

# PENERAPAN ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MENINGKATKAN CITRA TUBUH PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI OBESITAS

Rahmaisya Dwi Riztina

Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan *acceptance commitment therapy* (ACT) mampu meningkatkan citra tubuh perempuan yang mengalami obesitas. Penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan desain eksperimen kasus tunggal. Partisipan penelitian ini terdiri dari satu orang perempuan berusia 24 tahun, bekerja, dengan obesitas tingkat I yang memiliki citra tubuh yang negatif. Pengambilan data asesmen dilakukan dengan wawancara, *body shape questionnaire* (BSQ), *body image assessment for obesity* (BIA-O) dan beberapa tes psikologi. Terapi diberikan dalam 6 kali pertemuan masing-masing 90 menit yang diberikan dua kali dalam satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara analisis kuantitatif tidak terdapat perubahan citra tubuh yang signifikan setelah diberikannya ACT, skor BSQ masih dalam kategori yang sama, namun demikian ACT dapat memberikan dampak positif terhadap partisipan. Skor BIA-O menunjukkan bahwa jarak antara tubuh sebenarnya dan tubuh ideal berkurang. Partisipan juga merasa dengan ACT menjadi lebih memahami *value* apa yang penting dari hidupnya. Proses *acceptance* dan *mindfulness* menjadi sangat penting dalam keberhasilan terapi ini, dan setiap individu memiliki waktu yang berbeda-beda untuk bisa memproses dan berhasil melakukannya.

**Kata Kunci:** Obesitas, citra tubuh, dan *acceptance commitment therapy*

## Abstract

This study aims to determine whether the application acceptance commitment therapy (ACT) can improve body image of women who are obese. This research is a quasi experiment with single-case experimental design. The participant of this study consisted of one working woman, aged 24 years, with the obesity level I and have a negative body image. Intake assessment data collected by interview, body shape questionnaire (BSQ), body image assessment for obesity (BIA-O) and some psychological test. The intervention given in 6 sessions of 90 minutes each were given two times a week. The results showed that there was no quantitative analysis of significant changes in body image after gave ACT, BSQ score still in the same category, however ACT can provide a positive impact on participants. BIA-O Score showed that the distance between the real body and the ideal body is reduced. Participants also felt the ACT become more understanding of what is important value of life. The process of acceptance and mindfulness becomes very important in the success of this therapy, and every individual has a different time to be able to process and manage to do so.

**Keyword:** Obesity, Body Image, Acceptance Commitment Therapy (ACT)