

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik, analisa grafik deskriptif, dan analisa kualitatif, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dapat menurunkan tingkat depresi pada penderita diabetes melitus tipe II kategori usia dewasa awal. Hal ini berarti hipotesis penelitian ini diterima yaitu terdapat perbedaan tingkat depresi sebelum dan setelah diberikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Tingkat depresi setelah diberikan terapi lebih rendah atau menurun dibandingkan sebelum diberikan terapi.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek diharapkan dapat terus menerapkan ACT dalam kehidupannya sehari-hari. Menerima sakit DM sebagai bagian dari dirinya, pengalaman yang harus dihadapi dengan segala konsekuensi yang harus dijalani dan lebih memfokuskan diri pada tujuan hidupnya yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya sehingga dapat lebih menikmati hidup dan bahagia.

2. Bagi Keluarga

Peran keluarga penting dalam mendampingi, mengingatkan, dan mengawasi subjek untuk melakukan pengobatan rutin dan pola hidup sehat bagi penderita DM, serta memberikan dukungan dan motivasi agar tetap semangat menjalani hidup.

3. Bagi Praktisi dan Peneliti Selanjutnya

Acceptance and Commitment Therapy dapat diberikan kepada pasien dengan penyakit kronis, terutama terhadap penderita DM II, sehingga dapat memperkaya hasil penelitian mengenai efektifitas terapi ini dalam menurunkan tingkat depresi.

