

## **PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA ORANG DENGAN DIABETES MELITUS TIPE II**

Suardiningrat  
Program Studi Magister Profesi Psikologi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email : [ardien.pujut@gmail.com](mailto:ardien.pujut@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada orang dengan diabetes melitus tipe II. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 peserta dengan rentang usia antara 45-70 tahun yang memiliki resiliensi rendah dan sedang serta terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala resiliensi (25 item) yang mengacu pada aspek-aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003). Desain penelitian ini menggunakan *random assignment*. Analisis data dari penelitian ini terdiri dari analisis kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Analisis data kuantitatif menggunakan *mann whitney test* digunakan untuk melihat perbedaan resiliensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah subjek diberikan perlakuan dan *wilcoxon signed ranks test* digunakan untuk melihat perbedaan resiliensi pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2,722 dengan signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya ada perbedaan yang signifikan terhadap skor resiliensi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai Z sebesar -2.201 ;  $p = 0.028$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan resiliensi pada orang dengan diabetes melitus tipe II.

Kata Kunci : Pelatihan Kebersyukuran, Resiliensi, Orang Dengan Diabetes Melitus Tipe II

## **GRATITUDE TRAINING TO INCREASE RESILIENCE IN PEOPLE WITH TYPE II DIABETES MELLITUS**

Suardiningrat  
Program Studi Magister Profesi Psikologi  
Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
Email : [ardien.pujut@gmail.com](mailto:ardien.pujut@gmail.com)

### **ABSTRACT**

This study aims to determine gratitude training to increase resilience in people with type II diabetes mellitus. Subjects in this study were 12 participants with an age range between 45-70 years who had low and moderate resilience and were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. This study uses a resilience scale (25 items) which refers to the aspects of resilience according to Connor and Davidson (2003). This research design used random assignment. The data analysis of this study consisted of qualitative analysis and quantitative data analysis. Qualitative data analysis was carried out based on observations and interviews. Quantitative data analysis using the Mann Whitney test was used to see differences in the resilience of the experimental group and the control group after the subject was given treatment and the Wilcoxon signed ranks test was used to see the difference in resilience in the experimental group between before and after being given treatment. The results show that there is a significant difference in the level of resilience between the experimental group and the control group after being given treatment with a Z value of -2.722 with a significance of 0.004 ( $p < 0.05$ ). Furthermore, there is a significant difference to the resilience score in the experimental group before and after being given treatment with a Z value of -2.201;  $p = 0.028$  ( $p < 0.05$ ). The conclusion from the results of this study shows that gratitude training can increase resilience in people with type II diabetes mellitus..

Keywords: Gratitude Training, Resilience, People With Type II Diabetes Mellitus