

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) DALAM MENGUBAH PERILAKU EMOTIONAL EATING**

Isniati Permataputri. R. Urip Purwono. Aris Budi Utomo.

Perilaku *emotional eating* dikenal sebagai salah satu upaya penyelesaian masalah ketika mengalami stres dan sebagai bentuk respon penanggulangan terhadap kondisi emosi negatif (Kandiah dkk., 2006). Perilaku *emotional eating* pada dasarnya tidak membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan atau dikatakan sebagai bentuk *coping strategy* yang maladaptif untuk menghindari dan mengalihkan dari pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu (Hill dkk., 2015). Selain itu, perilaku *emotional eating* dianggap menjadi salah satu faktor yang mendasari obesitas (Thayer, 2012). Di Indonesia sendiri belum banyak penelitian yang dilakukan berkaitan dengan perilaku *emotional eating* dan cara penangannya. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dianggap sebagai salah satu bentuk terapi yang efektif bagi individu yang mengalami gangguan makan, termasuk *emotional eating* (Juarascio dkk., 2013; Wallace, 2017, Hill dkk., 2015). ACT merupakan terapi yang menggunakan proses *acceptance* dan *mindfulness*, serta proses komitmen dan perubahan perilaku untuk meningkatkan *psychological flexibility* (Hayes & Stroshal, 2004). Pemberian terapi ACT pada individu yang mengalami *emotional eating* bertujuan untuk memutus siklus perilaku makan dalam merespon pengalaman emosional yang tidak diinginkan (Hayes, 1996; Lillis, 2009). Penelitian ini sendiri bertujuan untuk mengetahui apakah ACT efektif untuk mengubah perilaku *emotional eating* yang dilakukan dengan metode studi kasus dengan jumlah partisipan sebanyak 3 orang individu pada rentang usia dewasa awal ( $N=3$ ) dengan teknik *purposive sampling*. Efektivitas terapi di dalam penelitian ini terlihat dari enam proses utama ACT, yaitu *acceptance*, *cognitive defusion*, *contact with present moment*, *values*, dan *committed action*, serta hasil wawancara semi terstruktur, observasi, dan perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada alat ukur AAQ II dan EADES. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan dalam *psychological flexibility* dan menghasilkan alternatif *coping strategy* yang dapat dilakukan oleh individu yang mengalami *emotional eating* saat menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan atau emosi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa ACT dapat digunakan untuk menangani individu yang mengalami *emotional eating*.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, *emotional eating*, *coping strategy*

## **ABSTRACT**

### **EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) IN CHANGING EMOTIONAL EATING**

Isniati Permataputri. R. Urip Purwono. Aris Budi Utomo.

*Emotional eating is known as one of the way to solve the problem when experiencing stress and as a response to negative emotion (Kandiah et al., 2006). Emotional eating basically does not help the individual to solving the problem which suggest as a maladaptive coping strategy to escape or distract from difficult experiences (Hill et al., 2015). In addition, emotional eating is considered to be one of the factor for obesity (Thayer, 2012). In Indonesia, there is lack of research related to emotional eating and how to treating emotional eating. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is considered as an effective treatment for individual with eating disorder including emotional eating (Juarrascio et al., 2013; Wallace, 2017, Hill et al., 2015). ACT is therapy approach that uses acceptance and mindfulness processes, and commitment and behavior change processes, to produce greater psychological flexibility (Hayes & Stroshal, 2004). The aimed of ACT in emotional eating is to break the cycle of eating behavior in responding to undesirable emotional experiences (Hayes, 19996; Lillis, 2009). This study aims to determine whether ACT is effective to change emotional eating. The method of this study is study case with three participant in the early adulthood ( $N = 3$ ) were recruited with purposive sampling technique. The effectiveness of therapy in this study is seen from six core ACT processes (acceptance, cognitive defusion, contact with present moment, values, and committed action), semi-structured interviews, observations, and changes in pretest and posttest scores on AAQ II and EADES. The results of this study show improvement in psychological flexibility and help emotional eaters to alternative coping strategies to face difficult experiences or negative emotions. This shows that ACT can be a useful way to handle individuals who experience emotional eating.*

*Keywords:* Acceptance and Commitment Therapy, emotional eating, coping strategy