

**Yoan Puteri Setiawan. (2015). Pengaruh Terapi Bersyukur terhadap Penurunan *Diabetes Distress* Penderita DM Tipe 2. Tesis. Surabaya: Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi.**

### **ABSTRAKSI**

Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 merupakan penyakit yang menjadi epidemi global, tidak hanya di Indonesia, namun juga dunia. Penderita DM tipe 2 memiliki manajemen/tatalaksana rumit dan menuntut yang harus dipatuhi sepanjang hidup. Ketika manajemen penyakit tidak dapat dikuasai atau dikendalikan, maka akan muncul *diabetes distress*.

Penelitian ini bertujuan menurunkan *diabetes distress* pada penderita DM tipe 2 dengan terapi bersyukur. Metode penelitian menggunakan *mixed methods*, yaitu penggabungan metode kualitatif (*oral history*) dan kuantitatif (*one group pretest-posttest design*). Partisipan penelitian berjumlah 2 orang. Data diperoleh dari metode kualitatif (wawancara dan observasi) dan kuantitatif (angket *Diabetes Distress Scale/DDS*). Analisis data kuantitatif dilakukan pada hasil angket DDS, yaitu dengan membandingkan perubahan yang terjadi pada saat *pre-test* dan *post-test*.

Hasil angket DDS partisipan A mengalami *diabetes distress*, terutama pada dimensi beban emosional dan stres terkait akses ke dokter. Hasil angket partisipan B tidak menunjukkan adanya *diabetes distress* secara menyeluruh, namun mengalami distress pada beban emosional. Sementara itu, analisis kualitatif menunjukkan bahwa kedua partisipan memiliki kekhawatiran akan mengalami komplikasi jangka panjang yang serius apapun yang dilakukan.

Terapi bersyukur dengan 8 teknik bersyukur diberikan selama 3-4 sesi dengan durasi 45-90 menit secara terpisah pada masing-masing partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi bersyukur tidak dapat menurunkan *diabetes distress* partisipan A. Pada hasil *post-test* tampak terjadi peningkatan kategori pada dimensi stres terkait akses ke dokter dan stres interpersonal, yang sebenarnya tidak terjadi perubahan dari kondisi *pre-test* karena merupakan kondisi awal dari partisipan A. Hasil penelitian pada partisipan B menunjukkan bahwa terapi bersyukur dapat menurunkan distress pada beban emosional, dikarenakan adanya motivasi dan inisiatif dalam menjalani terapi, kemampuan refleksi, serta kebiasaan dalam mengekspresikan rasa syukur atau terima kasih.

Kata kunci: *diabetes distress*, penderita DM tipe 2, terapi bersyukur.