

Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Binge Eating Disorder Pada Perempuan Dewasa Muda yang Mengalami Obesitas

Suzanti, S. Psi
Henny E. Wirawan M. Hum., QIA, Psi., Psikoterapis
Sandy Kartasasmita, M. Psi
Universitas Tarumanagara

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas *cognitive behavior therapy (CBT)* dalam mengatasi *binge eating disorder (BED)* pada perempuan dewasa muda yang mengalami obesitas. *BED* secara signifikan lebih mungkin terjadi pada perempuan dengan sebagian *onset* pertama terjadi pada usia awal masa dewasa. Selain itu, *BED* terkait erat dengan obesitas dengan dampak yang merugikan. *CBT* dianggap sebagai salah satu pilihan untuk mengatasi *BED*. Penelitian ini dilakukan terhadap dua orang partisipan perempuan dewasa muda yang mengalami obesitas dan *BED*. Keduanya menjalani proses intervensi yang sama, dengan rancangan 8 sesi pertemuan. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa *CBT* terbukti efektif dalam mengatasi *BED* pada kedua partisipan. Sebagai tambahan, motivasi intrinsik, dukungan sosial, peranan tugas rumah, jeda waktu antar sesi, dan berat badan partisipan juga cukup mempengaruhi efektivitas proses *CBT* yang diberikan kepada partisipan.

Kata kunci: *binge eating disorder*, obesitas, *cognitive behavior therapy*