

## Program “Pasien Pandai” Untuk Menurunkan Depresi Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2

*Listri Laila Tamami<sup>1</sup>, Nida Ul Hasanat<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi UGM

e-mail: [1elatamami@gmail.com](mailto:1elatamami@gmail.com), [2nida@ugm.ac.id](mailto:2nida@ugm.ac.id)

**Abstract.** *Low compliance toward self-management program in people with type 2 diabetes mellitus (T2DM) can be caused by psychological disorders, such as depression. Therefore, an intervention is needed to reduce depression in people with T2DM in order to improve self-management performance, preventing complications, and improving quality of life. “Pasien Pandai” Program was developed based on Acceptance and Commitment Therapy which aims to accommodate acceptance, the discovery of values and life goals, and committed behavioral actions related to health management. The research design was a single case A-B-A, with four T2DM participants in Taliwang, West Sumbawa, West Nusa Tenggara. Based on quantitative and descriptive analyzes, it was found that “Pasien Pandai” reduced depression in four study participants, and the effect of the intervention sustained into the follow-up phase in three participants.*

**Keywords:** *depression, diabetes mellitus, “Pasien Pandai”, Acceptance and Commitment Therapy*

**Abstrak.** Rendahnya tingkat kepatuhan terhadap program manajemen diri pada penyandang diabetes mellitus (DM) tipe 2 dapat disebabkan oleh gangguan psikologis, salah satunya yaitu depresi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat menurunkan depresi pada penyandang DM tipe 2 agar berdampak pada meningkatnya performa manajemen diri, sehingga komplikasi penyakit dapat dicegah dan kualitas hidup dapat meningkat. Program “Pasien Pandai” (Pasien dengan Penerimaan dan Aksi) merupakan pengembangan dari *Acceptance and Commitment Therapy*, yang bertujuan untuk memfasilitasi penerimaan, pembentukan tujuan hidup dan perubahan perilaku berkomitmen yang dikaitkan dengan pemeliharaan kesehatan. Desain penelitian ini yaitu *single case A-B-A*, dengan partisipan berjumlah empat penyandang DM tipe 2 di Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Melalui analisis kuantitatif dan deskriptif, ditemukan bahwa “Pasien Pandai” dapat menurunkan depresi pada empat partisipan penelitian, dan efek intervensi bertahan hingga fase *follow-up* pada tiga di antara partisipan tersebut.

**Kata kunci:** *depresi, diabetes mellitus, “Pasien Pandai”, Acceptance and Commitment Therapy*