

Penerimaan diri berhubungan dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Siska Nurlaila Sari*, Slamet Riyanto, Prastiwi Puji Rahayu

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

*Email: ciskasari007@gmail.com

Abstrak

Diabetes mellitus ialah tipe penyakit metabolik kronik yang dapat memicu ketidakseimbangan dari aspek biologi, psikologi, maupun spiritual. Penyakit ini juga dapat membuat orang yang mengidapnya lebih mudah mengalami stres karena adanya perubahan dalam cara hidup yang harus dihadapi. Stres yang berlangsung lama pada orang yang menderita diabetes dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti rasa cemas dan depresi yang pada akhirnya memperumit pengelolaan diabetes karena berdampak pada semangat serta kemampuan untuk mengikuti rencana perawatan. Dalam hal ini penerimaan diri menjadi salah satu aspek penting yang berperan dalam meningkatkan kesehatan mental pada individu dengan penyakit kronis seperti pada pasien diabetes mellitus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode kolerasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini merupakan pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II sebanyak 89 responden, dengan menggunakan *accidental sampling*. Analisa data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), dengan nilai koefisien kolerasi -0.398. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dengan hubungan negatif yang lemah. Disimpulkan bahwa ada hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II.

Kata Kunci: DM tipe 2; penerimaan diri; tingkat stres

Self-Acceptance Is Related to Stress Levels in Type 2 Diabetes Mellitus Patients at Gamping II Community Health Center

Abstract

Diabetes mellitus is a chronic metabolic disease that can trigger imbalances in biological, psychological, and spiritual aspects. This disease can also make sufferers more susceptible to stress due to the lifestyle changes they must cope with. Long-term stress in people with diabetes can trigger mental health problems, such as anxiety and depression, which ultimately complicate diabetes management by impacting morale and the ability to follow the treatment plan. In this regard, self-acceptance is a crucial aspect that plays a role in improving mental health in individuals with chronic illnesses, such as diabetes mellitus. This study aims to analyze the relationship between self-acceptance and stress levels in patients with type 2 diabetes mellitus at the Gamping II Community Health Center. This study was a quantitative study using correlational methods with a cross-sectional approach. The subjects were 89 patients with type 2 diabetes mellitus at the Gamping II Community Health Center, using accidental sampling. Data analysis used the Spearman rank test. The results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), with a correlation coefficient of -0.398. These results indicate a weak negative relationship between self-acceptance and stress levels in type 2 diabetes mellitus patients. It was concluded that there is a relationship between self-acceptance and stress levels in type 2 diabetes mellitus patients at the Gamping II Community Health Center.

Keywords: DM type 2; self-acceptance; stress level

1. Pendahuluan

Diabetes mellitus merupakan sekelompok gangguan metabolisme yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah. Kondisi tersebut dapat terjadi akibat dari kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau bahkan keduanya (Scobie & Hopkins, 2024). Diabetes sering mendapat label *mother of all disease* dengan kata lain induk dari segala penyakit lainnya. Komplikasi diabetes dapat menjalar dari ujung kepala hingga kaki, pada akhirnya semua dapat membahayakan jiwa (Tandra, 2020). Beberapa jenis dari diabetes meliputi diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, diabetes tipe spesifik lainnya, dan diabetes

gestational (APA, 2023). Diabetes tipe 2 menjadi jenis paling umum diderita menyumbang presentase sebesar 90% dari semua jenis diabetes lainnya yang ada didunia (IDF, 2025).

Berdasarkan data IDF (2025) diperkirakan pada tahun 2024 sebanyak 589 juta orang dewasa dengan rentang usia 20-79 tahun mengidap diabetes. Diprediksi akan terus mengalami peningkatan sebanyak 853 juta dengan presentase kenaikan 13% pada tahun 2050. Sedangkan Indonesia menduduki peringkat 5 jumlah orang dewasa usia 20-79 tahun dengan jumlah penderita sebanyak 20,4 juta jiwa pada tahun 2024. Menghimpun dari data SKI tahun 2023 terkait dengan penyakit diabetes menduduki peringkat kedua setelah hipertensi yang berada pada puncak paling atas. Sedangkan Provinsi DIY masuk kedalam tiga besar provinsi dengan prevalensi penyandang diabetes terbanyak yang berada di urutan kedua dengan presentase sebesar 3,6% yang didasari pada diagnose dokter (Kemenkes, 2023)

Menurut data profil kesehatan DIY tahun 2022 prevalensi penderita diabetes di Provinsi DIY mencapai 78.004 penderita dan sebanyak 42.050 penderita sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar dengan presentase 53,9%. Data profil kesehatan DIY tahun 2022 menyertakan data jumlah diabetes berdasarkan kabupaten/kota, Kabupaten Sleman menduduki peringkat pertama dengan jumlah penderita diabetes sebanyak 27.192 jiwa (Dinkes DIY, 2023). Diabetes non-dependen insulin atau sering dikenal dengan diabetes tipe 2 di Kabupaten Sleman masuk dalam 10 besar penyakit rawat jalan dipuskesmas tahun 2023 untuk semua golongan umur. Penyakit diabetes non-dependen insulin berada di urutan ketiga terbanyak dengan peningkatan jumlah kunjungan dari 53.525 menjadi 72.598 kunjungan (Dinkes Sleman, 2024).

Diabetes mellitus ialah tipe penyakit metabolik kronik yang dapat memicu ketidakseimbangan dari aspek biologi, psikologi, maupun spiritual. Penyakit ini juga dapat membuat orang yang mengidapnya lebih mudah mengalami stres karena adanya perubahan dalam cara hidup yang harus dihadapi (Anita et al., 2021). Sebuah studi menunjukkan prevalensi stres terhadap penderita diabetes mellitus tipe 2 sebesar 43%, dimana angka tersebut tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok tanpa diabetes dengan kadar glukosa normal (Vidyulatha et al., 2022). Prevalensi stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2 bervariasi di berbagai negara seperti penelitian di Arab Saudi ditemukan sebanyak 49,8%, India 35,4%, dan china 53% (Abualhamael et al., 2024; Sinha et al., 2024; Tang et al., 2023).

Stres dapat diartikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental yang timbul akibat situasi yang sulit. Stres merupakan reaksi alami seseorang yang mendorong individu untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam kehidupan (WHO, 2023). Bentuk stres yang dirasakan oleh penderita diabetes dapat terjadi karena faktor umur, pengobatan jangka panjang, diet, lamanya penyembuhan luka, dan ketakutan terhadap komplikasi. Selain itu, sulitnya mengontrol diri untuk mengatasi masalah keseharian seperti pekerjaan, dalam tatanan sosial, maupun di dalam keluarga merupakan faktor lain yang dapat memicu terjadinya stres (Mahardika et al., 2025). Gejala stres emosional pasien dapat berupa mudah marah terhadap masalah kecil, respon berlebihan terhadap situasi tertentu, perasaan kesal yang sering muncul, mudah tersinggung, dan gelisah. Selain itu, gejala lainnya yaitu kesulitan mengendalikan emosi ketika kesal, serta kurang mampu untuk bersabar ketika menghadapi masalah (Naibaho & Kusumaningrum, 2020).

Stres yang berlangsung lama pada penderita diabetes dapat memicu masalah kesehatan mental yang buruk seperti kecemasan dan depresi. Kondisi ini dapat menyebabkan pengelolaan diabetes menjadi lebih sulit karena berkaitan terhadap motivasi dan kemampuan untuk menjalankan rencana pengobatan (Ismail et al., 2024). Didukung dari data survey global yang dilakukan oleh IDF menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan bahwa 3 dari 4 penderita diabetes yang mengalami kelelahan menghentikan pengobatan diabetes salah satunya karena faktor stres (IDF, 2024). Selain itu stres pada penderita diabetes mellitus dapat menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap melonjaknya kadar glukosa darah sehingga dapat memperburuk kondisi penderita (Yohana et al., 2024).

Keadaan mental positif dimana tidak ditemukan adanya tanda stres maupun depresi sehingga tercapainya kepuasan hidup menjadi lebih bahagia merupakan kondisi kesejahteraan psikologis (Saam & Rany, 2022). Beberapa aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff & Singer terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri (Fahlevi et al., 2022). Aspek penerimaan diri menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu dengan penyakit kronis (Azfaruddin, 2023). Penerimaan diri yang juga dikenal sebagai *self-acceptance* adalah kesadaran individu akan keterbatasan diri dan

kemampuan dalam mengatasi keadaan tersebut dengan mempertahankan sikap positif serta memiliki toleransi akibat stres yang tinggi (Merlin, 2022).

Penerimaan diri terhadap penyakit merupakan faktor penting untuk meningkatkan kualitas hidup penderita dengan penyakit kronis seperti diabetes. Semakin tinggi penerimaan yang dimiliki semakin tinggi juga kualitas hidup yang dirasakan. Penderita yang menerima dan memahami kondisi kesehatannya sehingga mampu mengendalikan penyakitnya dan dapat merawat dirinya sendiri dengan lebih baik (Krzemińska & Kostka, 2021). Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri terhadap penyakit dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup yang buruk sehingga berdampak pada aspek emosional, yang dapat mempengaruhi proses pengobatan penderita diabetes (Marlina et al., 2021).

2. Metode

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis metode kolerasional, menggunakan rancangan analisis dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 749 pasien yang melakukan kunjungan berobat di Puskesmas Gamping II. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling* sebanyak 89 pasien. Pengumpulan data menggunakan format pengkajian karakteristik, lembar kuesioner AIS (*Acceptance Illnes Scale*) dan DDS17 (*Diabetes Distres Scale*). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini uji *spearman rank*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan izin Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta No.4948/KEP-UNISA/XI/2025.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 89 pasien diabetes mellitus tipe 2 yang melakukan kunjungan berobat di Puskesmas Gamping II. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan di Bulan Desember 2025. Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dijelaskan pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
26-35 tahun	2	2.2%
36-45 tahun	5	5.6%
46-55 tahun	20	22.5%
56-65 tahun	39	43.8%
>65 tahun	23	25.8%
Jumlah (N)	89	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	27.0%
Perempuan	65	73.0%
Jumlah (N)	89	100%
Pendidikan		
SD	34	38.2%
SMP	20	22.5%
SMA	24	27.0%
Perguruan tinggi	3	3.4%
Tidak sekolah	8	9.0%
Jumlah (N)	89	100%
Pekerjaan		
PNS	1	1.1%
Pensiunan	2	2.2%
IRT	41	46.1%
Wiraswasta	13	14.6%
Buruh	15	16.9%
Tidak bekerja	17	19.1%
Jumlah (N)	89	100%

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Lama Menderita		
<5 tahun	42	47.2%
≥5 tahun	47	52.8%
Jumlah (N)	89	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden diabetes mellitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II berusia 56-65 tahun sebanyak 39 responden (43.8%) serta jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 65 responden (73.0%). Tingkat pendidikan terakhir sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 34 responden (38.2%) dan sebagian besar responden dengan pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 41 responden (46.1%). Selain itu, lama menderita diabetes mellitus tipe 2 sebagian besar responden pada penelitian ini dengan lama menderita ≥5 tahun (52.8%).

3.1.2. Penerimaan Diri Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Hasil penelitian penerimaan pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri

Penerimaan Diri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Rendah	9	10.1%
Sedang	37	41.6%
Tinggi	43	48.3%
Jumlah (N)	89	100%

Berdasarkan tabel 2 penerimaan diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II dengan kategori penerimaan diri rendah yaitu sebanyak 9 responden (10.1%), penerimaan diri sedang sebanyak 37 responden (41.6%), dan untuk mayoritas penerimaan diri tinggi sebanyak 43 responden (48.3%).

3.1.3. Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Hasil penelitian tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	48	53.9%
Sedang	29	32.6%
Berat	12	13.5%
Jumlah (N)	89	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II dengan kategori tingkat stres ringan terdapat sebanyak 48 responden (53.9%), kategori tingkat stres sedang sebanyak 29 responden (32.6%), dan untuk kategori tingkat stres berat sebanyak 12 responden (13.5%).

3.1.4. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Hasil tabulasi silang penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Penerimaan Diri	Tingkat Stres						Total		Koefisien Kolerasi	P Value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Rendah	0	0.0%	2	2.2%	7	7.9%	9	10.1%	-0.398	0.000
Sedang	16	18.0%	16	18.0%	5	5.6%	37	41.6%		
Tinggi	32	36.0%	11	12.4%	0	0.0%	43	48.3%		
Total	48	53.9%	29	32.6%	12	13.5%	89	100%		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil cross tabulasi silang variabel penerimaan diri dengan variabel tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II sebagian besar berada pada penerimaan diri tinggi dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 32 responden (36.0%). Sedangkan, untuk hasil uji statistik kolerasi Spearman Rank variabel penerimaan diri dengan variabel tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 didapatkan p value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan koefisien kolerasi sebesar -0.398.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Penerimaan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Hasil penelitian ini, menunjukkan sebagian besar pasien berada pada kategori penerimaan diri tinggi yaitu 48,3%. Hal ini ditunjukkan pada hasil akumulasi data pasien dengan penerimaan diri tinggi nilai rata-rata skor sebesar 32,77 artinya nilai tersebut berada dalam kategori penerimaan tinggi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Muflihatin (2020) menyebutkan bahwa mayoritas responden yaitu 57,2% memiliki penerimaan diri tinggi. Menurut Bernard (2013) penerimaan diri mencakup aspek *self-regard* dan *self-evaluation*, yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghargai dan menilai dirinya secara positif. Hal ini tercermin pada jawaban kuesioner pasien dengan penerimaan diri tinggi, mereka tidak memandang kondisi kesehatannya sebagai faktor yang menurunkan nilai dirinya, sehingga tetap menilai diri sebagai individu yang berharga. Hal ini diperkuat Supatmi et al (2022) penerimaan diri tinggi ditandai melalui ciri-ciri kemampuan dalam menerima dirinya dengan positif dan apa adanya dirinya serta kehidupan yang dijalannya.

Mayoritas pasien memiliki penerimaan diri tinggi pada penelitian ini, menurut peneliti dapat disebabkan karena faktor jenis kelamin yang didominasi oleh perempuan sebanyak 73,0%. Menurut Ulyaa et al (2025) perempuan cenderung lebih terbuka dalam meluapkan emosi dan lebih mudah mencari bantuan saat berhadapan dengan masalah. Selain itu, dipandang lebih bisa mengelola emosi dengan baik seperti bercerita dengan teman memberi peluang perempuan memperoleh dukungan sosial yang lebih baik, mulai dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar. Hal ini diperkuat Wulansari & Ismiriyam (2023) penerimaan diri yang baik pada perempuan berkaitan dengan kecenderungan untuk lebih terbuka dalam menilai diri sehingga orang disekitar dapat secepatnya memberikan dukungan maupun pertolongan. Penelitian Rahman & Affandi (2025) menyebutkan adanya dukungan sosial yang baik memberikan kontribusi sebesar 56% terhadap penerimaan diri pada seseorang dibanding faktor lainnya.

Hasil penelitian ini menyoroti mayoritas pasien memiliki penerimaan diri tinggi, namun masih terdapat 10,1% pasien dengan penerimaan rendah, hal ini ditunjukkan pada hasil akumulasi data pasien dengan penerimaan diri rendah nilai rata-rata skor 18,25 artinya nilai tersebut berada dalam kategori penerimaan rendah. Menurut Merlin (2022) seseorang dengan penerimaan diri rendah mempunyai sifat yang cenderung menilai dirinya sendiri dengan cara yang buruk, tidak adanya dorongan untuk sembuh, serta mengandalkan orang disekitar mereka. Hal ini terlihat dari hasil jawaban kuesioner yang akumulasi datanya diperoleh dari pasien dengan penerimaan diri rendah, mereka menilai dirinya sebagai seseorang yang tidak berharga akibat dari kondisinya, merasa tidak memiliki kemandirian yang bisa dilakukan, dan merasa bergantung kepada orang akibat penyakitnya. Literature menyebutkan rendahnya penerimaan diri pada pasien dapat mempengaruhi beragam permasalahan seperti pada *self-care*, kualitas hidup yang buruk, berpengaruh terhadap aspek emosional, manajemen terapi, kepatuhan pengobatan, *self-efficacy*, kontrol gula darah, dan beresiko meningkatkan terjadinya komplikasi (Marlina et al., 2021).

Penelitian penerimaan diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 peneliti berpendapat penerimaan diri pada pasien diabetes merupakan hal yang berperan penting dalam keberlangsungan hidup pasien. Penerimaan diri yang buruk dapat menciptakan beragam permasalahan mulai dari sisi kemampuan pasien dalam melakukan perawatan mandiri hingga berdampak pada kualitas hidup pasien.

3.2.2. Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas pasien berada pada kategori tingkat stres ringan sebanyak 53,9%. Hal ini terlihat dari kuesioner hasil skor keempat aspek masing-masing nilainya menunjukkan <2, artinya pasien tidak merasakan kesulitan pada aspek beban emosional, kesulitan dalam manajemen terapi diabetes, kesulitan dengan dokter, dan kesulitan dengan keluarga, teman, dan orang sekitar. Hal ini, menunjukkan bahwa tuntutan psikologis, perawatan, dan sosial yang dirasakan pasien berada dalam batas yang masih bisa dikelola, sehingga tidak menimbulkan tekanan yang signifikan dalam menjalani kondisi penyakitnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hidayah et al (2025) menyebutkan bahwa mayoritas pasien diabetes memiliki kategori stres ringan yaitu sebanyak 68,3%.

Menurut Kusumastuti et al (2023) pasien diabetes dengan stres ringan menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengelola pola pikir terkait penanganan penyakit yang dialaminya. Pengelolaan stres yang efektif menjadi salah satu kunci dalam mempertahankan kestabilan dan pengendalian kadar gula darah. Hal ini terlihat dalam penelitian ini mereka memiliki motivasi dalam meneruskan penanganan diabetes, keyakinan dalam pengelolaan diabetes, rutin tes gula darah, dan kemampuan menyiapkan makanan yang baik. Diperkuat penelitian Azis et al (2025) diabetes distress berhubungan signifikan dengan perawatan diri pasien, semakin ringan distress yang dirasakan semakin baik perawatan diri yang dilakukan.

Adapun penelitian ini menyoroti mayoritas pasien diabetes memiliki stres ringan, namun masih terdapat 13,5% pasien dengan stres berat. Hasil telah jawaban pasien yang akumulasi datanya memiliki stres yang berat menunjukkan pasien tersebut menghadapi permasalahan yang dirasakan seperti beban emosional emosional, kesulitan dalam manajemen terapi diabetes, kesulitan dengan dokter, dan kesulitan dengan keluarga, teman, dan orang sekitar. Hal ini ditunjukkan dari kuesioner hasil skor keempat aspek tersebut nilai rata-rata pada setiap aspek masing-masing skor ≥ 3 . Hal tersebut menunjukkan pasien dihadapkan dengan adanya sumber stres baik dari beban psikologis, perawatan dan sosial yang dapat berpengaruh terhadap tingginya stres.

Secara keseluruhan pasien, indikator beban emosional dan kesulitan dalam manajemen terapi diabetes pada penelitian ini menjadi faktor determinan utama yang paling berperan mempengaruhi stres akibat diabetes. Pada beban emosional tersebut kesulitan yang paling dirasakan yaitu dari ketakutan akan terjadinya komplikasi, keterbatasan aktifitas, serta tuntutan penyakit. Sedangkan, pada kesulitan terhadap regimen terapi pada kepatuhan terhadap diet, motivasi dalam penanganan penyakit, dan pengelolaan penyakit. Diperkuat penelitian Muliandika et al (2025) bahwa penyebab utama distress pada pasien diabetes dipicu akibat dari indikator beban emosional dan manajemen diri. Hal ini diperkuat dari literature yang menyatakan terjadinya stres pada penderita diabetes sebagian besar berasal dari beban psikologis akibat dari tuntutan pengelolaan, lamanya pengobatan, dan munculnya kekhawatiran terhadap terjadinya resiko komplikasi jangka panjang (Mahardika et al., 2025).

Penelitian tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 peneliti berpendapat, rendahnya tingkat stres yang dirasakan pada pasien akibat pasien tidak memiliki permasalahan dari adanya sumber stres yang ada dengan kata lain tuntutan psikologis, perawatan, dan sosial yang dirasakan pasien berada dalam batas yang masih bisa dikelola. Sebaliknya, stres yang berat pada pasien disebabkan karena pasien dihadapkan kesulitan pada sumber stres baik dari beban psikologis, perawatan, maupun sosial yang berkontribusi terhadap tingginya stres yang dirasakan.

3.2.3. Hubungan peneerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 menunjukan hasil tabulasi silang penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II. Hasilnya sebagian besar berada pada penerimaan diri tinggi dengan tingkat stres ringan yaitu sebanyak 36.0%. Sedangkan, untuk

hasil uji statistik kolerasi *Spearman Rank* terdapat hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II. Nilai koefisien kolerasi sebesar -0.398 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dan terjadi hubungan yang negatif, sehingga semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah tingkat stres sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Prawerti et al (2023) menunjukkan hasil p value sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,663, yang artinya ada hubungnan antara penerimaan diri dengan tingkat stres. Di dukung penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2020) dengan hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar -0,659 dengan nilai p value sebesar $0,000 < 0.05$, terdapat hubungan antara variabel penelitian yaitu penerimaan diri dan tingkat stres. Artinya semakin tinggi penerimaan diri pasien, semakin rendah tingkat stres.

Menurut Ginting et al (2024) salah satu keuntungan dari seseorang yang memiliki penerimaan diri dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Menerima diri sendiri dapat menjadi jalan keluar individu dalam membantu mengurangi beban untuk mencapai kesempurnaan. Dimana penerimaan diri yang baik didapat dari diri sendiri, lingkungan dan keluarga yang memberikan dukungan, sehingga memudahkan pasien untuk menerima kondisi atau keadaan dirinya (Sandhi, 2023). Individu yang memiliki penerimaan diri baik mampu mengakui keadaan yang ada pada dirinya, menghadapi perubahan hidup atau menjalani kebiasaan baru, serta memahami langkah-langkah yang perlu diambil. Dengan demikian tingkat stres yang mereka alami akan semakin berkurang. Sebaliknya, jika seseorang terus-menerus menolak keadaan dirinya atau penerimaan dirinya rendah, maka tingkat stres yang dirasakan akan semakin meningkat (Prawerti et al., 2023).

Penerimaan diri dan rasa syukur juga bisa membuat individu merasa bahagia, memiliki pandangan yang positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan kepuasan hidup. Penerimaan diri yang sehat dapat melindungi individu dari rasa rendah diri, stres dan kurang kepercayaan diri. Penerimaan diri yang baik juga dapat membantu mengurangi stress (Widafina & Annatagia, 2023). Penerimaan diri yang tidak baik mengarah pada penilaian yang buruk terhadap diri sendiri dan orang lain, yang bisa meningkatkan tingkat stres bagi orang dengan diabetes mellitus (Yan et al., 2017). Penerimaan diri membantu mengurangi masalah emosional, seperti depresi, kemarahan, ketidakstabilan emosi, kesepian, dan rasa malu. Penerimaan diri berkontribusi dalam mengurangi dampak negatif stres (Aflakseir et al., 2020). Penerimaan diri berkaitan erat dengan tingkat stres. Semakin tinggi penerimaan seseorang semakin rendah tingkat stres yang dialami mereka (Yani, 2020).

Penelitian hubungan penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2, peneliti berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan faktor psikologis protektif yang mampu menekan munculnya stres, khususnya stres yang berkaitan dengan beban emosional dan tuntutan pengelolaan penyakit. Pasien yang mampu menerima kondisi dirinya secara realistis cenderung memiliki penyesuaian psikologis yang lebih baik, tidak berlarut dalam penolakan atau rasa bersalah, fokus pada upaya perawatan dan pengendalian penyakit secara adaptif.

4. Kesimpulan

Penerimaan diri pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II dengan kategori penerimaan diri rendah yaitu 9 responden (10.1%), penerimaan diri sedang 37 responden (41.6%), dan mayoritas penerimaan diri tinggi 43 responden (48.3%). Tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Puskesmas Gamping II kategori tingkat stres ringan yaitu sebanyak 48 responden (53.9%), tingkat stres sedang 29 responden (32.6%), dan untuk tingkat stres berat 12 responden (13.5%). Hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank* nilai signifikansi menunjukkan kurang dari 0.05 ($0.000 < 0.05$), artinya H_0 diterima terdapat hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan tingkat stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2. Nilai koefisien kolerasi sebesar -0.398 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dan terjadi hubungan yang negatif, sehingga semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah tingkat stres begitu sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih ditujukan kepada responden yang telah berkenan untuk ikut berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Gamping II yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data. Selain itu, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memfasilitasi dan mendukung proses administrasi penelitian ini. Semoga segala ilmu dan dukungan yang telah diberikan mendapat balasan yang sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- Abualhamael, S. A., Baig, M., Alghamdi, W., Gazzaz, Z. J., Al-Hayani, M., & Bazi, A. (2024). Quality of life, stress, anxiety and depression and associated factors among people with type 2 diabetes mellitus in Western region Saudi Arabia. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1282249>
- Aflakseir, A., Ziaee, M., & Imani, M. (2020). The Effectiveness of Self-Acceptance on Stress Reduction among a Group of High School Male Students Expecting University Entrance Exam in Hamadan, Iran. *Int. J. School. Health*, 7(1), 0–4.
- Anita, D. C., Prihatiningsih, D., Asnindari, L. N., Nurmaguphita, D., Kafil, R. F., Suryani, Rahmawati, A., & Widaryati. (2021). *Distres Diabetes*. Yogyakarta: Deepublish.
- APA. (2023). 2. Classification and Diagnosis of Diabetes : Standards of Care in Diabetes 2023. *Diabetes Care*, 46(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.2337/dc23-S002>
- Azfaruddin, M. F. (2023). Psychological Well-Being In People With Chronic Diseases. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajpc.v4i2.7454>
- Azis, R. A., Basir, I. S., & Arsad, S. F. M. (2025). Hubungan Diabetes Distress dengan Self Care pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila The Relationship Between Diabetes Distress and Self-Care in Type 2 Diabetes Mellitus Patients in the Kabila Community Health Center Work Area. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4720–4733. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8304>
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength Of Self-Acceptance Theory, Practice and Research*. New York: Springer.
- Dinkes DIY. (2023). Profil Kesehatan DI Yogyakarta Tahun 2022. In *Dinas Kesehatan DI Yogyakarta*. Dinkes DIY.
- Dinkes Sleman. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman 2024*. Dinkes Sleman.
- Fahlevi, R., Simarmata, N., Ratnasartika Aprilyani, Abdurohim, Heddo, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2022). *Psikologi Positif*. Sumatra Barat: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Fitriani, M., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Penerimaan Diri dengan Manajemen Diri pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda. *BSR (Borneo Student Research)*, 2(1), 2020. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1470>
- Ginting, E. B., Lumbanbatu, J. S., Simarmata, P., Depari, L. M., Nadeak, E., & Tarigan, R. B. (2024). *Pelatihan Self Compossion Dalam Meningkatkan Keseatan Mental*. NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Hidayah, A. N., Syahlani, A., Eka, C., & Tjomiadi, F. (2025). Hubungan tingkat stress dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus. *Journal of Nursing Practice and Education*, 6(01), 129–138. <https://doi.org/doi.org/10.34305/4x6jgw44>
- IDF. (2024). *Diabetes impacts the mental well-being of 3 in 4 people with the condition*. Idf.Org. <https://idf.org/news/diabetes-hidden-burden/>
- IDF. (2025). *11th Edition 2025 Diabetes Atlas*. International Diabetes Federation.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)2023 Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat*. Kemenkes BPKPK.
- Krzemińska, S. A., & Kostka, A. M. (2021). Acceptance of illness and quality of life in patients with type 2 diabetes. *Journal of Education, Health and Sport*, 11(5), 86–100.

- <https://doi.org/10.12775/jehs.2021.11.05.009>
- Kusumastuti, D. C., Ardiani, M., Faridah, I. N., Dania, H., Irham, L. M., & Perwitasari, D. A. (2023). Diabetes Distress Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Yang Menggunakan Insulin Di Apotek X. *Medical Sains : Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 8(2), 511–518. <https://doi.org/https://doi.org/10.37874/ms.v8i2.745>
- Mahardika, K. V. P., Anggreani, N., Ashari, N., Hartat, S., Elyandari, W. S., Retni, Rohani, T., & Azissah, D. (2025). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Stress Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pengabdian Mitra Persada*, 1(2), 49–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.70963/jpmp.v1i2.171>
- Marlina, S., Rosidin, U., & Pebrianti, S. (2021). Studi literatur: Gambaran penerimaan diri penderita diabetes mellitus tipe II. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33024/hjk.v15i1.4093>
- Merlin, N. M. (2022). *Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Psien Kanker Payudara*. CV. Feniks Muda Sejahtera.
- Muliandika, C. A., Gugun, A. M., & Ayuni, P. (2025). Analisis Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Distres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Nutrix Journal*, 9(2). <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix>
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres Pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Urnal Ilmu Keperawatan Jiwa V*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- Prawerti, K. B. B., Rismayanti, & Dewi, P. I. S. (2023). Hubungan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.52073/simkesnas.v2i1.78>
- Rahman, D. A., & Affandi, G. R. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penerimaan diri p ada Remaja Panti Asuhan ' Aisyiah dan Muhammadiyah di Sidoarjo. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 8(3), 2434–2441. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7496>
- Saam, Z., & Rany, N. (2022). Psikologi Kesehatan Dan Konseling Kesehatan. In *Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan*. Riau: UR Press.
- Sandhi, K. A. Y. (2023). Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Tahapan Berduka (Stage Of Griefing) Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Senduro Lumajang. *Community Health Nursing Journal*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/cmhn.v1i1.3>
- Scobie, I. N., & Hopkins, D. (2024). *Atlas Of Diabetes Mellitus Fourth Edition*. CRC Press.
- Sinha, R., Priya, A., Sinha, A., & Hifz Ur Rahman, M. (2024). Prevalence of diabetes distress among type 2 diabetes mellitus patients in India: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1080/21642850.2024.2324091>
- Supatmi, Santoso, B., & Yunitasari, E. (2022). *Social Support Berbasis Spiritual Terhadap Psychological Well Being Pada Pasien Kanker Serviks Dengan Kemoterapi*. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri.
- Tandra, H. (2020). *Dari Diabetes Menuju Kaki*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tang, F.-Y., Guo, X.-T., Zhang, L., Lei Yuan, T. G., Mei Wang, X. C., Feng, C.-C., Yu Qin, J. L., & Yu, Y.-F. (2023). The prevalence of diabetes distress in Chinese patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 206. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2023.110996>
- Ulyaa, L. S., Rachmawati, A., & Ernawati, S. (2025). Analisis Gender terhadap Perbedaan Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Siswa Siswi di SMKN 7 Surakarta. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 5(4), 624–636. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i4.7839>
- Utomo, S. B. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta* [Thesis Universitas Alma Ata Yogyakarta]. <http://elibrary.almaata.ac.id/id/eprint/2181>
- Vidyulatha, J., Pramodkumar, T. A., Pradeepa, R., Deepa, M., Poongotha, S., Venkatesan, U., Aarthi, G. R., Thenmozhi, S., Anjana, R. M., & Mohan, V. (2022). Prevalence and Impact of Stress among

- Individuals with Type 2 Diabetes Attending a Tertiary Diabetes Center in South India. *Journal of Diabetology*, 13(1), 122–128. https://doi.org/10.4103/jod.jod_12_22
- WHO. (2023). *Stress*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Widafina, F. Z., & Annatagia, L. (2023). Literature Review: Penerimaan Diri Untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 261–268. <https://doi.org/https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12367>
- Wulansari, & Ismiriyam, F. V. (2023). Gambaran Self Acceptance pada Klien Lansia yang Terdiagnosis Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Budaya Sehat*, 1(1). <https://doi.org/http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS>
- Yan, L. S., Marisdayana, R., & OR, R. I. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Endurance*, 2(3), 312–322. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2234>
- Yani, S. I. (2020). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Mellitus* [Thesis Universitas Sumatra Barat]. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29105>
- Yohana, I., Waris, L., & Ikhlasih, M. (2024). Pengaruh Stres terhadap Kadar Glukosa Darah pada Penderita Hiperglikemia. *Faletahan Health Journal*, 11(1), 85–89. <https://doi.org/10.33746/fhj.v11i01.651>