dengan ayahnya yang sudah meninggal saat ia berusia 15 tahun. Di sisi lain MNK menyebutkan ia merasa mungkin ia yang menyebabkan ayahnya meninggal. Tapi itu hanya sebatas pikiran buruk yang mengganggunya. MNK menceritakan hal ini dengan terputus-putus.

MNK menyebutkan bahwa dalam hal membersihkan diri seperti mandi, menurutnya ia juga membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan orang normal lainnya. MNK merasa ada pikiran yang mendorongnya untuk mengulang aktivitasnya sehingga ia bisa mandi hingga 30 menit. Terlebih jika mandi junub MNK membutuhkan waktu lebih lama. Terkadang ketika MNK sudah menyelesaikan mandinya dan memakai baju, muncul pikiran ada anggota tubuh yang belum bersih yang membuatnya mengulang mandinya kembali.

Dalam hal ini, MNK mengungkapkan bahwa pikiran dan perilaku tersebut sudah tidak muncul lagi untuk saat ini. Sekarang, MNK bisa membersihkan dirinya dalam kurun waktu 20 menit, tidak selama sebelumnya.

Pada saat melakukan aktivitas ibadah khususnya sholat, MNK juka melakukan pengulangan karena muncul pikiran-pikiran mengganggu bahwa wudhu yang dilakukan MNK sebelum sholat tidak sah dan membuatnya merasa ragu. Hal ini terjadi setiap 5 kali waktu sholat setiap hari. MNK beranggapan dirinya berlebihan dalam urusan agama khususnya dalam berwudhu hingga akhirnya ia merasa muak. MNK sempat meninggalkan sholat lantaran merasa kesal dengan pikiran dan perilaku yang menurutnya sangat mengganggu ini disebabkan MNK benci terhadap pelajaran agama khususnya fiqih.

Gejala OCD lain yang menurut MNK masih sering muncul sehari-harinya adalah kebiasaan mengunci pintu yang berulang. Untuk memastikan bahwa pintunya sudah terkunci, MNK bahkan menekan tangannya ke gagang pintu sampai menimbulkan bekas yang nyata. Meskipun merasa sakit saat menekan tangannya, tapi menurutnya aktivitas ini merupakan bentuk meyakinkan dirinya sendiri.

Selain melakukan pengecekan berulang pada gagang pintu, MNK juga sering merasa tidak yakin apakah kompornya sudah mati atau belum karena pikiran yang muncul pada diri MNK adalah ketakutan kalau itu menyebabkan kebakaran. Sebelumnya ia juga pernah mengalami kejadian tidak menyenangkan berkaitan dengan kompor yang men-*trigger* ketakutannya. Saat itu MNK sedang sakit dan sendirian di rumah. Ketika ia merebus air, ia tertidur dan tanpa sadar dapurnya sudah berasap.

Untuk meyakinkan diri sendiri, MNK biasanya mengambil foto kompornya tersebut. Sama halnya dengan stop kontak dan saklar lampu, MNK merasa dalam pikirannya ada ketakutan kalau masih ada listrik yang tersambung sehingga ia kerap mengecek hingga 2-3 kali dengan memegang lubang colokan untuk memastikan tidak ada listrik yang tersambung.

MNK menyebutkan, bahwa semua gejala yang dipaparkannya merupakan bagian dari gejala OCD berdasarkan diagnosa dari profesional. MNK menerima hal tersebut dan tidak ada penolakan. MNK pertama kali mendapatkan diagnosa OCD saat ia kelas 2 SMA oleh psikiater yang menanganinya di salah satu klinik di daerah Barabai. Selanjutnya, saat MNK menjadi mahasiswa, tepatnya pada tahun 2025 ia juga melakukan konseling ke psikolog di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Saat itu psikolog yang menanganinya adalah Ibu Ade Fitri Rahmah, M.Psi., Psikolog. Setelah melakukan konseling, MNK mencoba meraba dan merasakan kembali hal-hal di masa lalu yang membentuk dirinya sekarang dan mempelajari *coping*-nya.

Sebelum mendapat diagnosa dari psikiater, MNK tidak mengetahui sama sekali mengenai OCD, MNK bahkan mengira bahwa dirinya sudah gila. Konseling bersama psikolog membuat MNK melihat masa lalunya dan merasakan faktor-faktor yang membentuk dirinya yang sekarang. Berdasarkan konseling bersama psikolog, MNK

menyebutkan bahwa pengaruh paling besar yang membentuk pikiran dan perilakunya sekarang adalah pengasuhan neneknya yang sangat perfeksionis dan kerap menuntut MNK untuk selalu bersih dan rapi. Selain itu, menurut MNK tentang pengasuhan neneknya yang mungkin berpengaruh kepada pembentukan karakter dirinya saat ini adalah larangan untuk melanggar peraturan terutama aturan agama.

MNK mengaku perasaannya muak saat harus selalu mengecek dan mengulang-ulang aktivitasnya. Tapi di sisi lain jika tidak melakukannya, ia akan kepikiran dan akhirnya merasa harus melakukan pengulangan tersebut. Jika tidak melakukan, khususnya jika terkait dengan hal yang bisa mengakibatkan kebakaran, maka MNK merasa lebih cemas dan memikirkan sepanjang waktu sampai ada masalah lain yang lebih besar dari itu.

Menurut MNK, ia mengaku dampak dari OCD ini memengaruhi pandangannya terhadap diri sendiri. MNK menyebutkan bahwa ia merasa dirinya sangat kotor dan menganggap dirinya adalah pembunuh. MNK berpikiran jika ia sampai membuat orang lain meninggal ia akan dicap sebagai pembunuh.

Diagnosa OCD yang MNK alami terkadang membuat dirinya merasa bersalah karena ia tidak bisa membagikan minuman bekasnya ke orang lain. Alasannya dikarenakan ia takut melukai dan membunuh orang lain jika meminum bekasnya.

MNK menyebutkan saat tertentu yang menurutnya sangat mengganggu adalah saat ia menghabiskan 1 jam bolak-balik ke luar masuk fakultas untuk melakukan pengecekan berkasnya. MNK menyebut kondisi OCD-nya sangat mengganggu jika di situasi genting seperti ini. Berbeda dengan gejala yang memang muncul sehari-hari, maka MNK bisa menerima.

MNK menyebut frekuensi muculnya gejala OCD yang ia alami adalah 1 sampai 2 kali setiap harinya tergantung seberapa banyak ia ke luar rumah. Karena intensitas gejala yang muncul adalah berkaitan dengan pengecekan pintu, kompor, dan stop kontak setiap ia akan pergi keluar rumah.

MNK merasa gejala OCD yang dialami memengaruhi kehidupannya sehari-hari. Ia merasa lelah kerena harus melakukan pengecekan secara berulang. MNK menyebut dampaknya ada pada waktunya dan energinya terbuang. Selain itu, pikirannya lebih terkuras.

MNK mengungkapkan diagnosa OCD yang ia alami berpengaruh terhadap interaksinya dengan keluarga. Pengaruh yang MNK rasakan yaitu saat ia diminta tolong untuk mengasuh keponakannya. Ia harus mencuci tangan terlebih dulu. MNK merasa hal ini mengganggu dirinya. Dalam lingkup pertemanan, MNK merasa diagnosa OCD yang ia alami tidak terlalu memengaruhi hubungan pertemanannya

Beberapa upaya yang MNK jalani sesuai saran profesional diantaranya yang pertama adalah *Cognitive Behavioral Therapy*

(CBT). Dalam praktiknya, MNK menyebutkan bahwa jika ada pikiran yang bermasalah maka ia harus memberitahukannya ke temannya dan meminta validasi. Kemudian temannya tersebut akan mengkonfirmasi jawabannya. Selain itu, MNK juga diminta psikolog yang menanganinya untuk merefleksi kembali dari masa lalunya dan berdamai atas perlakuan yang mungkin menyebabkan dirinya mengalami OCD

MNK memaparkan bahwa dalam upayanya menangani diagnosa OCD yang dialami, ia juga mengalami kendala karena merasa orang yang membantunya memvalidasi harus lebih pintar dari dirinya dan bisa memberikan alasan yang logis.

Saat pertama kali ke psikiater untuk memeriksakan kondisinya, ia mendapatkan beberapa obat dan sempat mengkonsumsi obat tersebut. Ada 3 obat yang MNK konsumsi dalam kurun waktu 6 bulan, diantaranya obat antidepresan, fluoxetine, dan sertraline. Efek dari mengkonsumsi ketiga obat tersebut ia merakan emosinya sangat datar dan tidak terlalu emosional. Pikiran mengganggu dan keinginannya untuk melakukan perilaku berulang tetap muncul, tapi respon emosi pada diri MNK lebih terkontrol. MNK merasakan emosi yang datar tersebut hingga 1 tahun.

Keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gejala OCD pada diri MNK selain dari diri sendiri dan dari psikolog adalah MNK meminta bantuan teman dan pamannya untuk berdiskusi dan

memvalidasi pikiran yang mengganggunya. MNK merasa tidak masalah anggota keluarganya mengetahui gangguan yang ia alami. MNK tidak menutupi diagnosa OCD pada dirinya. Baginya, yang terpenting ia selesai dengan masalah yang ada di pikirannya dan siapa saja yang bisa membantu dirinya.

b) Gambaran *Self Love* pada Subjek MNK

Untuk mengungkap pemahaman subjek tentang *self love*, peneliti menanyakan pertanyaan-pertanyaan terkait pendapat subjek mengenai *self love*. Dalam wawancara subjek MNK mengungkapkan pendapatnya terkait definisi *self love* dengan menunjukkan ekspresi kebingungan dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapatnya tersebut. MNK menjawab dengan cukup singkat dan ragu.

Saat ditanya pada saat apa MNK merasa mencintai diri sendiri, MNK mengungkapkan bahwa dirinya tidak mengetahui jawabannya. MNK membenarkan bahwa dirinya tidak merasakan dan merasa belum mengetahui pada saat apa ia merasakan mencintai diri sendiri.

MNK mengungkapkan ada banyak faktor yang membuat dirinya merasa memiliki kekurangan diantaranya termasuk diagnosa OCD pada dirinya. Menurutnya OCD yang ia alami adalah kekurangan yang bisa diterima. MNK juga menganggap bahwa dirinya kurang dalam semua hal karena kemampuannya tanggung-tanggung.

Terkait respon MNK dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, MNK menghela nafas dan menyebutkan bahwa

dirinya kurang ajar. MNK menyebut bahwa OCD yang dialaminya membuat dirinya takut melukai dan merepotkan orang lain.

MNK juga memvalidasi diri saja bahwa dirinya sampah. MNK menganggap dirinya adalah sampah karena kekurangan yang ada pada dirinya dan merasa tidak mampu merawat diri dengan baik. MNK memiliki kebiasaan protes kepada dirinya sendiri.

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

Untuk mengetahui bentuk *self love* pada subjek MNK, peneliti menanyakan seperti apa bentuk aktivitas menyenangkan bagi diri sendiri. MNK memiliki hobi menonton *anime* dan main *game* sebagai aktivitas yang menyenangkan baginya.

Di sisi lain MNK menganggap dirinya tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain dan menyebut bahwa dirinya sering dikatakan temannya sebagai *people pleaser*.

Untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *self love*, peneliti menanyakan apa hal pada diri MNK yang paling dicintai dan apa yang membuatnya sulit untuk mencintai diri sendiri. Pada wawancara bersama subjek MNK, ia menyebutkan bahwa ia sedikit lebih dari orang lain dalam intelektualitas. MNK merasa kesal karena menurutnya dirinya sombong saat mengatakan hal tersebut.

Sambil menghela nafas dan memainkan pulpen, MNK mengungkapkan hal yang paling membuatnya sulit untuk mencintai diri adalah dari segi fisik. MNK merasa sulit untuk mencintai dirinya sendiri karena merasa dirinya jelek.

Dalam wawancara, subjek MNK mengungkap perasaannya terhadap diri sendiri setelah mendapat diagnosa OCD dari profesional bahwa dirinya merasa senang dikarenakan mendapatkan kejelasan mengenai apa yang terjadi pada dirinya. Sebelumnya MNK merasa dirinya gila sepenuhnya, maka ia merasa senang setelah mengetahui bahwa yang ia alami merupakan sebuah gangguan yang bernama *Obsessive Compulsive Disorder*.

MNK menyebut bahwa meskipun dirinya merasa kesal dan lelah dalam menghadapi gejala OCD yang muncul pada dirinya karena harus melakukan aktivitas berulang. Namun MNK merasa ia bisa menerimanya. Sambil tertawa, MNK mengungkapkan bahwa tidak ada upaya khusus untuk menerima diagnosa OCD yang dialami.

MNK juga mengaku bahwa dalam penerimaan diri, ia memang menerima keadaannya. Tapi MNK merasa kondisinya saat ini menyulitkan jika ada urusan yang mengharuskannya untuk tidak fokus pada pikiran-pikiran yang mengganggu. Ia juga merasa kesal jika pikiran mengganggu tersebut muncul, contohnya saat ia berada di situasi berbagi minuman dengan temannya saat berkemah dan ia kerap menolak untuk berbagi karena atkut minuman bekasnya diminum orang lain.

Salah satu alasan yang membuat MNK berusaha menerima kondisi diri dikarenakan adanya pemikiran 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.

Selanjutnya terkait kemampuan MNK mengenali kelebihan dan kekurangan diri, awalnya MNK menyebut tidak ada memiliki keunggulan. Tapi setelah peneliti mengulang pernyatannya, MNK menyebutkan satu kelebihan diri yang disadari dan lebih banyak menyebutkan kekurangan. Ia merasa sedikit pintar tapi memiliki banyak sekali kekurangan seperti dalam hal fisik, kecerebohan, pemalas, tidak mudah bersosialisasi, *oversharing*, dan kurang cakap dalam pekerjaan.

Saat ditanya bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai beserta alasannya, MNK tertawa sebelum memberikan

jawaban dan menyebut bahwa hal yang disukai dari dirinya sama dengan kelebihan yang dimiliki yaitu intelektualitas. Sementara hal yang tidak disukai pada diri subjek MNK adalah rasa malas pada dirinya dan fisiknya yang menurutnya jelek. Alasan MNK memberikan jawaban tersebut adalah karena dirinya merasa satu-satunya aspek yang bisa dibanggakan dari dirinya hanya dari segi intelektual dan merasa memiliki banyak kekurangan.

MNK menyebutkan bahwa aktivitas yang biasanya dilakukan untuk menjaga stabilitas emosi diantaranya dengan istirahat khususnya tidur dalam kurun waktu yang lama. Bagi MNK, tidur menjadi salah satu bentuk caranya menenangkan diri. MNK menyebut bahwa tidur juga merupakan caranya memberi ruang untuk diri sendiri.

Baru-baru ini, MNK memiliki kebiasaan merawat diri secara fisik dengan melakukan olahraga. Aktivitas merawat diri yang baru-baru ini dilakukan disebabkan ia ingin bangkit dari keterpurukan dan perasaan menderita. Sambil tertawa, MNK mengungkapkan bahwa sebelumnya ia merasa patah hati yang menyebabkan MNK tidak merawat diri. Sekarang, MNK mau merawat diri lagi dikarenakan ada keinginan pribadi untuk menjadi lebih baik. Hal yang membantunya merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa adalah dengan berkumpul dengan temannya dan berbincang-bincang.

Sementara aktivitas fisik yang MNK senangi adalah berjalan kaki. MNK melakukan gesture berjalan-jalan kaki di ruangan. Dari segi pola makan, dalam satu bulan terakhir MNK mencoba mengurangi konsumsi mi instan. MNK juga berencana mengganti makanan olahan menjadi *real food.*

Kemudian aktivitas merawat diri yang sering dilakukan MNK adalah dengan merawat kulit menggunakan skincare lengkap. MNK mengungkapkan bahwa aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD adalah lebih membersihkan diri. Selain dalam membersihkan diri, MNK juga merawat barang yang berhubungan dengan listrik.

Saat peneliti memberikan pertanyaan terkait apakah dalam keseharian subjek ada hal atau aktivitas yang tidak disenangi yang mana itu berdampak negatif pada kondisi mental, subjek MNK menghela nafas dan langsung menjawab bahwa hal yang memperburuk kondisi mentalnya adalah mengerjakan skripsi. Alasan MNK merasa tidak menyukai aktivitas mengerjakan skripsi dikarenakan skripsinya mengharuskan dirinya berinteraksi dengan manusia seperti bertemu dengan *expert judgement*. Ini berhubungan dengan diagnosa OCD yang dialami MNK dalam hal ketidaknyamanan dan ketakutannya mencelakai orang lain. MNK sempat menghindar karena merasa tidak menyukai hal yang

berhubungan dengan skripsinya. Meski begitu, MNK tetap mengerjakan dan tetap mekukan bimbingan.

MNK merasa bahwa pengulangan aktivitas yang dilakukannya sudah termasuk tidak normal dan berbeda dari orang lainnya. Ia menyadari perilakunya sudah berlebihan. Diagnosa OCD pada diri MNK memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya. Saat berbicara terkait pengaruhnya, awalnya MNK menghela nafas dan menunjukkan gesture kebingungan. MNK juga meminta pengulangan pertanyaan. 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.

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan dirinya secara pribadi, subjek MNK kembali memandang dan menilai dirinya adalah sampah. Alasan MNK memandang dirinya sebagai sampah dikarenakan ia merasa tidak ada keunggulan, memiliki diagnosa OCD, dan tidak ada gunanya. MNK mengungkapkan bahwa ia menilai keberhargaan dirinya dari pendapat orang lain. MNK masih mempertanyakan keberhargaan dirinya kepada teman-temannya. Seperti menanyakan apakah temannya akan menangis kalau MNK meninggal, atau berkaitan dengan skripsi seperti jika ia tidak lulus tepat waktu apakah dirinya masih pantas untuk ditemani.

MNK merasa keberhargaan dirinya berkurang setelah terdiagnosa OCD. Menurutnya, gejala OCD yang dialami memengaruhi pandangannya tentang keberhargaan diri. Suatu momen yang membuat dirinya merasa tidak berharga karena mengalami diagnosa OCD adalah ketika MNK tidak bisa membantu orang tuanya di rumah saat gejala OCD yang dirasakannya cukup parah. MNK membersihkan sesuatu dengan lebih lama dan berulang khususnya saat mencuci sehingga ia tidak bisa membantu orang tuanya dan merasa tidak berguna,

Dalam pikirannya, MNK merasa tidak berguna dengan mengalami diagnosa OCD. MNK mempertanyakan fungsinya di dunia, apakah hanya menjadi beban orang tuanya. Saat merasa dirinya tidak berharga, yang MNK lakukan adalah mencari validasi ke teman.

MNK pernah mendapatkan perasaan tidak berharga dari satu perempuan yang pernah disukainya dan perasaan itu sangat membekas serta memengaruhi cara pandang MNK terhadap diri sendiri menjadi semakin negatif. MNK mengungkapkan hal ini sambil beberapa kali menyebut dirinya merasa gelisah.

MNK baru bisa merasa nyaman bersama teman yang bisa memahaminya. Sambil menyeringai, MNK menyebut bahwa ia merasa tidak leluasa menjadi diri sendiri jika bersama dosen dan teman satu kelas. MNK merasa ada batasan pada dirinya yang tidak boleh ditunjukkan ke publik.

Terkait kepercayaan diri, subjek MNK kembali menghela nafas dan mengungkapkan kebingungannya. Sebelum menjawab, MNK sempat terdiam beberapa detik lebih lama sampai akhirnya bisa memberikan jawaban. Menurut MNK dirinya pantas untuk dihargai oleh orang lain jika sudah mencapai beberapa aspek seperti sudah mapan, menjadi orang yang bisa berdiri sendiri, bersosialisasi dengan baik, dan pandai merawat diri.

Saat peneliti bertanya apa hal yang membuatnya pantas dihargai untuk saat ini, MNK menyebut menjijikkan dan pamrih jika ia mengungkapkan hal ini. MNK menyebut bahwa ia adalah orang yang mempunyai hati nurani untuk membantu orang lain. Selain itu, MNK menyebut dirinya setia kepada temannya, tapi pilih-pilih. Hal yang membuatnya bangga pada diri sendiri adalah pencapaian IPK-nya. MNK menyebut caranya mengapresiasi diri sendiri adalah dengan tidur.

MNK tidak terlalu percaya diri karena dalam pikirannya merasa tidak *good looking* secara fisik dan tidak berpenampilan rapi. MNK menilai ia bisa merasa percaya diri kalau bisa berkomunikasi dengan baik.

MNK tidak pernah merasa rendah diri karena mengalami diagnosa OCD. Besar keinginannya untuk bisa menangani dan mengurangi gejala OCD yang dialami. MNK mendapat motivasi untuk bisa bangkit dan mengurangi parahnya gejala OCD dari temannya bahwa

ia harus bisa selesai dan melawan pikiran irasionalnya untuk bisa menjalani kejidupan.

Terkait kepercayaan diri subjek saat berada dalam situasi sosial, MNK mengaku takut jika dilihat orang lain pada saat makan. Jika ada yang berjatuhan maka MNK langsung berusaha membersihkan. MNK takut dipandang tidak rapi oleh orang lain.

MNK juga tidak terlalu percaya pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, bahwa ia merasa kemampuannya hanya setengah. Setengah lainnya adalah takdir Tuhan dan keberuntungan. Terkait respon kegagalan yang terjadi dalam hidup dan saat ada hal yang tidak diharapkan terjadi, MNK akan merenungi sebentar kemudian mencari solusi.

MNK sempat kebingungan saat memberikan pedapatnya apakah OCD mempengaruhi *self love* yang dimiliki. MNK menyebut bahwa dirinya mencintai kekurangannya kemudian meralat bahwa ia sebenarnya juga merasa kesal. Sambil terbata-bata, MNK mengungkapkan bahwa ia tidak menyukai kekurangannya, tapi berusaha menerima keadaan diri dan mencoba untuk lebih baik.

3) Subjek DAP

Wawancara dan observasi terhadap subjek DAP dilakukan pada Sabtu, 24 Mei 2025 bertempat di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Adapun hasil dari penelitian subjek DAP disajikan berdasarkan riwayat diagnosa OCD, gambaran *self love, self*

acceptance, beserta aspek-aspek *self love* yaitu *self care*, *self awareness*, *self worth*, dan *self esteem*.

a) Riwayat Diagnosa OCD pada Subjek DAP

DAP adalah seorang perempuan berusia 21 tahun, saat ini ia merupakan mahasiswa semester 6 di salah satu Universitas di Kota Banjarmasin. DAP merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Saat ini DAP merantau di Banjarmasin karena berkuliah.

Sebelum memeriksakan dirinya ke profesional dan mendapat diagnosa OCD, awalnya DAP merasa sebagai orang yang perfeksionis, harus presisi, dan harus benar-benar bersih. DAP menyukai kotor, jika ada sedikit saja kotor maka DAP langsung membersihkannya. Selain itu DAP juga mengaku *overthinking* dalam mengerjakan tugas karena harus sesuai dengan kemuannya. Jika ia merasa ada sesuatu yang tidak presisi atau tidak sesuai dengan kemauan dirinya, ia merasa kurang puas

DAP menyebut bahwa hal yang mengganggu pikirannya dalam beberapa waktu terakhir adalah terkait ibadah khsusunya berwudhu. DAP mengungkapkan dirinya bisa mengulang-ulang berwudhu sampai tiga kali karena merasa kurang bersih. Jika DAP tidak melakukan pengulangan dalam berwudhu akan muncul pikiran kurang bersih dan takut jika ibadahnya tidak diterima.

DAP akan merasa cemas kalau tidak menuruti pikiran yang mengganggu dan tidak melakukan pengulangan. Namun ia berusaha meyingkirkan pikiran tersebut.

Ketika melakukan aktivitas menulis dan DAP merasa kurang rapi dan menurutnya tulisannya tidak bagus, maka DAP akan memilih merobek kertasnya kemudian mengulang tulisannya dari awal daripada menggunakan penghapus. DAP merasa tidak suka menggunakan penghapus karena menurutnya terlihat tidak rapi.

Gejala OCD yang pertama disadari adalah dalam hal kebersihan. DAP merasa harus membersihkan sesuatu sesuai dengan kemauannya dan membutuhkan yang lama dan mendetail menurut standarnya. DAP suka mengulang-ulang menyapu kemudian ditambah dengan memvakumnya. Menurutnya, ini dilakukan agar bersih menurut standar dirinya.

Repetisi yang dilakukannya dialami DAP dalam hampir semua aspek, termasuk melipat baju. DAP merasa harus melipat baju dengan presisi. Kalau menurutnya ada yang kurang presisi, maka ia akan mengulang lipatannya. Kebiasaan ini DAP lakukan secara berulang.

Ketika ada pikiran mengganggu yang muncul dan menurut DAP mengharuskannya untuk melakukan perilaku berulang, maka DAP akan melakukannya sampai ia merasa puas menurut standar dirinya. Ini berlaku dalam semua aspek. Perasannya setelah melakukan perilaku berulang tersebut adalah merasa puas. Apabila DAP tidak

melakukan secara berulang, maka ia akan merasa gelisah terus memikirkan hal tersebut.

DAP merasa harus membersihkan dan merapikan sesuatu secara sempurna menurut standar dirinya sejak kelas 2 SMP. Gejala-gejala OCD mulai disadari dan dirasakan sejak SMP, tapi baru merasa sangat terganggu sejak satu tahun ke belakang tepatnya saat DAP kuliah dan menjalani semester 4.

Menurut DAP kondisi OCD membuat dirinya merasa terganggu dan sudah menganggu aktivitas sehari-hari. DAP sering merasa kesal karena aktivitasnya harus dilakukan secara berulang-ulang tapi merasa tidak puas juga. Ia juga merasa lelah karena melakukan aktivitasnya secara berulang yang menghambat aktivitas.

Sebelum melakukan konseling bersama psikolog dan mendapat diagnosa OCD, DAP tidak terbayangkan bahwa perilaku yang dialaminya merupakan diagnosa OCD.

DAP pertama kali memeriksakan dirinya ke psikolog di Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum Gambut. Kemudian DAP juga melakukan konseling dan mendapatkan diagnosa OCD oleh psikolog yang menanganinya di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Saat itu psikolog yang menanganinya adalah Ibu Ade Fitri Rahmah, M.Psi., Psikolog.

Berdasarkan konseling DAP bersama psikolog di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin, riwayat kejadian yang mengalami

munculnya gejala OCD yang dirasakan ini terkait dengan pengasuhan orang tuanya dari kecil. DAP diasuh oleh orang tua yang perfeksionis dan menuntut DAP sempurna terutama dalam nilai sekolah. Orang tuanya kerap mengancam dan menghukum dirinya secara verbal dan fisik. Secara verbal, DAP kerap mendapatkan ucapan dari orang tua yang menginginkan DAP sesuai dengan keinginan mereka. Akhirnya DAP harus melakukan sesuatu sesuai standar orang tuanya.

Menurut DAP, diagnosa OCD yang dialaminya tidak terlalu memengaruhi pandangannya terhadap diri sendiri. DAP berusaha untuk menerima kondisi dan melihat dari sisi positifnya. Sisi positif yang DAP rasakan adalah ketika kondisi OCD yang dialami dalam spek kebersihan, hikmahnya bagi DAP ia bisa merasa nyaman dengan lingkungannya yang bersih dan rapi.

Saat ini diagnosa OCD yang dialaminya dirasa mengganggu dan ada waktu tertentu gejala OCD itu muncul dalam kesehariannya. Contohnya saat ia berwudhu. Setiap hari ketika berwudhu dan solat di rumah terutama pada waktu subuh, maghrib, dan isya DAP cenderung lebih sering mengulang-ulang. Selain berwudhu ia juga kerap mengulangi sholatnya. Biasanya selesai sholat DAP merasa ada yang kurang dari sholat yang dilakukan dan mengulangnya kembali dari awal.

Gejala OCD yang dialami DAP telah memengaruhi kehidupannya sehari-hari. Ia merasa terganggu karena harus melakukan sesuatu

dengan lebih lama. DAP menyebut dampaknya ia merasa lelah apalagi ketika ada banyak hal yang harus diselesaikan. Hal ini membuat DAP mengalami penurunan semangat untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kondisi OCD yang ia alami turut memengaruhi interaksinya dengan teman dan keluarga, tapi tidak sampai memicu perkelahian satu sama lain. Pengaruh yang DAP rasakan yaitu saat ada orang yang menyentuh barangnya kemudian meletakkannya kembali dan posisinya tidak lurus atau tidak sesuai menurut DAP. Maka DAP akan marah-marah sendiri, tapi tidak melampiaskannya ke orang lain. DAP menyebut bahwa hubungan sosialnya antar orang lain baik-baik saja meskipun dirinya marah.

Beberapa upaya yang disarankan psikolog untuk DAP diantaranya adalah lebih mengenali diri sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan diri, mengenali hal yang disukai untuk mengendalikan emosi, melakukan *self talk* sebagai bentuk meyakinkan diri sendiri bahwa yang dilakukan sudah cukup, dan melihat dampak negatif jika melakukan perilaku yang berulang.

Upaya yang telah dilakukan DAP untuk menangani diagnosa OCD adalah dengan melakukan *self talk* sebagai bentuk meyakinkan diri. Dalam upayanya menangani diagnosa OCD yang dialami, DAP mengalami kendala karena ia merasa masih belum konsisten. DAP mengungkapkan tidak ada keterlibatan orang lain dalam upaya menangani gejala OCD, selain dari diri sendiri dan dari psikolog.

b) Gambaran *Self Love* pada Subjek DAP

Saat ditanya pada saat apa DAP merasa mencintai diri sendiri, DAP menunjukkan ekspresi bingung. DAP mengungkapkan kebingungannya dan bertanya balik terkait contohnya kepada peneliti. Setelah peneliti memberikan contoh terkait pada saat apa peneliti mencintai diri sendiri, DAP kemudian memberikan jawabannya bahwa ia bisa mencintai diri sendiri pada saat dirinya 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.

Bagi DAP faktor yang membuat dirinya merasa memiliki kekurangan adalah ketika ia melihat media sosial dan melihat orang lain memiliki keterampilan, lalu membandingkan diri sendiri dan merasa minder. DAP memaparkan saat dirinya merasa memiliki kekurangan, ia 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.

DAP juga sudah mengetahui dan memahami aktivitas yang menyenangkan bagi dirinya. DAP menyebutkan bahwa ia menonton film atau series dan membaca novel fantasi sebagai aktivitas yang

menyenangkan baginya. Jika ia merasa sedang dalam kondisi emosi yang tidak baik, ia akan memakan es krim atau berjalan-jalan.

Awalnya DAP adalah anak yang tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan kepada orang lain. DAP memaparkan dirinya tidak dibolehkan orang tua untuk menangis, ia 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, DAP merasa bisa lebih terbuka.

Dulu saat dirinya ingin menangis maka ia akan memendam dan menahan tangisnya. Ia baru bisa menyalurkan emosi sedihnya dengan menangis saat tidak ada orang di rumah atau saat orang-orang di rumah sudah tidur. DAP bahkan pernah melakukan *self harm* saat sudah tidak bisa menahan perasaannya sampai akhirnya dirinya merasa lega.

Untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *self love*, peneliti menanyakan apa hal pada diri DAP yang paling ia cintai dan apa yang membuatnyasulit untuk mencintai diri sendiri. Pada wawancara bersama subjek DAP, ia menunjukkan ekspresi keraguan kemudian menyebutkan bahwa ia mau untuk terus belajar dan mencoba hal baru. Sementara hal yang membuatnya sulit untuk mencintai diri adalah karena memikirkan perkataan orang tua atau keluarga dekat terkait penilaian negatif terhadap dirinya. DAP merasa sulit untuk mencintai

dirinya sendiri karena merasa diremehkan sampai merasa stress saat memikirkan pembicaraan negatif tentang dirinya.

Untuk mengetahui penerimaan diri subjek, dalam wawancara DAP, setelah mendapat diagnosa OCD ia tidak merasa kecewa, tapi menerima diagnosa tersebut dan berusaha melihat dari sisi positif. Upaya DAP untuk menerima kondisi OCD yang dialami adalah dengan membuat *gratitude jounal*. Dari aktivitas tersebut, DAP yang awalnya tidak bisa melihat sisi positif dari dirinya, sekarang sudah bisa melihat kelebihan diri. Ativitas menulis *gratitude journal* tersebut masih dilanjutkannya sampai sekarang. Saat ia merasa tidak ada waktu untuk menulis, DAP melakukan *self talk.*

Menurut DAP, ia tidak merasa ada kendala dalam menerima kondisi diri, justru lingkungan sekitar yang menjadi kendalanya. Meski masih ada perasaan tidak terima dalam diri, tapi ia merasa lebih banyak perasaan untuk terus menerima kondisi diri. Ia mampu menerima kondisi diri yang terdiagnosa OCD dikarenakan ia 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.

DAP juga bisa menyadari kekekurangannya, berusaha menerimanya, dan mau untuk terus belajar. Meski masih ada perasaan

insecure karena membandingkan diri dengan orang lain. Saat ini DAP merasa rasa *insecure* dalam hal fisik

Saat ditanya bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai beserta alasannya, DAP memerlukan waktu beberapa detik lebih lama untuk menjawab dan merasa bingung pada awalnya. Hal yang disukai dari dirinya adalah ia bisa menerima kondisi diri. Sedangkan hal yang tidak DAP sukai adalah kebiasaan menunda. DAP menyadari hal tersebut dan mau untuk memperbaiki. DAP bisa menyadarinya karena mendapat afirmasi positif dari teman-temannya.

Aktivitas yang biasanya DAP lakukan untuk menjaga stabilitas emosi adalah dengan 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.

DAP juga memiliki kebiasaan merawat diri secara fisik dengan merawat kulit, rambut, dan badan setiap hari. Selain itu DAP berusaha untuk bangun pagi untuk melakukan peregangan. Setiap minggu, DAP berusaha menjaga makanan yang dikonsumsi seperti membatasi makan seblak meski itu makanan yang disukai. Selain itu, DAP memiliki kebiasaan agar lebih sering meminum air mineral dengan membawa botol minum berisi air mineral ke mana-mana.

Menurut DAP, aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD adalah dengan melakukan *self talk.* Bagi

DAP, aktivitas yang membantunya merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa adalah melakukan *butterfly hug*. Selain itu, DAP juga senang memelihara kucing dan ikan. DAP juga senang berjalan kaki di sekitar rumah dan membawa makanan untuk kucing di jalanan.

Saat peneliti memberikan pertanyaan terkait apakah dalam keseharian subjek ada hal atau aktivitas yang tidak disenangi yang mana itu berdampak negatif pada kondisi mental, subjek DAP langsung menjawab bahwa hal yang tidak disukainya adalah banyaknya tugas karena ia merasa *burn out* atau kelelahan secara fisik, mental dan emosional. DAP sempat menghindar dengan cara menunda-nunda mengerjakan. Tapi DAP menyadari bahwa tugas adalah bagian dari tanggung jawabnya sehingga ia tetap berusaha mengerjakan meski diakhir waktu. DAP juga mengingat kembali tujuan awalnya berkuliah dan berusaha memotivasi diri sendiri.

Terkait kesadaran bahwa perilaku yang dilakukan merupakan bagian dari gejala OCD, DAP terkadang tidak menyadarinya. Tapi ia berusaha untuk mengingat aktivitas mana yang merupakan bagian dari diagnosa OCD yang dialaminya dan refleksi diri. Cara DAP mengetahui bahwa apa yang dilakukannya sudah termasuk di luar kenormalan adalah saat perilaku yang dilakukannya secara berulang sampai menimbulkan rasa lelah.

Bagi DAP kondisi OCD pada dirinya memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya. Pengaruhnya adalah DAP merasa banyak pekerjaan yang tidak maksimal dan berpengaruh pada produktivitasnya karena melakukan hal yang berulang dan lama. Ini menyebabkan aktivitas selanjutnya terhambat.

Terkait pandangannya terhadap nilai diri dan keberhargaan dirinya secara pribadi, DAP mengungkapkan bahwa awalnya ia merasa putus asa dan terdapat perasaan kecewa kepada diri sendiri. Tapi setelah DAP menulis *gratitude journal* dan membacanya secara berulang, akhirnya DAP mulai menyadari hal yang membuat dirinya berharga.

DAP mendeskripsikan dirinya sebagai orang yang memiliki banyak kesulitan dalam hidupnya, baik kesulitan dari diri sendiri maupun dari lingkungannya. Tapi DAP selalu berusaha menjadi versi dirinya sendiri dan ia merasa itu adalah salah satu pencapaian yang membuatnya bangga. DAP juga merasa dirinya tetap berharga meski telah terdiagnosa OCD. Menurutnya, gejala OCD yang dialami tidak memengaruhi pandangannya tentang keberhargaan diri. DAP merasa bahwa dirinya sangat berharga.

DAP mendeskripsikan alasannya menyebut dirinya sangat berharga karena 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.

Ada suatu momen yang membuat dirinya merasa tidak berharga karena pembicaraan orang tua yang ditujukan pada DAP seperti lelah mengurus DAP. Omongan orang tua membuat dirinya merasa tidak berharga dan tidak diinginkan. Tapi sekarang DAP lebih berfokus pada hal yang lebih positif fan tidak memikirkan omongan negatif tersebut secara berlebihan.

DAP bisa merasa nyaman bersama satu orang teman dekat yang sudah membersamainya dari kelas 1 SD sampai sekarang. DAP menganggap temannya tersebut seperti saudara. DAP merasa nyaman karena temannya bisa menerima semua kekurangan dan kelebihannya serta tidak pernah saling merasa tersaingi sehinga DAP bisa menjadi dirinya sendiri. DAP juga menyebutkan bahwa ia merasa bersyukur saat ini berkuliah di jurusan psikologi karena merasa pikirannya menjadi lebih terbuka dan lebih mensyukuri hidupnya.

DAP tidak merasa nyaman dan leluasa menjadi diri sendiri saat bersama orang tuanya sendiri. DAP merasa belum bisa sepenuhnya menerima dan berdamai dengan masalah yang ada di keluarga. Di sisi lain, DAP memiliki kesadaran diri untuk berusaha menrima, karena menurutnya jika ia tidak bisa menerima maka dirinya tidak bisa berkembang.

Menurut DAP dirinya pantas untuk dihargai oleh orang lain karena ia bisa menyadari kekurangannya dan mau untuk memperbaiki. DAP merasa hal tersebut adalah pencapaian baginya. Bagi DAP hal yang

membuatnya bangga pada diri sendiri ketika ia bisa melakukan hal yang sebelumnya tidak bisa dan menyadari kekurangannya dan akhirnya bisa memperbaikinya. Caranya mengapresiasi diri sendiri adalah dengan melalui *self talk* atau memberikan afirmasi positif pada diri dan menuliskan diari kegiatannya hari ini.

Terkait rasa percaya diri, DAP mengungkapkan dengan lugas bahwa sejak sekolah 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. Bentuk kepercayaan dirinya adalah ia berani ke mana-mana sendiri dan mau mencoba hal-hal baru. Saat DAP SMP ia minder untuk mencoba menyanyi atau menari, kemudian saat SMK ia mencoba bergabung di ekstrakulikuler sekolah dan akhirnya lebih percaya diri untuk tampil di depan orang banyak.

DAP tidak pernah merasa rendah diri dikarenakan memiliki diagnosa OCD. Namun dirinya pernah merasa rendah diri atau *insecure* selain karena OCD. Untuk mengatasinya, ia selalu melakukan *self talk*.

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.

Terkait kepercayaan diri saat berada dalam situasi sosial, DAP mengungkapkan dirinya suka saat berasa dalam situasi sosial atau ketika diperhatikan orang lain sejak SMP. DAP mengungkapkan bahwa dulu ia sempat merasa ragu. Tapi sekarang DAP percaya ia pasti bisa dan semakin meyakinkan diri daat melihat orang lain sudah melewati hal yang sama atau hal yang lebih berat dan itu bisa terlewati. Itu menjadi motivasi DAP untuk semakin meyakinkan diri.

Terkait perasaan dalam merespon kegagalan yang terjadi dalam hidup dan saat ada hal yang tidak diharapkan terjadi, DAP mengungkapkan bahwa ada perasaan sedih dan perasaan kecewa pada dirinya. Ia membutuhkan waktu untuk memproses perasaan-perasaan itu. Terlebih jika kegagalan itu terjadi ketika DAP sangat berusaha untuk mencapai hal tersebut. Setelahnya, ia akan mengalihkan perasaan sedihnya dan berusaha lagi untuk menerima.

DAP merasa aman dan diterima saat berinteraksi dalam suatu kelompok. Ia merasa lingkungannya saat ini sangat mendukung. DAP menyadari hal yang membuatnya berharga dalam suatu kelompok, adalah ketika ia berbicara dan sangat didengarkan. Contohnya saat DAP melakukan presentasi. Saat kelompok sebelumnya maju, teman-temannya memperhatikan dengan mengantuk. Tapi pada saat DAP maju presentasi, teman-temannya mulai kembali fokus

mendengarkan. Selain itu, saat DAP mengemukakan pendapat dalam kelompok, teman-temannya merespon dengan baik. Hal tersebut membuat DAP merasa dihargai dalam suatu kelompok.

Sebagai penutup sebelum wawancara berakhir, peneliti meminta subjek untuk memberikan pendapat terkait seberapa besar rasa *self love* pada dirinya. Subjek DAP menilai bahwa *self love*nya saat ini cukup tinggi.

B. Pembahasan

OCD berpengaruh pada semua aspek kualitas hidup individu dan berhubungan dengan tingkat keparahannya.[4] Orang yang mengalami gejala OCD memiliki pirkiran obsesif yang juga diiringi dengan perilaku kompulsifnya. Pasien OCD memiliki kualitas hidup yang lebih negatif karena masalah sosial, emosional dan kesehatan mentalnya.

Pada penelitian ini, ketiga subjek memiliki beberapa kesamaan pada gejala OCD yang dialami, diantaranya pada aspek kebersihan dan ibadah. Pada gejala OCD yang dialami ZW diantaranya pada aspek kebersihan, pekerjaan, ibadah, dan berpakaian. Pikiran irasional yang kerap muncul adalah ketakutan akan adanya musibah yang terjadi kalau tidak melakukan perilaku berulang. Sedari usia 7 tahun, ZW selalu dituntut untuk sempurna oleh orang tuanya dan membentuk perilakunya yang berlebihan akan kebersihan.

[4] Jane L. Eisen Et Al., "Impact Of Obsessive-Compulsive Disorder On Quality Of Life," *Comprehensive Psychiatry* 47, No. 4 (July 2006): 270–75, Https://Doi.Org/10.1016/J.Comppsych.2005.11.006.

Tokoh *Social Learning Theory*, Albert Bandura mengatakan bahwa perilaku anak terbentuk melalui proses belajar dari lingkungannya.[5] Sepanjang perjalanan hidup anak selalu berinteraksi dengan lingkungan, karena itu besar pengaruh lingkungan terhadap diri anak. Dari waktu ke waktu anak akan mengidentifikasi dan mengiternalisasi nilai-nilai yang ditanamkan lingkungan. Pentingnya pengaruh lingkungan terhadap pembentukan sikap mental anak juga terlihat dari teori yang dikemukakan Sigmund Freud dari aliran Psikoanalisa. Dari teorinya bisa dipetik pelajaran bahwa gaya pengasuhan di masa kanak-kanak akan menentukan kepribadian anak di masa mendatang.[6]

Sebelum mendapat diagnosa OCD dan intervensi dari psikolog klinis di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin, ZW terlebih dahulu mendatangi psikiater. Kondisi OCD yang dialami ZW berdampak negatif pada kesehariannya karena mengganggu produktifitas. ZW merasa lebih mudah malas, merasa cemas dan menangis akibat kondisi OCD-nya.

Sedangkan subjek kedua yaitu MNK mulai merasakan gejala OCD saat dirinya berusia 17 tahun. Pemicunya adalah rasa takut terhadap hukuman pelaku pembunuhan pada mata pelajaran fikih. MNK merasa cemas dan ketakutan hingga terus memikirkan kemungkinan orang lain akan meninggal apabila dirinya kurang bersih. Sedari kecil MNK diasuh oleh nenek yang sangat perfeksionis dan sering menyalahkan. MNK mendapat ancaman akan ditinggalkan jika tidak menurut. Gaya pengasuhan yang tidak mendukung secara

[5] Fransen, Arden N. 1975. How Children Learn, an Educational Psychology. New York: Mc Graw Hill Book Campany Inc.

[6] Baldwin, Alfred L. 1967. Theories of Child Development. John Wiley & Sons Inc: New York, London, Sydney.

emosional dan kerap memberikan ancaman pada anak akan berpengaruh terhadap bagaimana ia memandang diri sendiri dan merasa dirinya tidak berharga karena sering disalahkan. Demikian halnya dengan terbentuknya konsep diri, melalui proses belajar sejak masa kanak-kanak hingga dewasa serta interaksi yang terjadi saat itu akan membentuk konsep diri anak. Lingkungan, pengalaman dan pola asuh orang tua akan mewarnai kepribadian anak termasuk konsep dirinya. Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya. Oleh sebab itu, seringkali anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru dan negatif, atau pun lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif.[7]

Gejala OCD yang dialami MNK diantaranya pada aspek kebersihan, ibadah, dan kecemasan terhadap barang yang mudah terbakar. Pikiran irasional yang kerap muncul adalah takut menyakiti atau membunuh orang lain dan kecemasan akan timbulnya musibah yang terjadi kalau tidak melakukan perilaku berulang.

OCD memengaruhi pandangan MNK terhadap diri sendiri karena ia merasa dirinya sangat kotor dan menganggap dirinya adalah pembunuh. Kondisi OCD sangat mengganggu MNK karena kelelahan dalam pengecekan secara berulang yang berdampak secara waktu, pikiran, dan energi.

Di sisi lain, gejala OCD yang dialami subjek ketiga yaitu DAP diantaranya pada aspek kebersihan, kerapian, dan ibadah. Pikiran irasional yang kerap

[7] Lilik Sriyanti, *Membentuk Self Concept Positif Pada Anak (Pendekatan Parenting Skill)*, 1, no. 1 (2009).

muncul adalah talut tidak bersih dan tidak suci. Sedari kecil, DAP dituntut untuk sempurna menurut standar orang tuanya dalam berbagai aspek seperti nilai di sekolah, kerapian, kebersihan, dan lain-lain. Jika tidak sesuai harapan orang tua, DAP akan mendapat hukuman berupa verbal dan hukuman secara fisik. Orang tua DAP juga tidak mendukung secara emosional. Ketika DAP merasa sedih dan ingin menangis, orang tuanya akan mengata-ngatainya cengeng sehingga DAP cenderung memendam perasaannya.

Sikap atau respon orang tua dan lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya dan berpengaruh pada bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Karenanya, seringkali anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang negatif atau lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini disebabkan sikap orang tua yang misalnya tidak mendukung secara emosional, mengabaikan, menghina, tidak pernah memuji, dan sebagainya. Jika anak tidak memenuhi keinginan orang tua, maka dianggap sebagai hukuman akibat kekurangan, kesalahan atau pun kebodohan dirinya. Anak menilai dirinya berdasarkan apa yang dia alami dan dapatkan dari lingkungan.[8] Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, maka anak akan merasa dirinya cukup berharga sehingga tumbuhlah konsep diri yang positif.

Konsep diri meliputi berbagai aspek, konsep diri mengandung dua faktor yaitu, faktor kognitif dan faktor afektif. Faktor kognitif disebut juga dengan citra

[8] Lilik Sriyanti, *Membentuk Self Concept Positif Pada Anak (Pendekatan Parenting SkilL)*, 1, no. 1 (2009).

diri (*self image*), sementara faktor afektif dikenal dengan harga diri (*self esteem*).[9] *Self esteem,* menurut Abraham Maslow, merupakan kebutuhan manusia harus terpenuhi agar *self actualization*-nya terwujud. Kebutuhan ini lahir karena manusia sebagai makhluk sosial senantiasa memerlukan interaksi yang harmonis dengan orang lain, dalam berinteraksi itulah timbul kebutuhan akan harga diri.[10] Terpenuhinya *self esteem* pada diri seseorang akan merangsang timbulnya sikap percaya diri, rasa kuat, rasa mampu, rasa berguna. Sementara *self esteem* yang rendah menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, rasa tak berguna yang menyebabkan yang bersangkutan dihantui kehampaan, keraguan dan keputusasaan dalam menghadapi hidup.

Kondisi OCD yang dialami DAP tidak terlalu memengaruhi pandangannya terhadap sendiri. Hanya saja OCD berdampak negatif pada kesehariannya karena mengganggu produktifitas. DAP merasa lebih mudah lelah, merasa cemas dan kesal akibat kondisi OCD-nya.

Pasien OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya. Akhirnya seseorang yang mengalami diagnosa OCD merasa tidak bahagia, tidak memiliki waktu untuk bersenang-senang, selalu cemas hingga melupakan hal-hal kecil. Hal ini dapat membuat mereka sulit untuk fokus pada hal positif tentang diri mereka sendiri. Berdasarkan penelitian oleh Huppert terkait kualitas hidup pada penderita gangguan OCD, OCD memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, mencakup aspek sosial, kesehatan

[9] Rakhmat, J. 2007. Belajar Cerdas; Belajar Berbasis Otak. Bandung: Mizan Learning Center.

[10] Goble, Frank G. 1994. Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow. Yogyakarta: Kanisius

fisik dan mental, serta produktivitas.[11] Dengan mengetahui gambaran *self love* pada pasien OCD, peneliti dapat memahami bagaimana pasien OCD memandang diri sendiri dan bagaimana *self love* mereka.[12]

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.[13] *Self love* adalah suatu apresiasi terhadap diri sendiri yang bersifat dinamis, tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual.[14]

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 Mutiwaseka yaitu *self awareness* (kesadaran diri), *self esteem* (harga diri), *self worth* (penilaian diri) dan *self care* (perawatan diri).[15]

Pada penelitian ini didapat 3 orang subjek dengan gambaran *self love*nya 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. Berdasarkan dari hasil data yang telah dipaparkan

---

[11] Huppert et al., "Quality of Life and Functional Impairment in Obsessive-Compulsive Disorder."

[12] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

[13] Wiharja, *KONSEP CINTA DIRI MENURUT ERICH FROMM*.

[14] Basaria et al., "Penerapan Self Love Sebagai Bagian dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif di Lingkungan."

[15] Christian Maurer, *Self-Love, Egoism and the Selfish Hypothesis: Key Debates from Eighteenth-Century British Moral Philosophy* (Edinburgh university press, 2019).

melalui wawancara maka dapat diketahui ketiga subjek memiliki pendapat yang sama terkait definisi *self love*. Ketiga subjek merasa ragu saat berbicara terkait pada saat apa mereka merasa dapat mencintai diri. Kesamaan lainnya adalah mereka semua memiliki aktivitas *self care* seperti merawat kesehatan kulit wajah menggunakan *skin care* dan aktif melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang disenangi.

Ketiga subjek menyadari diagnosa OCD yang dialami. Mereka memiliki persamaan pada gejala yang dialami dalam hal ibadah, seperti berwudhu 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 merasa dirinya tidak berharga. Sedangkan subjek ketiga (DAP) merasa bisa mencintai dirinya dan merasa dirinya sangat berharga. Subjek pertama dan kedua memiliki beberapa persamaan lainnya, diantaranya takut membebani orang lain, merasa dirinya adalah *people pleasure*, 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 dari hasil wawancara. Subjek ZW, subjek MNK, dan subjek DAP dari hasil penelitian yang didapat ketiga subjek mendefinisikan *self love* adalah mencintai diri sendiri. 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 sejalan dengan penelitian oleh Putri, dkk terkait sikap percaya diri dalam bentuk *self-love* bahwa seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik tentunya memiliki *self love* yang baik.[16]

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 mengganggap dirinya *people pleasere* dan takut membebani orang lain. Pernyataan ZW sejalan bahwa *self love* bisa menghindarkan seseorang dari menjadi *people pleaser* dan mengetahui batasan-batasan yang sehat untuk diri sendiri.[17] ZW belum bisa menyadari batasan yang sehat untuk dirinya sendiri sehingga merasa sering terjebak menjadi *people pleaser*.

Saat subjek ZW mendapat diagnosa OCD oleh psikiater dan psikolog yang menanganinya, ia bisa langsung menerima karena menurut ZW *mental health issue* itu manusiawi. ZW mendeskripsikan bahwa dirinya adalah seorang yang perfeksionis dan memperhatikan detail. Berdasarkan penelitian dari Ikfina Ismah Maula dan Alvina Rachma menunjukkan bahwa penderita diagnosa OCD adalah seorang perfeksionis, terfokus berlebihan pada detail, aturan, jadwal, dan

[16] Shinta Hartini Putri et al., *Sikap Percaya Diri dalam Bentuk Self-love di Kalangan UNIBI Ambassador*, 7, no. 2 (2024).

[17] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

sejenisnya. Mereka seringkali terlalu memerhatikan detail sehingga tidak menyelesaikan tugas dengan optimal.[18] Hal ini sesuai dengan diri ZW yang cenderung perfeksionis dan memperhatikan detail.

Mencintai diri sendiri berarti memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan maupun kekurangan yang ada dalam diri sendiri.[19] 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 sulit bersosialisasi. Kepribadian *introvert* memiliki dampak dalam kehidupan sosial masyarakat. 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.[20]

Selain itu ZW merasa dirinya memiliki banyak kekurangan. Baginya, sifat pemalu, tidak bisa menatap mata orang lain, pesimis, *people pleasure*, tidak enakan dengan orang lain dan sering *overthinking* yang ada pada dirinya

---

[18] Ikfina Ismah Maula and Alvina Rachma, "Pencegahan dan Pengobatan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Perspektif Psikologi dan Hukum Islam."

[19] 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.

[20] Imas Masitoh et al., "Dampak Kepribadian Introvert dalam Interaksi Sosial," *Jurnal Pelita Nusantara* 1, no. 2 (2023): 245–49, https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v1i2.203.

membuatnya memiliki permasalahan dalam berinteraksi sosial. Dalam kehidupan sosial, penderita OCD sering menghadapi isolasi sosial akibat kesulitan menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal.[21]

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.[22] Sementara ZW sangat kesulitan mengungkapkan pendapatnya terkait bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai. ZW sempat menyebut bahwa ia tidak menyukai dirinya sendiri.

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa ZW menganggap dirinya sangat sulit bersosialisasi karena tidak terlalu bisa memulai obrolan dengan orang lain yang membuatnya takut akan penilaian negatif dari orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai dilema penderita OCD bahwa individu dengan OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya.[23] Penelitian mengenai kualitas hidup individu dengan OCD oleh Rodriguez juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami OCD merasa terkucil dan memiliki kualitas hidup yang lebih negatif karena masalah sosial, emosional dan kesehatan mentalnya.[24]

---

[21] Huppert et al., "Quality of Life and Functional Impairment in Obsessive-Compulsive Disorder."

[22] Henschke and Sedlmeier, "What Is Self-Love? Redefinition of a Controversial Construct."

[23] 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.

[24] Rodriguez-Salgado et al., "Perceived Quality of Life in Obsessive-Compulsive Disorder."

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.[25] Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa 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, ZW memiliki beberapa kebiasaan sebagai bentuk merawat diri seperti pijat, jalan kaki, dan suka menyendiri untuk mendapatkan ketenangan.

Hal yang membantunya merasa lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa bagi 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.[26] Aktivitas merawat diri yang dilakukan ZW setiap hari adalah dengan merawat kulit menggunakan *skincare* dan tidak ada aktivitas merawat diri yang dikhususkan untuk mengurangi gejala OCD.

Sebagai individu kita harus mampu menyadari pola pikir kita sendiri dalam melihat sebuah kejadian, merespon, dan mempengaruhi kita dalam

---

[25] Henschke and Sedlmeier, "What Is Self-Love? Redefinition of a Controversial Construct."

[26] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

bertindak. Atau bagaimana pola pikir ini mempengaruhi emosi kita.[27] 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.

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan diri atau *self worth* secara pribadi, subjek ZW menilai dirinya tidak berharga. ZW bahkan menganggap lebih mudah menjawab pertanyaan tentang diagnosa OCD-nya daripada membicarakan tentang keberhargaan dirinya. Individu dengan OCD memiliki kekhawatiran terjadi penolakan dan penghakiman atas perilakunya.[28] 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.

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 bentuk apresiasi terhadap diri sendiri

[27] Lekatompessy, *Psikoedukasi Tentang Pentingnya Self-Love Sejak Dini di SDB 1 Kutagandok*.

[28] Belloch et al., "To Seek Advice or Not to Seek Advice about the Problem."

yang bersifat dinamis, yang tumbuh dari tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual.[29]

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. 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.

TABEL 4.5 Gambaran *Self Love* Subjek ZW

Self Love	- Merasa tidak ada perasaan mencintai diri - Sulit mencintai diri karena merasa dirinya tidak berharga - Merasa diri *people pleasure* dan tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan
Self Acceptance	- Upaya menerima diri dengan menemui psikiater dan psikolog serta membaca referensi terkait OCD - Merasa bahwa *mental health issue* itu manusiawi - Takut penilaian buruk dari orang lain
Self Care	- Upaya untuk menjaga stabilitas emosi dengan bercerita - Aktivitas *self care* yang rutin dilakukan seperti pijat, jalan kaki untuk mendapatkan ketenangan, dan tidur - Secara fisik dengan bersepeda dan merawat kulit menggunakan *skincare*
Self Awareness	- Menyadari perilaku OCD dan dengan sadar merasa malas bekerja karena sadar perilaku OCDnya akan muncul - Memengaruhi produktifitas dan pekerjaan menjadi tertumpuk
Self Worth	- Menilai dirinya tidak berharga - Sumber rasa tidak berharga dikarenakan takut penolakan dari teman dan kolega kerja

[29] Basaria et al., "Penerapan Self Love Sebagai Bagian Dari Pencegahan Remaja Menampilkan Perilaku Negatif Di Lingkungan."

Self Esteem	- Merasa tidak pernah mengapresiasi diri sendiri - Merasa tidak percaya diri dan menggantungkan hidup semata pada Allah Swt.

Pada wawancara dengan subjek kedua yaitu MNK, ia mengungkapkan pendapatnya terkait definisi *self love* dengan menunjukkan ekspresi kebingungan dan ragu-ragu. MNK menjawab dengan cukup singkat dan ragu, bahwa dalam pandangannya *self love* adalah mencintai diri sendiri. MNK mengatakan aduh sebagai bentuk keraguannya. 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 dapat memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan individu, termasuk bagaimana ia memandang dirinya sendiri, hubungan interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan.[30] MNK merasa diagnosa OCD yang dialaminya menyebabkan pekerjaannya melambat. MNK merasa diagnosa OCD yang dialami adalah kelemahan dirinya, tapi ia bisa menerimanya.

MNK kebingungan saat menggambarkan rasa *self love*nya. MNK mencintai kekurangannya kemudian meralat bahwa ia sebenarnya juga merasa kesal. Sambil terbata-bata, MNK mengungkapkan bahwa ia tidak menyukai kekurangannya, tapi berusaha menerima keadaan diri dan mencoba untuk lebih baik. MNK juga merasa bingung apakah OCD mempengaruhi *self love* yang dimiliki.

[30] Hartini Mudarsa, "Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan" 1, No. 1 (2021).

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.[31] Menurut penelitian Zuraidah Faradiana dan Ali Syahidin Mubarok, 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.[32]

Respon MNK dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri, MNK menujukkan gesture menghela nafas dan 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 ada pada dirinya 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 dan merasa benci jika ada yang memujinya terkait fisik. Jika ada yang memuji terkait fisik, maka MNK akan mereseponnya dengan diam. Tetapi

[31] Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. New York: The Guilford Press.

[32] Zuraidah Faradiana and Ali Syahidin Mubarok, "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.

jika yang memuji adalah teman dekat, maka ia akan mempertanyakannya dan mengungkapkan pikirannya.

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.[33]

MNK memiliki hobi menonton *anime* dan main *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*.

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.[34] MNK merasa senang setelah mendapat diagnosa OCD dari psikiater dan psikolog sebab mendapatkan kejelasan mengenai apa yang terjadi pada dirinya karena sebelumnya MNK telah merasa

[33] Bernard, M. E. (2013). The Strength of Self-Aceptance. Springer.
[34] Avin Fadilla Helmi, *KONSEP DAN TEKNIK PENGENALAN DIRI*, n.d.

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.[35]

MNK merasa gejala OCD yang dialaminya sangat 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 mengumpulkan tugas kuliah ia harus mengirimkan kepada dosen yang bersangkutan secara berulang. Selain itu, saat harus mengumpulkan berkas-berkas skripsi MNK bisa menghabiskan waktu selama 1 jam untuk mengecek berkasnya secara berulang karena merasa belum tenang jika tidak mengulang.

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.

[35] Mudarsa, *Dampak Gangguan Obsesif Kompulsif Disorder Pada Aktivitas Perkuliahan*.

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.[36]

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

[36] Putri et al., *Sikap Percaya Diri dalam Bentuk Self-love di Kalangan UNIBI Ambassador*.

dilakukan sehari-hari. Penting untuk menjadikan jalan kaki sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari karena terbukti bermanfaat bagi kesehatan jantung.[37] 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.

Dalam Islam, *self love* dilihat sebagai cara untuk meningkatkan kualitas hidup, merawat diri dengan baik, dan menghindari tindakan yang merusak diri sendiri.[38] Pada penelitian ini MNK berupaya merawat diri dengan baik sebagai bentuk bangkit dari keterpurukan dan meningkatkan kualitas hidup.

Hal yang membuat MNK lebih senang yang berefek pada ketenangan jiwa dari segi fisik yang MNK senangi 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.[39]

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

---

[37] Andi Saputra Hs et al., "Jalan Kaki Sebagai Salah Satu Faktor Dalam Menjaga Kesehatan Jantung," *Griya Cendikia* 9, no. 2 (August 8, 2024): 221–28, https://doi.org/10.47637/griyacendikia.v9i2.1454.

[38] Muhammad Ridhuan, Konsep Mencintai Diri Sendiri (*Self Love*) Dalam Perspektif Ibnu Katsir, Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri, 2025

[39] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

merawat kulit menggunakan *skincare*. Seperti penggunaan 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.

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. Pada subjek MNK, diagnosa OCD yang dialami telah memberikan dampak negatif pada kehidupan pribadinya.

Pengaruh yang dirasakan terhadap kehidupan sehari-harinya adalah pada kecepatannya dalam melakukan kegiatan sehingga kegiatannya terhambat. OCD yang dialami MNK membuatnya merasa 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.[40]

Terkait pandangan subjek terhadap nilai diri dan keberhargaan diri atau *self worth* secara pribadi, subjek MNK kembali memandang dan menilai dirinya

[40] Eisen et al., "Impact of Obsessive-Compulsive Disorder on Quality of Life."

adalah sampah dikarenakan ia merasa tidak ada keunggulan ditambah memiliki diagnosa OCD. Akibatnya, MNK merasa dirinya tidak berguna. MNK menilai keberhargaan dirinya dari pendapat orang lain dan masih mempertanyakan keberhargaan dirinya kepada teman-temannya.

Berdasarkan teori bahwa obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang intrusif dan berulang yang sepertinya berada di luar 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 keragu-raguan, impuls-impuls, dan citra (gambaran) mental.[41]

Hal tersebut sesuai hasil penelitian bahwa MNK merasa gejala OCD yang dialami telah mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga keberhargaan dirinya berkurang setelah terdiagnosa 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 karena MNK membersihkan sesuatu dengan lebih lama dan berulang khususnya saat mencuci. Dalam pikirannya MNK mempertanyakan fungsinya di dunia, MNK menganggap dirinya tidak berguna dengan mengalami diagnosa OCD dan hanya menjadi beban orang tuanya. Saat merasa dirinya tidak berharga, MNK akan meminta validasi dari temannya.

[41] Rahmawati, n.d "Studi Deskriptif Orang dengan Obsesive Compulsive Disorder.."

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 beristirahat.

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 berjatuhan maka MNK langsung berusaha membersihkan karena takut dipandang tidak rapi oleh orang lain. MNK juga tidak 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 rasa percaya 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.[42]

TABEL 4.6 Gambaran *Self Love* Subjek MNK

Self Love	- Belum mengetahui pada saat apa merasakan mencintai diri - Mendeskripsikan diri sebagai bajingan, sampah, dan kurang ajar karena kekurangan yang ada pada dirinya dan merasa tidak mampu merawat diri dengan baik - Mengganggap pujian sebagai beban - Merasa diri *people pleasure* dan tidak berani mengungkapkan perasaan dan kebutuhan

[42] Ine Kusuma Aryani, "Fungsi '*Self Love*' Pada Perkembangan Kepribadian," Volume 1 No. 5, (2022) N.D.

Self Acceptance	- Menganggap diagnosa OCD sebagai kekurangan namun masih ada upaya-upaya untuk merawat diri - Merasa kesal dengan diagnosa OCD yang dialami kerena merasa OCD pada dirinya melelahkan dan menyulitkan tapi berupaya menerima - Berusaha menerima kondisi diri karena ada pemikiran dan harapan untuk bisa bangkit dan ingin lepas dari pikiran yang mengganggu
Self Care	- Upaya untuk menjaga stabilitas emosi dengan tidur - Aktivitas *self care* secara fisik dengan olahraga, jalan pagi, gym rumahan, dan merawat kulit menggunakan *skincare*
Self Awareness	- Menyadari perilaku OCD karena sadar pengulangan dan penambahan aktivitas yang dilakukannya tergolong tidak normal - Memengaruhi produktifitas
Self Worth	- Memandang dirinya sampah karena merasa tidak ada keunggulan dan memiliki diagnosa OCD - Menilai keberhargaan diri dari pendapat orang laian - Merasa keberhargaan dirinya berkurang karena OCD - Mempertanyakan fungsinya di dunia apakah hanya sebagai beban saja
Self Esteem	- Merasa meski memiliki banyak kekurangan tapi masih pantas untuk dihargai karena masih memiliki kebaikan - Merasa tidak percaya diri karena merasa tidak *good looking* secara fisik

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.[43] Dalam wawancara bersama subjek ketiga, 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

[43] Anissa Khumairoh et al., "Self Love Pada Remaja SMA," 2024.

meraih suatu pencapaian dan bisa bangkit dari titik terendahnya. DAP merasa sudah di tahap *self love* saat dirinya tidak menyakiti diri sendiri dan bisa melakukan hal yang disukai.

Faktor yang membuat DAP merasa memiliki kekurangan adalah ketika ia melihat media sosial dan melihat orang lain memiliki keunggulan, 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.[44]

Respon DAP dalam menanggapi pikiran-pikiran negatif tentang diri adalah muncul perasaan 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.[45]

Jika DAP merasa sedang dalam kondisi emosi yang tidak stabil, DAP akan memakan es krim atau berjalan-jalan sebagai bentuk menenangkan diri yang

[44] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.
[45] Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love."

artinya DAP sudah mengetahui dan memahami aktivitas yang bisa membuat dirinya lebih tenang.

Di sisi lain 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.

DAP tidak merasa kecewa pada dirinya setelah mendapat diagnosa OCD dari psikolog, 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 jounal*. 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.[46]

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 ruang 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. [47]

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

---

[46] 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.

[47] *Analisis Fungsi Self-Talk dalam Merasionalkan Pikiran Negatif*, N.D.

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.[48]

Hal ini sejalan dengan salah satu pola *self* sebagai individu dengan *self love* yang tinggi dalam Suku 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 frustasi terhadap dunia luar. [49]

Cara pertama dalam mengimplementasikan *self love* adalah berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Karena pada dasarnya setiap individu itu berbeda.[50] Hasil peenlitian menunjukkan bahwa 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. [51]

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

[48] Helmi, *Konsep dan Teknik Pengenalan Diri*.
[49] Xue et al., "A Qualitative Exploration of Chinese Self-Love."
[50] "Buku Bunga rampai_Berdamai Dengan Diri Sendiri.Pdf," n.d.
[51] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

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.[52]

Terkait bagian dari dirinya yang paling disukai dan tidak disukai, 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.[53] 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. Terkait aktivitas merawat diri yang

[52] Dinda Suci Masithoh and Rully Sumarlin, *Grow Students' Mental Health Awareness To Love Yourself*, n.d.

[53] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

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.[54]

Dalam Islam, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya berbuat baik pada diri sendiri sebagaimana yang terdapat dalam surah Al-Isra ayat 7 yang memiliki arti: "*Jika kamu berbuat baik, maka kebaikan itu untuk dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka kejahatan itu akan menimpa dirimu juga.*" Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menyatakan bahwa setiap tindakan baik yang dilakukan oleh seseorang akan kembali kepada dirinya dalam bentuk kebaikan yang dia nikmati, sedangkan setiap perbuatan buruk akan kembali kepada dirinya dalam bentuk kerugian atau hukuman.[55] DAP memiliki aktivitas merawat diri yang rutin dilakukan sebagai perbuatan baik untuk dirinya sendiri.

Aktivitas merawat diri yang dikhususkan DAP untuk mengurangi gejala OCD adalah dengan melakukan *self talk.* Penelitian oleh Rahayu dan Haryati menunjukkan bahwa *self talk* mampu menjadi alternatif bagi kesehatan mental

[54] Faradila Putri et al., *Self Love Untuk Mengurangi Insecurity Terhadap Negative Body Image Perception*, n.d.

[55] Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 3 (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2003), 385

dalam menurunkan stres yang dialami subjek dengan self talk positif yang menyadarkan individu untuk memberi afirmasi positif pada dirinya sendiri.[56]

Terkait *self awareness* atau kesadaran diri khususnya pada 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.[57]

Kondisi OCD pada DAP 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.

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

---

[56] 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.

[57] Nafi, *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG 202*, n.d.

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.[58] 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.[59]

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

[58] Muhammad Ardhi Alim et al., *Efektivitas Teknik Journaling terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa*, 2, no. 4 (2025).

[59] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

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 memiliki rasa percaya dan bangga terhadap kemampuan diri sendiri. Singkatnya, diri sendiri berhak bahagia dan bangga atas apa yang kita pilih dan lakukan.[60]

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. 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

[60] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

baik.[61] Terkait rasa percaya diri, DAP 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 merasa senang dan suka saat berasa dalam situasi sosial atau ketika diperhatikan orang lain. Terkait rasa percaya subjek pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan sesuatu, DAP sempat merasa ragu. Tapi sekarang DAP percaya ia pasti bisa dan semakin meyakinkan diri daat melihat orang lain sudah melewati hal yang sama atau hal yang lebih berat dan itu bisa terlewati, sehinga itu menjadi motivasi DAP untuk semakin meyakinkan diri.

DAP menyadari hal yang membuatnya berharga dalam suatu kelompok, adalah ketika ia berbicara dan sangat didengarkan. Contohnya saat DAP melakukan presentasi. Saat kelompok sebelumnya maju, teman-temannya tidak sepenuhnya memperhatikan. Tapi pada saat DAP maju presentasi, teman-temannya mulai kembali fokus mendengarkan. Selain itu, saat DAP mengemukakan pendapat dalam kelompok, teman-temannya merespon dengan baik. Hal tersebut membuat DAP merasa dihargai dalam suatu kelompok.

[61] Nadia Rani et al., "Pentingnya Self Love Serta Cara Menerapkannya Dalam Diri."

TABEL 4.7 Gambaran *Self Love* Subjek DAP

Self Love	- Merasa bisa mencintai diri saat mau untuk terus belajar - Menganggap bisa mencintai diri saat tidak menyakiti diri lagi dan bisa melakukan hal yang disukai
Self Acceptance	- Upaya menerima diri dengan *self talk* dan *gratitude journal*
Self Care	- Upaya untuk menjaga stabilitas emosi dengan melakukan *butterfly hug* - Aktivitas *self care* yang rutin dilakukan seperti merawat kulit, rambut, dan badan settiap hari - Secara fisik dengan merawat kulit menggunakan *skincare dan* merawat badan dengan *bodycare*
Self Awareness	- Menyadari perilaku OCD apabila perilaku OCD yang munculmembuatnya merasa lelah - Memengaruhi produktifitas dan pekerjaan menjadi tertumpuk
Self Worth	- Awalnya merasa kecewa pada diri dan putus asa karena pengaruh *judgement* dari keluarga tapi sudah bisa mengontrol perasaan - Menilai dirinya berharga setelah rutin menulis *gratitude journal*
Self Esteem	- Mengapresiasi diri dengan *self talk* dan memberi afirmasi pada diri - Percaya diri dan percaya pada kemampuan diri

Faktor yang memengaruhi *self love* berkaitan dengan apa hal pada diri subjek yang paling subjek cintai dan apa yang membuat subjek sulit untuk mencintai diri sendiri. Untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *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 weeding keepsake.*

Sebagaimana disampaikan oleh Vonny bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi *self love* adalah sikap menghargai diri sendiri, percaya diri dan

mampu mengekspresikan diri.[62] Rendahnya kepercayaan diri dapat ditingkatkan melaui penerapan *self love* dalam kehidupan sehari-hari.[63] 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 menghargai dirinya sendiri.

. Pada diri MNK aspek yang bisa dicintai adalah bahwa ia sedikit lebih dari orang lain dalam intelektualitas. Sementara 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.[64]

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh, terutama di kalangan mahasiswa, dapat memengaruhi berbagai aspek psikologis lainnya, termasuk kecemasan dan depresi. Citra tubuh yang negatif sering kali memeengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka, yang kemudian berimbas pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik. 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

[62] Hastan and Sukendro, *Kreativitas Influencer dalam Mengampanyekan Self Love untuk Kesehatan Mental di Instagram*.
[63] Mursalim and Eryandra, "Membangun Self Love pada Remaja melalui Psikoedukasi."
[64] Wina Desi Fitriana, n.d.

mana individu lebih fokus pada kekurangan mereka daripada kualitas atau kelebihan yang mereka miliki.[65]

Body image yang baik akan menjadikan seseorang memiliki *self concept* yang cenderung positif. Maka, seseorang yang memiliki kepuasan *body image* diharapkan sejalan memiliki *self concept* yang positif, dengan *self concept* yang positif, maka seseorang akan mudah menjalani hidupnya, tampil lebih percaya diri, dan lebih asertif.[66] (Baron & Byrne, 2000).

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. [67]

Sementara hal yang membuat DAP 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.

C. Temuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai *self love* pada pasien dengan diagnosa *Obsessive Compulsive Disorder* (OCD) yang

---

[65] "[No title found]," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 13, no. 2 (forthcoming).

[66]Baron dan Byrne. (2000). Social Psychology. (9th Edition). Massachusetts: A. Pearson Education Company.

[67] Aryani, *Fungsi "Self Love" pada Perkembangan Kepribadian*.

menjalani konseling dengan psikolog di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam, ditemukan bahwa *self love* pada pasien OCD memiliki gambaran yang kompleks dan bervariasi, dipengaruhi oleh gejala OCD, mekanisme koping individu, dan dukungan lingkungan. Ketiga subjek memiliki aktivitas merawat diri yang beragam, baik dari aspek fisik maupun dalam menjaga stabilitas emosi. Diagnosa OCD yang dialami turut memengaruhi subjek dalam memandang dirinya sendiri. Ada yang merasa adanya OCD membuat keberhargaan dirinya menurun, tetapi ada juga yang menganggap OCD tidak memengaruhi keberhargaan dirinya.

Beberapa subjek menunjukkan pemahaman yang cukup baik tentang pentingnya menerima diri dan memberi validasi terhadap perasaan mereka, meskipun seringkali terhambat oleh pikiran obsesif dan perilaku kompulsif yang mendominasi. Sementara itu, subjek lain mengungkapkan *self blame* yang signifikan, yang secara langsung memengaruhi kemampuan mereka untuk mempraktikkan *self love*. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa perjuangan untuk mengendalikan gejala OCD seringkali menguras energi, mental dan emosional, sehingga menyulitkan pasien untuk fokus pada aspek perawatan diri dan penerimaan diri. Dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan juga berperan penting dalam memfasilitasi atau menghambat pengembangan *self love* pada pasien.

Pada proses penelitian, peneliti juga mendapatkan rekam medis yang diberikan langsung oleh psikolog yang menangani subjek. Dalam catatan

perkembangan pasien dalam rekam medis, didapat hasil asesmen penatalaksanaan pasien. Dalam rekam medis dari proses konseling, terdapat riwayat diagnosa OCD, bentuk pikiran dan perilaku OCD yang muncul, *feedback* yang didapat pasien, serta hasil observasi dari psikolog yang menangani.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jumlah subjek yang terbatas dan spesifik pada pasien OCD di satu rumah sakit di Kota Banjarmasin. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada pasien OCD secara umum. Karakteristik sosio-ekonomi, budaya, serta sistem layanan kesehatan di rumah sakit lain dapat memengaruhi pengalaman *self love* pada pasien OCD secara berbeda.