

## Studi Deskriptif Mengenai *Gratitude* pada Penderita *Diabetes Mellitus* Tipe 2 yang di Diagnosa Kurang dari 12 Bulan di Puskesmas GA

Descriptive Study of Gratitude in Patients with Diabetes Melitus Type 2 That Diagnosed Less Than 12 Months at Clinic GA

<sup>1</sup>Ingggrid Prihandini Amanda Ratu Perdana, <sup>2</sup>Endang Pudjiastuti

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

Email: <sup>1</sup>aratupdana@gmail.com <sup>2</sup>anugraha77@yahoo.com

**Abstract.** Patient with Diabetes Melitus Type 2 should do the diet therapy, taking medicine. And sport. In generally, patients with Diabetes Melitus type 2 had a difficulty in carrying it, because become a challenge for them, so it is possible if patients are breaking the rules by consuming foods containing sugar and fat, and did not taking medicine. Patients with Diabetes Mellitus type 2 in clinic GA showed blood sugar levels relatively stable and did the doctor's advice. It was found that patients with Diabetes Melitus type 2 have gratitude towards life events so it appears the grateful behavior to God, family, life events, jobs, and health. This is related gratitude. The research aims to describe the gratitude in patients with Diabetes Melitus type 2 based on aspect intensity, frequency, span and density from McCullough theory. The research method using descriptive study with descriptive data analysis percentage and with 20 people as respondents. The instruments used was a gratitude questionnaires based on McCullough theory. The result showed as many as 13 people have high gratitude, while 7 people have moderate gratitude.

**Keywords:** Gratitude, patient with diabetes mellitus, clinic

**Abstrak.** Individu dengan *DM* tipe 2 harus melakukan terapi diet, mengonsumsi obat dan olahraga. Pada umumnya, penderita *DM* tipe 2 kesulitan dalam menjalankan hal tersebut dikarenakan adanya perubahan pola hidup serta menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mereka, sehingga tidak menutup kemungkinan bila penderita *DM* tipe 2 melanggar aturan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gula dan lemak, tidak mengonsumsi obat-obatan. Pada penderita *DM* di Puskesmas GA menunjukkan kadar gula darah yang relatif stabil dan dapat menjalankan anjuran dokter. Dari hal tersebut ditemukan bahwa ternyata penderita *DM* tipe 2 menunjukkan adanya perasaan bersyukur yang lebih mudah, lebih sering terhadap kejadian hidup yang dialaminya sehingga memunculkan perilaku untuk berterimakasih baik kepada Tuhan, keluarga, kejadian hidup, kesehatan, pekerjaan. Hal ini berkaitan dengan *gratitude*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *gratitude* pada penderita *DM* berdasarkan aspek *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* dari McCullough & Emmons. Metode penelitian ini menggunakan studi deskriptif dengan analisis data deskriptif persentase. Jumlah responden yang diteliti adalah 20 orang. Instrument yang digunakan adalah kuesioner *gratitude* berdasarkan teori McCullough & Emmons. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 13 orang (65%) memiliki *gratitude* tinggi, sedangkan 7 responden lainnya (35%) memiliki *gratitude* dengan kategori sedang.

**Kata Kunci:** *Gratitude*, penderita *diabetes mellitus*, puskesmas

### A. Pendahuluan

*Diabetes Mellitus* merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglokemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau dua-duanya (PB PERKENI, 2015). Sedangkan *Diabetes Mellitus* Tipe II adalah diabetes yang disebabkan tubuh tidak efektif menggunakan insulin atau kekurangan insulin yang relative dibandingkan kadar gula darah (aladokter.com). Untuk mencegah terjadinya penyakit lain atau komplikasi maka, penderita *diabetes mellitus* harus dapat mengikuti saran yang diberikan oleh dokter. Menurut Perkumpulan Endokrinologi Indonesia terdapat empat pilar utama dalam pengelolaan *diabetes mellitus* yaitu edukasi, terapi nutrisi medis, latihan jasmani dan terapi farmakologi (PB PERKENI, 2015). Keempat pilar tersebut diperlukan dalam mencapai penyembuhan yang optimal. Pada umumnya, penderita *diabetes mellitus* tipe 2 kesulitan dalam menjalankan hal

tersebut dikarenakan adanya perubahan pola hidup serta menjadi sebuah tantangan tersendiri bagi mereka, sehingga tidak menutup kemungkinan bila penderita *diabetes mellitus* tipe 2 melanggar aturan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung gula dan lemak, tidak mengkonsumsi obat-obatan.

Berbeda dengan penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang baru didiagnosa kurang dari 12 bulan sedang melakukan rawat jalan di puskesmas GA, yang menunjukkan bahwa kadar gula darah yang relative stabil dan dapat menjalankan anjuran dokter. Dari hal tersebut ditemukan bahwa ternyata penderita *diabetes mellitus* tipe 2 menunjukkan adanya perasaan bersyukur yang lebih mudah, lebih sering terhadap kejadian hidup yang dialaminya sehingga memunculkan perilaku untuk berterimakasih baik kepada Tuhan, keluarga, kejadian hidup, kesehatan, pekerjaan, dan kepada banyak orang.

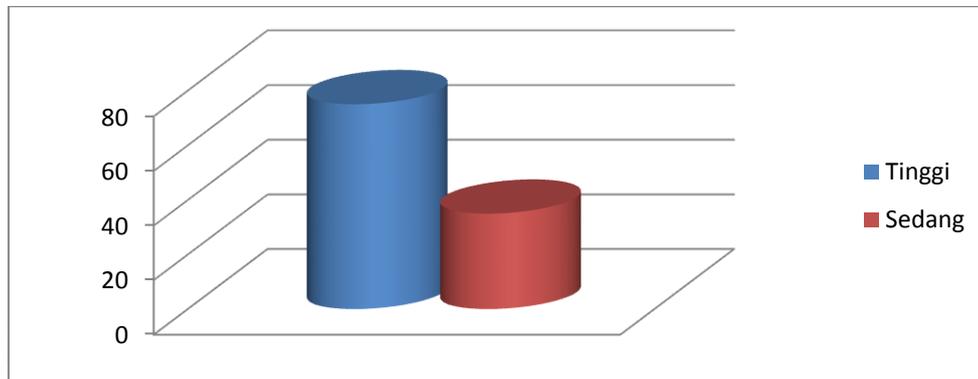
Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana gambaran *gratitude* pada penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang baru didiagnosa kurang dari 12 bulan di puskesmas GA?”. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai gambaran *gratitude* penderita *diabetes mellitus* tipe 2 yang baru di diagnose kurang dari 12 bulan di Puskesmas GA.

## **B. Landasan Teori**

Menurut Emmons & McCullough (2002), *gratitude* atau kebersyukuran merupakan kecenderungan umum seseorang untuk mengenali dan berespon dengan perasaan berterima kasih sebagai bentuk pengembalian terhadap kebaikan orang lain atas pengalaman positif dan keuntungan yang seseorang dapatkan. McCollough menyebutkan beberapa aspek *gratitude* yang terdiri dari empat unsur, yaitu (a) *intensity* yaitu individu dengan disposisi bersyukur yang kuat yang mana ia mengalami kejadian positif yang diperkirakan akan merasakan bersyukur yang lebih sering dibandingkan mereka yang lebih lemah disposisinya terhadap bersyukur dengan mengalami kejadian positif yang sama; (b) *frequency* individu dengan disposisi bersyukur yang kuat kemungkinan akan mengungkapkan perasaan bersyukur beberapa kali dalam sehari, dan bersyukur dapat ditampilkan dari hal-hal yang paling sederhana seperti bertingkah laku sopan; (c) *span*, ditunjukkan pada jumlah sebuah kejadian hidup yang mana individu merasa bersyukur pada saat tertentu. Individu dengan disposisi bersyukur yang kuat kemungkinan akan merasa bersyukur pada keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan dengan variasi yang berbeda dengan keuntungan yang lain; (d) *density*, merujuk pada jumlah orang yang mana orang-orang tersebut merupakan orang yang telah memberikannya kebaikan dan keberuntungan untuk hasil yang positif maupun kejadian hidup, individu dengan disposisi bersyukur yang kuat, ketika mendapatkan kebaikan, mereka akan mengucapkan terima kasihnya kepada lebih banyak pihak dibandingkan dengan individu yang memiliki disposisi bersyukur yang lemah.

### C. Hasil Penelitian

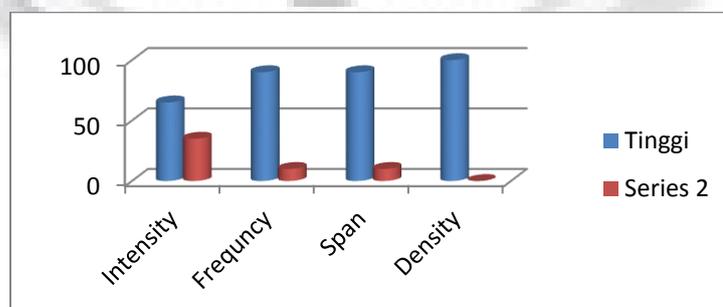
**Diagram 1.** Persentase tinggi rendahnya gratitude pada penderita *Diabetes Mellitus Type 2* di Puskesmas GA



Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebanyak 13 Orang (65%) berada dalam kategori tinggi, sedangkan 7 orang (35%) berada dalam kategori sedang. Artinya, pada sebagian besar penderita *diabetes mellitus* tipe 2 di Puskesmas GA menyadari bahwa penyakit *diabetes mellitus* tipe 2 bukan sebagai ancaman hidup yang dapat menjadikan beban dalam hidup tetapi memanfaatkan situasi tersebut sebagai pengalaman positif dan berterimakasih kepada peran kebaikan orang lain. Seperti kondisi tubuh yang mudah lelah membuat mereka lebih memanfaatkan waktu yang mereka miliki dengan aktivitas yang penting, dan menyadari bahwa orang lain baik keluarga, dokter, perawat, teman ikut berperan dalam proses kesembuhannya sehingga penderita *diabetes mellitus* tipe 2 mengucapkan terimakasih kepada mereka.

Hal ini sejalan dengan teori McCullough (2002) yang mengatakan bahwa orang yang memiliki *gratitude* tinggi cenderung untuk mengalami dan mengekspresikan *gratitude* lebih mudah, lebih sering dan lebih kuat baik pada kejadian atau hal-hal kecil maupun pada hal atau kejadian yang besar. Hal tersebut menjadikan para penderita *diabetes mellitus* tipe 2 menghadapi penyakit yang dialaminya dengan berpikiran positif sehingga, dapat mencegah timbulnya stress yang dapat menyebabkan meningkatnya kadar gula darah. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Emmons & McCullough (Fluhler, 2010 dalam *Psychoshare*) bahwa orang yang bersyukur lebih jarang menderita depresi.

**Diagram 2.** Persentase Aspek *Gratitude* Pada Penderita *Diabetes Mellitus* tipe 2 di Puskesmas GA



Ditemukan bahwa pada aspek *density* keseluruhan subjek memiliki *gratitude density* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengungkapkan keersyukurannya pada jumlah orang yang mana orang-orang tersebut merupakan orang yang telah memberikannya kebaikan dan keberuntungan untuk hasil yang positif

maupun kejadian hidup, individu dengan disposisi bersyukur yang kuat, ketika mendapatkan kebaikan, mereka akan mengucapkan terima kasihnya kepada lebih banyak pihak.

Ditemukan pula terdapat 7 orang dari 20 responden yang hanya tinggi pada aspek *density*, ditemukan bahwa dari data demografi, responden memiliki jam kerja lebih dari 8 jam, yang menunjukkan responden memiliki kesempatan lebih sering untuk bertemu dan berkomunikasi dengan rekan kerja atau orang lain. Komunikasi yang dilakukan antar rekan kerja dan orang lain dapat berupa hal mengenai pekerjaan, lelucon, atau pembicaraan sehari-hari sehingga memungkinkan responden untuk mengungkapkan kebersyukuran orang-orang di sekitarnya atau yang disebut dengan *gratitude density*.

#### **D. Simpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan dijadikan dasar oleh peneliti dalam menemukan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut; (1) penderita *diabetes mellitus* tipe 2 di Puskesmas GA memiliki *gratitude* tinggi. Artinya, sebagian besar para penderita *diabetes mellitus* tipe 2 lebih mudah, lebih sering, berterimakasih kepada kejadian besar maupun kecil dalam setiap harinya yang terjadi dalam kehidupannya, serta menyadari banyak hal dan banyak pihak yang membantu dirinya dalam kehidupan sehingga menjadikan penderita *diabetes mellitus* tipe 2 memiliki *gratitude* yang kuat; (2) Para penderita Diabetes mellitus tipe 2 memiliki *gratitude density* yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa responden bersyukur pada orang-orang yang telah memberikan kebaikan dan keberuntungan untuk hasil yang positif maupun kejadian hidup, sehingga mereka akan mengucapkan terima kasihnya kepada lebih banyak pihak; (3) Dari data demografi menunjukkan bahwa responden dengan *gratitude density* tinggi memiliki jam kerja lebih dari 8 jam yang memungkinkan untuk bertemu orang banyak dan responden senang berada di tempat kerja meskipun memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan dan dapat menimbulkan rasa lelah, namun dengan banyaknya relasi dan rekan kerja, rasa lelah tersebut dapat hilang, sehingga responden selalu berterimakasih kepada rekan kerjanya.

#### **E. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang menjadi saran dan diharapkan bermanfaat bagi pihak yang terkait dalam penelitian ini terutama individu yang bersangkutan. Adapun saran sebagai berikut (1) Bagi penderita *diabetes mellitus* tipe 2 di Puskesmas GA dengan kategori *gratitude* tinggi disarankan untuk mempertahankan aspek yang memiliki aspek paling tinggi yaitu *density* dengan cara menyadari dan merenungkan kebaikan apa saja yang telah diberikan orang lain dalam setiap harinya; (2) Bagi penderita *diabetes mellitus* tipe 2 di puskesmas GA dengan kategori *gratitude* sedang disarankan untuk meningkatkan *gratitude*. Miller (Peterson dan Seligman, 2004, dalam Syurawastiti) menyebutkan empat langkah sederhana dengan pendekatan *behavioral*-kognitif untuk mempelajari *skill gratitude*, yaitu: (a) mengganti pikiran-pikiran yang tidak bersyukur dengan pikiran-pikiran yang mendukung bersyukur; (b) alihkan perasaan didalam menjadi aksi atau tindakan langsung; (c) formulasikan pemikiran yang mendukung *gratitude*; (d) identifikasi pikiran-pikiran yang tidak bersyukur (*nongrateful thoughts*).

### Daftar Pustaka

Emmons, R.A., McCullough, M.E, & Tsang J. 2002. The Grateful Disposition: A conceptual and Empirical Topography *Journal of Personality and Social Psychology* Vo. 82.

Fluhler, D.B. 2010. Gratitude Theory: A Literature Review.

Muhiddin, Syurawasti. Penguatan Gratitude Untuk Membangun Kesehatan Mental Komunitas. Universitas Hasanuddin.

Soelistijo, A.S., Novida H., DKK. 2015. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2. Pengurus Besar Perkumpulan Endokrinologi Indonesia (PB PERKENI).

Sumber Internet:

Aladokter.com. 2016. Diabetes Tipe 2- Gejala, Penyebab dan Mengobati. Diakses Pada Januari 2017.

Psychoshare.com. 2014. Apa Kata Psikologi Mengenai Bersyukur?. Diakses Pada Desember 2016.