

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus. Hipotesis penelitian ini adalah hubungan negatif antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus. Subjek pada penelitian ini berjumlah 93 orang dari rentang usia 16 – 79 tahun dengan 45 laki-laki dan 48 perempuan. Metode pengumpulan data menggunakan Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) dan Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Metode analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Hasil dari analisis *product moment* menunjukkan taraf signifikansi  $p = 0,000$  antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus. Korelasi menunjukkan angka  $-0,451$ , hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antar kedua variabel, artinya semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres pada individu dengan diabetes melitus sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi stres pada individu dengan diabetes mellitus.

**Kata kunci :** *Mindfulness, Stres, Diabetes Mellitus*

### **Abstract**

*The aim of this study was to discover the relationship between mindfulness with stress in people who had diabetes mellitus. The hypothesis of this study is that there a negative relationship between mindfulness with stress in people who had diabetes mellitus. The subjects in this study amounted to 93 people from aged range 16 – 79 years with 45 boys and 48 girls. The data collection method used Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) and Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). correlation product moment. The data analysis method used a analysis product moment. The result of data analysis product moment showed the significance level was  $p = 0,000$  between mindfulness with stress in people who had diabetes mellitus. Correlation showed number  $-0,451$ , it indicated there a negative relationship between two variables, that means if the mindfulness was getting high, the stress in people who had diabetes mellitus was getting smaller and the other way around conversely if the mindfulness was getting smaller, the stress in people who had diabetes mellitus was getting high.*

**Keyword :** *mindfulness, stress, diabetes mellitus*