

**IMPLEMENTASI CBT TERAPI UNTUK MENURUNKAN
DISSTRES PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG**

Clara Susana Tulle

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes

Kemenkes Kupang

Email: claratulle3@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes Melitus tipe 2 memiliki dampak tidak hanya pada fisik tetapi juga pada aspek psikologis, yang disebut sebagai disstres diabetes. Kondisi ini muncul sebagai reaksi emosional terhadap tantangan dalam mengelola penyakit kronis yang rumit. Pendekatan psikologis yang dikenal sebagai Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti membantu mengurangi disstres psikologis. **Tujuan:** Untuk mengetahui seberapa efektif penerapan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat disstres pada individu dengan Diabetes Melitus tipe 2. **Metode:** Penelitian ini mengambil pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi kasus dua peserta yang menderita Diabetes Melitus tipe 2 dan mengalami disstres dengan tingkat sedang hingga berat, berdasarkan Diabetes Disstres Scale (DDS). Intervensi Cognitive Behavioral Therapy dilakukan melalui psikoedukasi, identifikasi pikiran negatif, serta pelatihan mengatasi masalah dan relaksasi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Diabetes Disstres Scale (DDS), wawancara, observasi, dan dokumentasi medis. **Hasil:** Sebelum mendapatkan terapi, kedua peserta memperlihatkan tingkat disstres sedang (skor 55) dan berat (skor 72). Setelah pelaksanaan terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT), skor disstres turun menjadi 39 dan 37. Selain penurunan skor DDS, terdapat perubahan menuju pikiran yang lebih positif dalam cara berpikir, pengelolaan emosi, dan perilaku pasien terkait dengan pengelolaan diabetes. Para peserta menunjukkan peningkatan kontrol diri, stabilitas emosi yang lebih baik, dan motivasi dalam menjaga gaya hidup yang sehat. **Kesimpulan:** Terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam mengurangi tingkat disstres pada penderita Diabetes Melitus tipe 2 dan membantu pasien mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis dalam menghadapi penyakit kronis.

Kata kunci: *Diabetes melitus tipe 2, disstres, cognitive behavioral therapy (CBT)*

**IMPLEMENTATION OF CBT THERAPY TO REDUCE
DISSTRES IN TYPE 2 DIABETES MELITUS PATIENTS AT
THE OESAPA HEALTH CENTER**

Clara Susana Tulle

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes

Kemenkes Kupang

Email: claratulle3@gmail.com

ABSTRAK

Background:Type 2 Diabetes Mellitus affects not only physical health but also psychological well-being, commonly referred to as diabetes distress. This emotional burden arises from the challenges of managing a complex chronic illness. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been recognized as an effective psychological intervention for reducing distress levels. **Objective:**To evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing distress among patients with Type 2 Diabetes Mellitus. **Method:** This study employed a qualitative design using a case study approach involving two participants diagnosed with Type 2 Diabetes Mellitus who exhibited moderate to severe distress based on the Diabetes Distress Scale (DDS). The CBT intervention included psychoeducation, identification of negative thought patterns, coping strategies, and relaxation training. Data were collected through the DDS questionnaire, interviews, observations, and medical records. **Results:**Prior to the intervention, participants recorded distress scores of 55 (moderate) and 72 (severe). Following the CBT sessions, scores decreased to 39 and 37, respectively. Beyond the reduction in DDS scores, participants demonstrated improved cognitive patterns, enhanced emotional regulation, and healthier behavioral responses toward diabetes management. They reported greater self-control, emotional stability, and motivation to maintain a healthy lifestyle. **Conclusion:** Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is effective in reducing distress levels in individuals with Type 2 Diabetes Mellitus and fosters the development of more positive and realistic thought patterns for coping with chronic illness.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, Distress, Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*