

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektifitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengubah perilaku *binge eating* pada *obese*. *Binge eating* merupakan gangguan makan yaitu makan makanan dalam jumlah besar disertai dengan hilangnya kontrol diri dan perasaan negatif terhadap aktifitas makan berlebihannya. Gangguan *binge eating* merupakan gangguan kognitif yang jika tidak diidentifikasi dan ditangani secara dini akan membuat individu semakin terjebak dalam siklus *binge eating*nya dan menimbulkan sejumlah permasalahan psikologis mulai dari yang ringan (masalah penyesuaian diri di lingkungan sosial) hingga yang kompleks (gangguan kepribadian). Penerapan CBT ditujukan untuk mengubah pemikiran negatif yang mendasari perilaku *binge eating* menjadi pemikiran yang lebih positif sehingga dapat mendukung perubahan perilaku makan yang lebih sehat.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Binge Eating Scale* yang diterjemahkan langsung dari kuesioner asli Gormally, dkk (1982). Selain data kuantitatif, penelitian ini juga memaparkan data kualitatif yang diperoleh melalui hasil wawancara, observasi, dan selama proses terapi. Data ini kemudian diolah dengan menggunakan statistik deskriptif dan *content analysis*. Responden penelitian berjumlah 3 orang dengan skala *binge eating* yang moderat dan parah.

Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah pemberian CBT terhadap perilaku *binge eating* pada *obese* ( $0,051 > 0,05$ ). Namun secara klinis, sejumlah perubahan terlihat setelah pemberian CBT, yaitu pola makan yang cukup teratur, penurunan perilaku *binge eating*, penilaian diri yang positif terkait perilaku makan, berat dan bentuk tubuh, dan penerapan strategi *coping* yang efektif.

Dari penelitian ini disimpulkan bahwa efektifitas CBT berkaitan dengan beberapa faktor, yaitu motivasi untuk melakukan perubahan perilaku, *working alliance*, dan modifikasi kontrol eksternal. Peneliti mengajukan saran agar pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan pengujian mengenai efektifitas CBT dalam meningkatkan *self efficacy* untuk melakukan perubahan perilaku *binge eating*, serta pemberian *reward* dan *punishment* dalam menyusun rancangan intervensi. Selain itu, bagi responden penelitian ini disarankan untuk tetap mengembangkan strategi *coping* yang telah dikuasai dan lebih yakin pada kontrol diri.

Kata kunci: psikoterapi, terapi kognitif-perilaku, psikologi kesehatan, obesitas, *binge eating*, gangguan makan berlebihan

## **ABSTRACT**

*The study was conducted to test the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in changing binge eating behavior of obese. Binge eating is an eating disorder which a large amount of foods are consumed, and also accompanied by loss of self control and negative feelings toward his/her overeating behavior. Binge eating disorder is a cognitive disorder which if not identified and treated early will make the individual more and more trapped in a cycle of binge eating; and also raises a number of psychological problems ranging from mild (adjustment problems) to complex (personality disorder). The application of CBT aimed to change negative thoughts that underlie binge eating behavior into more positive thoughts that can support behavior change to more healthy eating.*

*This study is a quasi-experimental research with one group pretest-posttest design. Measuring instrument used was Binge Eating Scale questionnaire which was directly translated from the original questionnaire from Gormally, et al (1982). In addition to quantitative data, this study also explain the qualitative data obtained through interviews, observation, and during the therapy process. This data is then processed using descriptive statistics and content analysis. The research subject consists of three people with binge eating scale of moderate and severe.*

*The results showed that no statistically significant difference before and after the treatment of CBT in changing binge eating behavior of obese ( $0.051 > 0.05$ ). However, clinically, a number of changes seen after the treatment of CBT, which is a pretty regular diet, decrease in binge eating behaviors, positive self-assessments related to eating behavior, weight and body shape; and the application of effective coping strategies.*

*This study suggests that the effectiveness of CBT associated with several factors, such as the motivation for behavior changing, working alliance, and modification of external control. Researchers put forward suggestions for further research on the effectiveness of CBT in improving self efficacy in changing binge eating behavior, and also applying reward and punishment in designing the intervention programme. In addition, the study subjects was advised to continue to develop coping strategies that have been mastered and more confident in his/her self-control.*

*Keywords: psychotherapy, cognitive behavior therapy, CBT, health psychology, obesity, binge eating, overeating*