

Lydia Corazon Salim. (5040157). Pengaruh Terapi *Self Control* Terhadap Perubahan Perilaku Diit Remaja Penderita Diabetes Mellitus Tipe I Berusia 15-22 Tahun. Skripsi. Sarjana Strata I. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2009).

Abstrak

Remaja penderita diabetes seringkali kurang memiliki rasa tanggung jawab dalam dirinya untuk menjaga kondisi kesehatannya terutama terkait dengan perilaku diit. Faktor utama pemicu ketidakpatuhan remaja penderita DM terhadap aturan diit adalah kurangnya pengendalian dan ketahanan diri dalam pengelolaan diabetes yang diderita. Jika perilaku ini tidak segera diatasi maka penderita akan terjebak pada komplikasi yang sangat serius. Penelitian ini ingin melihat pengaruh terapi *self control* terhadap perubahan perilaku diit remaja penderita diabetes mellitus (DM) tipe I berusia 15-22 tahun.

Terapi *self control* adalah salah satu metode yang tepat untuk membantu penderita mengatasi perilaku maladaptifnya terkait dengan permasalahan penderita dalam mengendalikan perilaku diitnya. Terapi *self control* yang diterapkan dalam penelitian ini adalah tipe reformatif. Terapi diarahkan untuk mengubah gaya hidup, pola perilaku individu, dan kebiasaan destruktif. Pada program ini penderita akan didorong untuk mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya secara mandiri. Penderita akan dituntun untuk merincikan masalahnya, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data masalah, merancang dan menjalankan rencana penyembuhan, memastikan dukungan terhadap program dan membuat program sukses untuk jangka panjang.

Partisipan dalam penelitian ini ($N = 2$) adalah remaja penderita DM-I berusia 15-22 tahun yang memiliki permasalahan terkait dengan perilaku diit. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snow ball*. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pemberian angket perilaku diit berdasarkan *self control* sebelum terapi, periode terapi dan sesudah terapi dan pencatatan perilaku diit partisipan sebelum dan setelah periode terapi *self control* diberikan. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik *Wilcoxon*.

Hasil dari pengujian perilaku diit partisipan berdasarkan pencatatan diri diperoleh nilai $Z = -2.968$ dan $\text{sig} = 0.003$. Nilai $\text{sig} < 0.05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada perilaku diit partisipan setelah mengikuti terapi *self control*. Sebaliknya hasil pengujian perilaku diit partisipan berdasarkan angket *self control* diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku diit partisipan baik sebelum-periode terapi ($Z = -0.406$, $\text{sig} = 0.685 > 0.05$), periode terapi-sesudah terapi (Nilai $Z = -1.780$, $\text{sig} = 0.075 > 0.05$), maupun pada periode sebelum dan sesudah terapi (Nilai $Z = -1.780$ dan $\text{sig} = 0.075 > 0.05$).

Berdasarkan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terapi *self control* dapat dikatakan efektif dalam membantu remaja penderita DM-I untuk mengubah perilaku diitnya ke arah yang lebih baik namun tidak memberikan perubahan pada kendali diri penderita terhadap perilaku diitnya.

Kata kunci : perilaku diit, terapi *self control*, remaja, DM-I.