
HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN STRES PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2

Egi Firmansyah*, Yeni Yulianti, Rosliana Dewi

Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Jl. Karamat No. 36, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43111, Indonesia

*egi98733@gmail.com

ABSTRAK

Internasional Diabetes Federation (IDF) menginformasikan bahwa jumlah penderita diabetes telah mencapai 537 juta dan angka prevalensi ini akan terus meningkat hingga mencapai 700 juta pada tahun 2045. Penderita DM sering mengalami stres, yang salah satunya dipengaruhi oleh penerimaan diri. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasinya seluruh penderita diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Cibereum Hilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi dengan sampel 140 responden melalui teknik proportional random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner, variabel penerimaan diri menggunakan Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) dengan nilai validitas $r = 0,388 - 0,71$ dan nilai reliabilitas $a = 0,766$, dan untuk variabel stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang telah teruji validitas dan reliabilitas dengan nilai $a = 0,81$. Analisis statistika menggunakan uji chi-square. penelitian menunjukkan sebagian besar memiliki penerimaan diri tinggi dan sebagian besar memiliki stres ringan. Analisis chi-square diperoleh nilai p-value 0,012 ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan penerimaan diri dengan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Adanya hubungan penerimaan diri dengan stres pada penderita diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Cibereum Hilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi.

Kata kunci: diabetes mellitus tipe 2; penerimaan diri; stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND STRESS AMONG PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES MELLITUS

ABSTRACT

The International Diabetes Federation (IDF) reports that the number of people with diabetes has reached 537 million, and this prevalence is projected to continue rising to 700 million by 2045. People with diabetes often experience stress, a factor influenced in part by self-acceptance. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and stress in people with type 2 diabetes mellitus. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of all individuals with type 2 diabetes mellitus in the Cibereum Hilir Subdistrict, within the service area of the Cibereum Hilir Public Health Center (UPTD Puskesmas) in Sukabumi City, with a sample of 140 respondents selected using proportional random sampling. Data collection utilized a questionnaire [R1.1], the self-acceptance variable was measured using the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) with validity coefficients $r = 0.388-0.71$ and a reliability coefficient of 0.766, and the stress variable was measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), which has been validated and shown to have reliability with a coefficient of 0.81. Statistical analysis was performed using the chi-square test. The study showed that the majority of participants had high self-acceptance and mild stress. The chi-square analysis yielded a p-value of 0.012 ($p < 0.05$), indicating a significant association between self-acceptance and stress in patients with type 2 diabetes mellitus. There is a relationship between self-acceptance and stress among patients with type 2 diabetes mellitus in the Cibereum Hilir Subdistrict, within the service area of the Cibereum Hilir Community Health Center (UPTD Puskesmas) in Sukabumi City.

Keywords: self-acceptance; stress; type 2 diabetes mellitus

PENDAHULUAN

Diabetes Mellitus tipe 2 adalah salah satu jenis penyakit tak menular yang diprediksi prevalensinya akan terus meningkat. Pada tahun 2021, Internasional Diabetes Federation (IDF) menginformasikan bahwa jumlah penderita diabetes telah mencapai 537 juta dan angka prevalensi ini akan terus meningkat hingga mencapai 700 juta pada tahun 2045. Komplikasi yang bisa di timbulkan oleh diabetes mellitus meliputi kerusakan pada bagian retina mata, gangguan pada ginjal, serta kerusakan saraf (Rosaline et al., 2025). Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (2023), Prevalensi diabetes mellitus di Indonesia tercatat sebesar 11,7% pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan hasil pemeriksaan kadar gula darah. Namun jika dilihat dari diagnosis dokter, angkanya lebih rendah yaitu 2,2% pada kelompok usia yang sama. Secara keseluruhan, prevalensi diabetes melitus di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan data Riskesdas tahun 2018, yang sebelumnya sebesar 10,9% menjadi 11,7% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (2023) di provinsi Jawa Barat jumlah penderita diabetes melitus meningkat dari 1,3% menjadi 1,7% pada semua kelompok usia. Situasi ini terjadi karena banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka menderita diabetes dan baru mencari diagnosis ketika kondisi mereka telah menjadi lebih parah (Venita Syavera & Muhamad Syazali, 2024).

Diabetes Mellitus merupakan penyakit kronis yang ditandai oleh tingginya kadar gula dalam darah akibat gangguan metabolisme. Kondisi ini dikenal sebagai hiperglikemia, yang terjadi akibat kekurangan insulin atau karena tubuh tidak dapat merespons insulin dengan baik (Pangestika et al., 2021). Gejala diabetes melitus meliputi keluhan klasik seperti sering buang air kecil (poliuria), rasa lapar berlebihan (polifagia), rasa haus meningkat (polidipsi), serta penurunan berat badan tanpa sebab dan sering merasa lemas. Selain itu, dapat timbul gejala tambahan seperti kesemutan, rasa gatal di daerah genital, keputihan pada perempuan, luka yang sukar sembuh, timbul bisul secara berulang, penglihatan kabur, rasa ngantuk yang berlebihan, dan masalah pada ereksi (Ariwati et al., 2023). Diabetes melitus yang tidak terkelola dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi berupa gangguan pada pembuluh darah besar (makroangiopati) dan pembuluh darah kecil (mikroangiopati). Keadaan ini bisa menyebabkan stroke, kebutaan, penyakit jantung koroner, penyakit ginjal kronis hingga gagal ginjal stadium akhir, serta luka yang sukar sembuh hingga menghadirkan gangren. Selain itu, DM juga bisa menyebabkan gangguan mental, salah satunya adalah stres (Smeltzer & Bare, 2013 dalam Dewi et al., 2023).

Penderita diabetes mellitus perlu melakukan penyesuaian terhadap pola hidup mereka dengan tujuan menjaga keseimbangan kadar gula darah dalam tubuh. Namun, perubahan ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap stres, Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada penderita diabetes mellitus salah satunya adalah penerimaan diri. Pasien diabetes sering mengalami stres akibat berbagai perawatan yang harus dijalani sepanjang hidup, seperti mengatur pola makan, memantau kadar gula darah, mengonsumsi obat-obatan, berolahraga, dan langkah-langkah lainnya. Salah satu strategi untuk menangani kondisi stres dan emosional pasien diabetes adalah melalui penerimaan diri yang positif. Penerimaan diri merujuk pada keadaan di mana individu dapat mewujudkan potensi dirinya dengan menerima semua kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya (Prawerti et al., 2023).

Penerimaan diri memiliki peranan krusial dalam memengaruhi tingkat stres. Orang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi biasanya memandang stres sebagai tantangan, sehingga mereka lebih mudah beradaptasi. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat berpengaruh buruk pada

kesejahteraan mental, karena meningkatkan risiko stres dan kesulitan dalam menghadapi tekanan (Efendi et al., 2025). Penerimaan diri dapat menumbuhkan sikap optimis, perasaan bahagia, dan kualitas hidup yang lebih baik sehingga membantu menurunkan stres. Dengan sikap terbuka terhadap penyakitnya, individu akan lebih fokus pada upaya penanganan, bukan pada penolakan, rasa bersalah, atau perasaan tidak berdaya. (Widafina & Annatagia, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan stress pada penderita diabetes mellitus tipe II di Kelurahan Cibereum Hilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14-18 Maret 2026 di Kelurahan Cibereum Hilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes mellitus tipe II di Kelurahan Cibereum Hilir Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi sebanyak 215 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel proportional random sampling, sehingga menghasilkan sebanyak 140 sampel setelah dihitung menggunakan rumus slovin. Dalam studi ini dilakukan analisis menggunakan uji Chi-Square dengan nilai signifikan $\alpha=0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Kriteria inklusi meliputi penderita DM Tipe II yang bersedia menjadi responden, yang dapat membaca dan menulis, yang tercatat di UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi, yang berusia 18 tahun keatas, yang telah menderita penyakitnya ≥ 1 tahun. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi penderita DM Tipe II yang mengalami gangguan jiwa, dan yang mempunyai keterbatasan fisik seperti, buta dan tuli. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yaitu untuk variabel penerimaan diri adalah Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) dengan 21 pertanyaan, kuisisioner ini dianggap valid setelah disesuaikan karena memiliki nilai uji validitas, serta nilai korelasi berada dalam rentang $r = 0,388 - 0,71$ dan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,766. Pada variabel stres menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) dengan 10 pertanyaan, dengan hasil uji reliabilitas oleh Rizdanti & Akbar, (2022) menunjukkan Alpha Cronbach 0,81, yang juga menunjukkan konsistensi instrumen yang baik. Peneliti menjelaskan kepada responden tentang tujuan dan proses penelitian, selanjutnya responden diminta untuk memberikan persetujuan melalui informed consent, pengisian kuisisioner berlangsung selama $\pm 10-15$ menit dan dilakukan dengan bantuan enumerator untuk memastikan pemahaman serta keakuratan jawaban responden. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi 001360/KEP STIKES SUKABUMI/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori usia 41–60 tahun, yaitu sebanyak 72 responden (51,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 106 responden (75,7%). Gambaran tingkat pendidikan sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SD, sebanyak 53 responden (37,9%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja, sebanyak 109 responden (77,9%). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden telah menderita penyakit lebih dari 5 tahun, sebanyak 83 responden (59,3%). Pada variabel penerimaan diri, sebagian besar responden memiliki tingkat penerimaan diri tinggi, sebanyak 122 responden (87,1%). Sedangkan pada tingkat stres, mayoritas responden mengalami stres ringan, sebanyak 83 responden (59,3%).

Tabel 1.
Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Lama Menderita Diabetes Melitus, Penerimaan Diri, Stres

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
18-40	14	10,0
41-60	72	51,4
> 60	54	38,6
Jenis Kelamin		
Laki Laki	34	24,3
Perempuan	106	75,7
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	2,9
SD	53	37,9
SMP	49	35,0
SMA	29	20,7
Sarjana/Diploma	5	3,6
Pekerjaan		
Bekerja	31	22,1
Tidak Bekerja	109	77,9
Lama Menderita		
1- ≤ 5 tahun	57	40,7
> 5 tahun	83	59,3
Penerimaan Diri		
Rendah	9	6,4
Sedang	9	6,4
Tinggi	122	87,1
Stress		
Ringan	83	59,3
Sedang	33	23,6
Berat	24	17,1

Tabel 2.
Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Stres

Variabel		Stres			<i>chi-square</i>	Sig. (2-tailed)
		Ringan	Sedang	Berat		
Penerimaan Diri	Rendah	2	3	4	12.924	0.012
	Sedang	3	2	4		
	Tinggi	78	28	16		

Tabel ini menunjukkan hasil uji *chi-square* antara penerimaan diri dengan stres. Hasil menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p = 0,012$) antara penerimaan diri dengan stres. Sebagian besar responden dengan penerimaan diri tinggi mengalami stres ringan, sedangkan responden dengan penerimaan diri rendah cenderung mengalami stres berat.

Bedasarkan hasil penelitian ada hubungan penerimaan diri dengan stres pada penderita DMT2. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji *chi-square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,012 < \alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prawerti et al., 2023), dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) dengan Tingkat Stres pada penderita Diabetes Mellitus”, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value} = (0,000)$ kurang dari nilai $\alpha (0,05)$, yang menandakan adanya keterkaitan signifikan antara penerimaan diri dan tingkat stres pada individu dengan diabetes mellitus. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien DMT2. Individu yang mampu menerima kondisi

penyakitnya cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif, sehingga tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berlebihan

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori usia dewasa tengah (41–60 tahun) sebanyak 70 orang (51,4%) dan sebagian kecil berada pada kategori usia dewasa awal (18–40 tahun) sebanyak 14 orang (10,0%). Usia memiliki hubungan dengan DM tipe 2 karena memengaruhi resistensi insulin dan kestabilan glukosa darah. Temuan ini sejalan dengan Sukmawati (2023) yang menyatakan bahwa setelah usia 40 tahun terjadi perubahan fungsi tubuh, termasuk penurunan kemampuan sel beta pankreas dalam memproduksi insulin. Kondisi ini tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu, termasuk dalam proses penerimaan diri terhadap penyakit yang dialami, yang selanjutnya berpengaruh terhadap tingkat stres. Selain itu, perubahan fisik yang terjadi pada usia tersebut juga dapat memunculkan perasaan khawatir, takut terhadap komplikasi, serta ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan di masa depan, yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan penerimaan diri yang baik (Audiansyah & Alfita, 2025)

Pada usia dewasa tengah, individu juga berada pada fase kehidupan dengan tuntutan yang kompleks, seperti pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, sehingga kemampuan dalam menerima kondisi diri menjadi sangat penting untuk menjaga kestabilan emosi dan menghindari stres berlebihan (Sihite et al., 2025). Penerimaan diri pada kelompok dewasa tengah cenderung lebih tinggi karena semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman hidup yang dimiliki, sehingga individu mampu mengevaluasi diri ke arah yang lebih baik. Menurut penelitian oleh Diana (2023), semakin bertambah usia pasien DM tipe 2 maka semakin baik penerimaan diri yang dimiliki, sehingga individu lebih mudah beradaptasi dengan kondisi penyakit dan mampu menekan tingkat stres yang dialami. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup berperan dalam membentuk kematangan psikologis, yang membantu individu dalam menghadapi penyakit kronis secara lebih realistis dan tidak reaktif secara emosional. Kematangan psikologis ini juga memungkinkan individu untuk mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, seperti penerimaan, pemecahan masalah, dan pengelolaan emosi, sehingga stres yang muncul dapat dikendalikan dengan lebih baik (Sengkey et al., 2025).

Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 106 orang (75,7%), sedangkan laki-laki hanya 34 orang (24,3%). Penelitian oleh Hawe (2021) menyatakan bahwa perempuan dengan DMT2 lebih terbuka dalam mengidentifikasi kondisinya kepada orang lain, sehingga lebih mudah mendapatkan dukungan sosial. Dukungan ini berperan dalam meningkatkan penerimaan diri. Semakin baik penerimaan diri yang dimiliki, maka individu cenderung mampu mengelola stres dengan lebih baik. Studi oleh Wulansari & Ismiriyam (2023) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri pada perempuan memungkinkan individu memperoleh dukungan yang berdampak pada kondisi psikologis yang lebih stabil. Dukungan sosial yang diperoleh juga dapat menjadi elemen penting dalam mengurangi stres, karena individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi penyakit yang dideritanya. Di samping itu, dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan dapat memperkuat rasa aman serta penerimaan terhadap kondisi diri, sehingga individu mampu lebih baik dalam menghadapi tekanan yang timbul akibat penyakit kronis (Mulyono & Yudhianto, 2025).

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 53 orang (37,9%), dan sebagian kecil tidak bersekolah sebanyak 4 orang (2,9%). Tingkat pendidikan rendah menjadi faktor penting dalam penerimaan diri pasien DMT2. Menurut Marlina et al (2021), tingkat pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan individu memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap kondisi dirinya, sehingga lebih mudah menerima keadaan secara realistis. Pendidikan yang baik juga membantu individu dalam mengelola stres karena mampu memahami kondisi penyakit serta cara menghadapinya. Penelitian oleh Prawerti et al. (2023) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan

faktor penting dalam meningkatkan penerimaan diri yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tingkat stres. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan akibat rendahnya pendidikan dapat menyebabkan individu memiliki persepsi negatif terhadap penyakit, sehingga menghambat proses penerimaan diri dan meningkatkan risiko stres.

Sebagian besar responden telah menderita DMT2 selama > 5 tahun sebanyak 83 orang (59,3%), dan sebagian kecil selama 1- ≤5 tahun sebanyak 57 orang (40,7%). Semakin lama mengalami DM maka semakin besar penerimaan diri seseorang terhadap perubahan hidup yang harus dijalani. Hal ini dikarenakan individu telah melalui proses adaptasi yang panjang terhadap penyakitnya. Penelitian Fiana et al (2025) menyatakan bahwa pengalaman dalam mengelola penyakit membuat pasien memiliki penyesuaian diri yang lebih baik. Penelitian oleh Sholeh et al (2024) juga menyatakan bahwa semakin lama pasien DM tipe 2 maka semakin besar penerimaan diri yang dimiliki, sehingga individu lebih mampu mengelola stres secara adaptif. Hal ini didukung oleh Syukur (2025) yang menjelaskan bahwa penerimaan diri terbentuk secara bertahap, dari penolakan hingga akhirnya mampu menerima kondisi diri. Proses adaptasi yang berkelanjutan ini memungkinkan individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, sehingga tekanan psikologis yang dirasakan dapat diminimalkan. Namun, pada beberapa individu, lamanya menderita penyakit juga dapat menimbulkan kejenuhan atau kelelahan emosional, sehingga diperlukan dukungan berkelanjutan agar penerimaan diri tetap terjaga dan tidak menurun.

Distribusi penerimaan diri pada responden menunjukkan bahwa 87,1% responden memiliki penerimaan diri yang tinggi (122 orang), dan 6,4% memiliki penerimaan diri rendah dan sedang (9 orang). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas pasien DMT2 di Kelurahan Cibereum Hilir memiliki penerimaan diri yang baik, yang berperan dalam menurunkan tingkat stres. Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam beradaptasi dengan kondisi kesehatannya dengan mengurangi emosi negatif serta mampu memasukkan penyakit ke dalam rutinitas hidup sehari-hari (Ela et al., 2025). Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup tanpa merasakan tekanan emosional yang berlebihan. Hal ini didukung oleh Liawati et al (2024) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan tingkat stres, di mana semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah pula tingkat stres. Hal ini menegaskan bahwa penerimaan diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam menjaga keseimbangan emosional.

Penerimaan diri adalah salah satu elemen penting yang berpengaruh terhadap tingkat stres pada individu dengan diabetes mellitus. Penerimaan diri yang positif dapat dibangun melalui dukungan dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar. Amalina (2023) mengungkapkan bahwa orang yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat mengatasi perubahan hidup yang terjadi sehingga tingkat stres yang dialami menjadi lebih rendah. Sebaliknya, penerimaan diri yang rendah akan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Liawati et al (2024) yang menunjukkan bahwa pasien DMT2 dengan penerimaan diri tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah dibandingkan pasien dengan penerimaan diri rendah. Dengan demikian, penerimaan diri dapat dianggap sebagai faktor kunci dalam pengelolaan stres pada pasien dengan penyakit kronis seperti DMT2.

Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penerimaan diri dengan tingkat stres ($p = 0,012$). Penelitian oleh Fadhila et al (2026) mendukung temuan ini, di mana pasien dengan penerimaan diri tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Penerimaan diri membantu individu dalam mengelola emosi secara positif, meningkatkan motivasi, serta mendorong munculnya stres

positif (*eustress*) (Abharis, 2025). Kemampuan ini membuat individu lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup, sehingga tidak mudah mengalami stres yang bersifat destruktif.

Menurut Marlina et al (2021), Pasien DMT2 dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku adaptif yang lebih baik dalam menghadapi penyakitnya, seperti mempertahankan pola hidup sehat, mencari informasi kesehatan, dan mengurangi stres yang berlebihan. Surjoseto & Sofyanty (2023) menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik dapat menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Namun, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan penerimaan diri pasien (Cahyani, 2025), sehingga pasien kesulitan mengelola stres secara efektif. Penerimaan diri yang rendah dapat menyebabkan individu sulit memahami kondisi dirinya, sehingga meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan (Ela et al., 2025). Oleh karena itu, dukungan lingkungan dan akses terhadap layanan kesehatan mental menjadi faktor penting dalam membantu meningkatkan penerimaan diri pasien.

Hasil penelitian ini memberikan bukti kuat bahwa penerimaan diri merupakan komponen penting dalam mengelola stres pada pasien DMT2. Penerimaan diri yang baik membantu pasien menghadapi kondisi penyakit secara lebih adaptif sehingga mampu menurunkan tingkat stres. Oleh karena itu, perlu dikembangkan program yang mendukung kesehatan mental pasien, terutama dalam meningkatkan penerimaan diri, seperti konseling rutin, edukasi psikologis, serta pelatihan keterampilan coping. Dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga, dan komunitas menjadi kunci dalam membantu pasien mengembangkan penerimaan diri yang positif sehingga mampu mengelola stres secara lebih adaptif. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan untuk meningkatkan penerimaan diri pasien sebagai bagian dari perawatan holistik, agar pasien dapat menghadapi kondisi penyakitnya dengan lebih baik dan memiliki tingkat stres yang lebih terkendali.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menunjukkan penerimaan diri yang tinggi dan mengalami stres ringan. Ada kaitan antara penerimaan diri dan stres pada pasien diabetes mellitus tipe 2 di Kelurahan Cibereum Hilir, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cibereum Hilir Kota Sukabumi

DAFTAR PUSTAKA

- Abharis, A. A. (2025). Kontribusi Self-Acceptance Terhadap Health Related Quality Of Life Dengan Gratitude Sebagai Moderasi Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2, Universitas Hasanudin.
- Amalina, F. Z. (2023). Eksplorasi Tahapan Penerimaan Diri Pada Individu Dengan Psoriasis. Universitas Hasanudin.
- Ariwati, V. D., Martina, M., Ka, R. T., Kusumawati, K., Nufus, H., Anggi, A., & Wandira, B. A. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Diabetes Melitus Pada Masyarakat Rt 3 Kelurahan Curug, Kota Depok. *Jurnal Abdimas-Hip Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.37402/Abdimaship.Vol4.Iss1.217>
- Audiansyah, R., & Alfita, L. (2025). Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Wanita Usia Madya Di Kelurahan Sari Rejo. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1), 25–31. <https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V7i1.5144>
- Cahyani, F. (2025). Evaluasi Pelaksanaan Program Upaya Kesehatan Jiwa Di Puskesmas Kota Pangkajene Kabupaten Pangkep Tahun 2024 = Evaluation Of The Implementation Of The Mental Health Program At Pangkajene City Health Center Pangkep Regency In 2024. Universitas Hasanudin.
- Dewi, R., Budhiana, J., Fatmala, S. D., Yulianti, M., & Arsyi, D. N. (2023). Pengaruh Senam Diabetes

- terhadap Penurunan Kadar Gula Darah , Stres , dan Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II Media Karya Kesehatan : Volume 6 No 2 November 2023. 6(2), 300–318.
- Diana, N. (2023). Hubungan Antara Self Acceptance Dan Keyakinan Dengan Kepatuhan Menjalani Terapi Insulin Pada Pasien Dm Tipe 2 (Studi Di Rsu Anna Medika Madura Bangkalan) [Stikes Ngudia Husada Madura]. In *Journal Of Diabetes And Its Complications* (Vol. 32, Number 4). <https://doi.org/10.1016/J.Jdiacomp.2018.01.005>
- Efendi, R. P., Yamin, A., & Hidayati, N. O. H. (2025). Hubungan Antara Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas Ii A Bandung. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1840–1853. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V7i5.19478>
- Ela, S., Gita, C., Subirosa, S., & Febriyanti, H. (2025). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 9(2), 179–189. <https://doi.org/10.52643/Jukmas.V9i2.6073>
- Fadhila, N., Julistia, R., & Safuwani. (2026). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 | Insight: Jurnal Penelitian Psikologi. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1). <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/21395>
- Fiana, M. V. N., Ismonah, I., & Hartoyo, M. (2025). Hubungan Self Acceptance Dan Kepatuhan Diet Dengan Kadar Glukosa Darah Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 10(2), 155–170. <https://doi.org/10.32419/Jppni.V10i2.687>
- Hawe, U. (2021). Dhikr (Recitation) And Relaxation Improve Stress Perception And Reduce Blood Cortisol Level In Type 2 Diabetes Mellitus [Stikes Ngudia Husada Madura]. In *Folia Medica Indonesiana* (Vol. 54, Number 4). <https://doi.org/10.20473/Fmi.V54i4.10707>
- Kementrian Kesehatan RI, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka Tahun 2023.
- Liawati, N., Pertiwi, E. N., & Purnawirawan, Y. (2024). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1255–1262.
- Marlina, S., Rosidin, U., & Pebrianti, S. (2021). Studi Literatur: Gambaran Penerimaan Diri Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 117–132. <http://localhost:8080/Xmlui/Handle/123456789/6033>
- Mulyono, P., & Yudhianto, K. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Pada Pasien Dengan Penyakit Kronis. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 339–346. <https://doi.org/10.62383/Ikg.V2i4.2465>
- Pangestika, H., Ekawati, D., & Murni, N. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(1). <https://doi.org/10.36729/Jam.V7i1.779>
- Prawerti, K. B. B., Dewi, P. I. S., & Rismayanti, I. D. A. (2023). Hubungan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1), 31–42. <https://doi.org/10.52073/Simkesnas.V2i1.78>
- Rosaline, M. D., Helina, S., Anggraeni, D. T., Tobing, D. L., Sari, S. L., Lestari, S. E., Mauliya, N., & Oktalia, C. (2025). Manajemen Perawatan Kaki Dabetes Melitus Dengan “Happy Foot Care Program” Sebagai Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Kkrreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 8(3), 1373–1383. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V8i3.19282>
- Sengkey, M., Lisy Sinaulan, N., Meloh, T., Ponto, S., & Salindeho, R. (2025). Strategi Mengelola Stres Berdasarkan Teori Psikologi Modern Konstitusional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12), 172–176. <https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/jiwp/article/view/12241>
- Sholeh, M. B., Priasmoro, D. P., & Patria, D. K. A. (2024). Peran Penerimaan Diri Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Degeneratif Di Rs Bhirawa Bhakti Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, (2). <https://journal.um->

Surabaya.Ac.Id/Jkm/Article/View/23875

- Sihite, E., Herlina Simanullang, N., Simanullang, S., & Hutagalung, L. (2025). Pembinaan Orang Dewasa Tengah Baya. *International Transformative Education And Humanities Journal*, 1(2), 730–742. <https://Internationalleiden.Com/Itehj/Article/View/601>
- Sukmawati, A. P. (2023). Hubungan Kadar Glukosa Darah Puasa Dan Umur Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus.
- Surjoseto, R., & Sofyanty, D. (2023). Pengaruh Penerimaan Diri Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Kanker. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 54–65. <https://Doi.Org/10.51903/Education.V3i2.334>
- Syukur, M. (2025). *Setelah Aku Hancur : Psikologi Kehancuran Emosional Dan Seni Menyembuhkan Diri* - Muhammad Syukur (Fitria, Ed.). Cv Jejak.
- Venita Syavera, & Muhamad Syazali. (2024). Peta Risiko Diabetes Melitus di Jawa Barat Tahun 2019-2023 dengan Pemodelan Spatio-Temporal. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 220–231. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i4.3296>
- Widafina, F. Z., & Annatagia, L. (2022). Penerimaan Diri Untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Covid-19. *Iiucp) Journal Of Islamic And Contemporary Psychology*, 261–268.
- Wulansari, W., & Ismiriyam, F. F. V. (2023). Gambaran Self Acceptance Pada Klien Lansia Yang Terdiagnosis Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 47–53. <https://Doi.Org/10.35473/Jkbs.V1i1.2164>

