PENERAPAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) TERHADAP TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS PADA PASIEN DENGAN DIABETES MELITUS

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan

Pembimbing Akademik:

Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.

Oleh:

Rindu Putri Mandiri

22020125210047

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **karya ilmiah akhir** yang berjudul:

PENERAPAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) TERHADAP TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS PADA PASIEN DENGAN DIABETES MELITUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama : Rindu Putri Mandiri
NIM : 22020125210047

Telah disetujui sebagai karya ilmiah akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

Pembimbing Akademik

Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.
NIP.197905072002122001

Pembimbing Klinik

Selly Juwita Sari, S.Kep., Ns.
NIP.

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK UNDIP

Dr. Zubaidah, M.Kep., Ns.Sp.Kep.An
NIP.19731020200642001

Dipindai dengan CamScanner

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **karya ilmiah akhir** yang berjudul:

PENERAPAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT) TERHADAP TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS PADA PASIEN DENGAN DIABETES MELITUS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Rindu Putri Mandiri

NIM : 22020125210047

Telah diuji pada 10 Juni 2026

Penguji I,



Elis Hartati S.Kep., M.Kep.

NIP. 197502122010122001

Penguji II,



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.

NIP.197905072002122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP,



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

Dipindai dengan CamScanner

Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat
Volume 00 Number 00 20XX, pp xx-xx
ISSN: 2684-8570 (Online) – 2656-369X (Print)
DOI: https://doi.org/10.24036//XXXXXX-XX-0000-00
Received Month DD, 20YY; Revised Month DD, 20YY; Accepted Month DD, 20yy

ABDI: JURNAL PENGABDIAN DAN PEMBERDAYAAN MASYARAKAT
https://abdi.ppj.unp.ac.id/index.php/abdi

Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* terhadap tingkat Depresi, Kecemasan dan Stress pada pasien dengan Diabetes Melitus

Rindu Putri Mandiri1, Megah Andriany2
[1,2]Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia
*Corresponding author, e-mail: rindupm364@gmail.com, megahandriany@fk.undip.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang prevalensinya terus meningkat secara global. Masalah psikologis yang terjadi pada pasien DM perlu menjadi perhatian serius. Masalah psikologis pasien DM dapat disebabkan pengelolaan penyakit yang berlangsung seumur hidup sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan, stres hingga depresi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengatasi masalah psikologis pada pasien DM adalah *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Pengabdian bertujuan mengetahui pengaruh ACT terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada pasien Diabetes Melitus di Praktik Mandiri Perawatan Luka Diabetes. **Metode**: Pengabdian dilakukan dengan kegiatan ACT kepada 3 pasien dengan mengevaluasi baik sebelum dan sesudah kegiatan dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale*-42 (DASS-42). Pasien yang ikut dalam kegiatan ini merupakan pasien Diabetes Melitus dengan luka diabetik grade 3 yang memiliki tingkat kecemasan kategori sedang hingga berat berdasarkan hasil pengukuran menggunakan DASS-42. Hasil analisis dengan melihat dan menganalisis skor sebelum dan sesudah kegiatan. **Hasil**: Rata-rata skor depresi menurun dari 11,6 menjadi 8, kecemasan dari 16,6 menjadi 12, dan stres dari 16,3 menjadi 12,6. **Simpulan**: Pengabdian didapatkan bahwa hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan pada pasien penyakit kronis untuk membantu menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stress. Saran bagi praktik keperawatan klinis dapat memberikan pelayanan secara holistik dengan salah satunya memberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) pada pasien dengan penyakit kronis.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Depresi, Diabetes Melitus, Kecemasan, Stress

Abstract

Background: *Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease with a steadily increasing prevalence globally. Psychological issues in DM patients require serious attention. Psychological issues in DM patients can be caused by lifelong disease management, potentially leading to anxiety, stress, and even depression. One non-pharmacological intervention that can be used to help address psychological issues in DM patients is Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The community service aims to determine the effect of ACT on the level of depression, anxiety, and stress in Diabetes Mellitus patients in the Independent Practice of Diabetes Wound Care.* ***Method****: The community service was carried out with ACT activities to 3 patients by rotating both before and after the activity with the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) instrument. Patients who participated in this activity were Diabetes Mellitus patients with grade 3 diabetic wounds who had moderate to severe anxiety levels based on the results of measurements using the DASS-42. The results of the analysis by looking at and analyzing the scores before and after the activity.* ***Results****: The average depression score decreased from 11.6 to 8, anxiety from 16.6 to 12, and stress from 16.3 to 12.6.* ***Conclusion****: The results of this community service activity indicate that Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a non-pharmacological treatment intervention that can be used in patients with chronic illnesses to help reduce levels of depression, anxiety, and stress. Suggestions for clinical medical practice include providing holistic care, one example of which is providing Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to patients with chronic illnesses.*

Keywords*: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Depression, Diabetes Mellitus, Anxiety, Stress*

How to Cite: Mandiri, R. P., & Andriany, M. 2026. Penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan dan Stres pada Pasien dengan Diabetes Melitus. Abdi: Jurnal dan Pemberdayaan pp. XX-XX, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX

This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author.