**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRES PADA INDIVIDU DENGAN DIABETES MELLITUS**

**Dilanova Karyadi1, Kondang Budiyani2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

dilanova.karyadi@gmail.com

**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 significancelevel 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*

**PENDAHULUAN**

Diabetes tidak hanya menyebabkan kematian prematur di seluruh dunia. Penyakit ini juga menjadi penyebab utama kebutaan, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Organisasi Diabetes Federation (IDF) memperkirakan terdapat 463 juta orang pada usia 20-79 tahun di dunia yang menderita diabetes mellitus pada tahun 2019, setara dengan angka prevalensi sebesar 9,3% dari total penduduk pada usia yang sama. Wilayah Asia Tenggara dimana Indonesia berada, menempati peringkat ketiga dengan prevalensi sebesar 11,3%.

Secara umum diabetes mellitus terbagi dalam 2 kategori yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 1 adalah diabetes yang bergantung pada insulin (IDDM), dimana jumlah penderitanya sekitar 5% - 10%, dan yang terbesar adalah diabetes mellitus tipe 2 adalah diabetes yang tidak bergantung pada insulin (NIDDM), jumlah penderitanya mencapai 90% sampai 95% dari seluruh kasus diabetes di seluruh. Penderita diabetes mellitus memiliki tingkat stres dan kecemasan yang tinggi, yang berkaitan dengan treatment yang harus dijalani dan terjadinya komplikasi serius. Stres yang dialami penderita berkaitan dengan treatment yang harus dijalani seperti diet atau pengaturan makan, kontrol gula darah, konsumsi obat, olahraga dan lain-lain yang harus dilakukan sepanjang hidupnya. Selain itu, risiko komplikasi penyakit yang dapat dialami penderita juga akan meningkatkan stres pada penderita (Shahab, 2006).

Peneliti melakukan wawancara dan dari hasil wawancara bahwa hal terberat yang harus dilakukan oleh penderita diabetes mellitus adalah mengubah dan konsisten untuk menjalani pola hidup sehat. Penerapan diet merupakan salah satu komponen utama dalam keberhasilan penatalaksanaan diabetes tapi menjadi salah satu kendala pada pelayanan diabetes karena dibutuhkan kepatuhan dan motivasi pasien yang mana hal ini mengakibatkan perubahan pola hidup yang tidak diinginkan (Soegondo dalam Widodo, 2012). Perubahan pola hidup berakibat pada timbulnya kejenuhan dan stres (Widodo, 2012). Perubahan gaya hidup secara keseluruhan juga menyebabkan seorang penderita diabetes mellitus menjadi stres. Perubahan hidup tersebuh meliputi kewajiban untuk berolahraga, kontrol gula darah, minum obat, merasa tidak berguna, cemas, dan stres (Magrifah, Sudiana, Widyawati, 2015)

Stres sangat mengganggu kadar pengontrolan gula darah dan meningkatkan ekskresi hormon katekolamin, glukagon, glukokortikoid, beta-endofrin, pertumbuhan. Stres menyebabkan produksi berlebih pada kortisol. Kortisol adalah suatu hormon yang melawan efek insulin dan menyebabkan kadar glukosa tinggi. Seseorang yang mengalami stres maka kortisol dalam tubuhnya akan semakin banyak, sehingga mengurangi sensitifitas tubuh terhadap insulin. Dalam kata lain kortisol merupakan musuh insulin (Soegondo, 2002).

Sebuah penelitian menemukan bahwa relaksasi imajeri dan relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat stres (Subekti & Utami, 2011). Salah satu intervensi untuk mengelola stress yaitu dengan *Mindfulness.* Intervensi *mindfulness* dapat memfasilitasi individu untuk belajar menghadapi setiap pengalaman dengan lebih terbuka tanpa penilaian serta tetap fokus pada kondisi sehari-hari termasuk dalam kondisi penuh tekanan (Chielsa dan Malinowski, 2011). Brown dan Ryan (2003) juga menegaskan bahwa *mindfulness* didasarkan oleh meningkatnya kesadaran (*awareness*) yang secara terus menerus melihat keadaan diri dan sekitar sehingga timbulah perhatian (*attention*) yang terpusat pada hal-hal tadi sehingga kesadaran penuh akan pengalaman semakin meningkat. *Mindfulness* sendiri membawa kesadaran seseorang untuk berfokus kepada tujuan tanpa adanya penghakiman namun tidak menghindari suatu kondisi yang tidak dapat dikuasai (KabatZinn, 2004 dalam Harris, 2009).

*Mindfulness* dapat menghasilkan hormon endofrin yang berperan penting dalam mengelola stres, hormon ini bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami. Sehingga dapat menurunkan kadar kortisol yang tinggi saat sedang merasa stres ataupun tertekan (Hoge, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa seseorang yang memperoleh skor tinggi pada *mindfulness* menunjukkan stres yang lebih rendah dan dapat melakukan penilaian emosi yang lebih baik (Keng, Smoski & Robins, 2011). Penelitian dari Brown, Weinstein & Creswell (2012) menunjukkan bahwa individu dengan skor mindfulness tinggi menunjukkan respon kortisol yang lebih kecil pada saat menghadapi situasi penuh tekanan, dan juga menunjukkan kondisi emosi negatif lebih rendah.

Dari penjelasan diatas menunjukkan bahwa ketika individu mengalami diabetes mellitus dan dia harus mengubah pola hidup serta banyaknya tuntutan yang harus dilakukan agar gula darahnya tetap normal mengakibatkan individu tersebut mengalami stres. Sedangkan *mindfulness* mampu memfasilitasi individu agar lebih terbuka dengan segala pengalaman yang dialami juga lebih terfokus pada saat ini.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus.

**METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala sebagai metoode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21) dan Mindfulness Attention Awereness Scale (MAAS).

Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala yang digunakan yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21) yang disusun oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. DASS terdiri dari 21 item pertanyaan yang mencakup tiga subvariabel yaitu fisik, psikologis, dan perilaku (Crawford & Henry, 2005). Skala ini dirancang untuk mengukur keadaan emosi negatif dari depresi, *anxiety¸* dan stres. Namun yang diukur dalam penelitian ini hanya tingkat stresnya saja. *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Merupakan alat ukur yang terdiri dari 15 item pertanyaan *unfavourable* yang terdiri dari dua aspek *mindfulness* yaitu, *awareness, attention,* dan *acceptance.*

Metode analisis dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Subjek penelitian berjumlah 93 orang dari usia 16-79 tahun, dengan klasifikasi jenis kelamin subjek penelitian laki-laki sebanyak 45 orang dan perempuan sebanyak 48 orang.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terdapat data penelitian, diperoleh deskripsi variabel. Pada skala *mindfulness*, data hipotetik yangdiperoleh skor minimal 15, skor maksimal 90, rata-rata (mean) 52,5 dengan standar deviasi 12,5. Skala stres yang digunakan merupakan skala baku yang memiliki norma skor tersendiri.

Dari hasil data deskripsi yang sudah dijabarkan sebelumnya dapat dijadikan dasar dalam kategorisasi variabel. Pada kategorisasi skala *mindfulness* diketahui bahwa individu yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi berada pada kategori sedang sebesar 59,1% dengan jumlah 55 orang, pada kategori tinggi sebesar 37,7% dengan jumlah 35 orang, dan pada kategori rendah sebesar 3,2% dengan jumlah 3 orang. Sedangkan untuk kategorisasi skala stres diketahui bahwa individu dengan diabetes mellitus yang memiliki tingkat stres pada kategori normal sebesar 87,1% dengan jumlah 81 orang, tingkat stres pada kategori ringan sebesar 10,7% dengan jumlah 10 orang, dan tingkat stres pada kategori sedang sebesar 2,2% dengan jumlah 2 orang.

Berdasarkan hasil uji normalitas, untuk variabel *Mindfulness* diperoleh K-S Z = 0,084 dengan 0.107 (p > 0.050), berarti sebaran data variabel *Mindfulness* mengikuti sebaran data yang normal dan dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk vairabel Stress diperoleh K-S Z = 0,172 dengan 0,000 (p > 0.050), berarti sebaran data variabel Stres tidak mengikuti sebaran data yang normal. Menurut Azwar (2001) pada sampel besar, ada kecenderungan test akan signifikan yang diinterpretasikan data tidak normal. Menurut Azwar (2017) hasil analisis uji prasyarat normalitas yang menyimpang, tidak dapat mempengaruhi hasil akhir penelitian. Hadi (2016) juga berpendapat bahwa jika subjek penelitian lebih dari 30 maka penilaian tetap akan dikategorisasikan normal. Maka tetap bisa untuk dilanjutkan ke hasil analisis hipotesis.

Dari hasil uji linieritas Diperoleh nilai F = 27,202 dengan 0,000 (p < 0.050) berarti hubungan antara Mindfulness dengan Stress merupakan hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi *product moment* memperoleh hasil r = -0,451 dan p = 0,000 berarti ada korelasi negatif antara *Mindfulness* dengan Stres. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi stres.

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pada penelitian ini, sesuai dengan teori yang dijelaskan Brown dan Ryan (2003) bahwa *mindfulness* merupakan kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu. Menurut Baer et al (2006), *mindfulness* adalah sikap yang memerlukan kesadaran penuh dari individu terhadap keadaan yang berlangsung pada saat itu tanpa memberi penilaian pribadi dan memerlukan penerimaan. Biasanya, individu yang memiliki sikap *mindfulness* cenderung untuk memperhatikan keadaannya melalui emosi dan juga pikiran tanpa langsung bereaksi terhadap keadaan yang dialami. Diabetes mellitus merupakan penyakit atau gangguan metabolisme yang ditandai dengan kadar gula yang tinggi disertai metabolisme karbohidrat, lipit, dan protein karena kurangnya fungsi insulin (Ditjen Bina Farmasi dan Alkes, 2005). *National Safety Council* dalam Somerville (2003), menyatakan bahwa stress merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh fisik, mental, emosional, dan spiritual manusia pada suatu waktu atau keadaan sehingga mempengaruhi kesehatan fisiknya.

*Mindfulness* memiliki dampak yang positif pada individu karena mampu menciptakan rasa puas pada kehidupan sehingga terlepas dari segala ketidaknyamanan yang dialami. Ditemukan bahwa individu yang memiliki *mindfulness* tinggi lebih mampu untuk mengelola dan mengatasi segala emosi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan. Ketika individu mengidap diabetes melitus dan dirinya mampu untuk memaknai peristiwa negatif, maka perasaan negatifnya pun akan tertekan dan mampu teratasi. Dengan tingginya tingkat *mindfulness* yang dimiliki oleh individu maka individu tersebut menjadi lebih mampu untuk mengontrol dirinya dan hanya fokus pada saat ini dan lebih menikmati perubahan gaya hidup dengan segala tuntutan yang akan dijalani.

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *mindfulness* dengan stres pada individu dengan diabetes mellitus. Artinya semakin rendah *mindfulness* maka semakin tinggi stres yang dialami oleh individu dengan diabetes mellitus. Sebaliknya, semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah stres yang dialami oleh individu dengan diabetes mellitus.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, A. D. (2018). *Hubungan antara Mindfulness dengan Pain Catastrophizing pada penderita penyakit kronis* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, *18*(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *84*(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Budi Apsari, P. I. (2019). Meditation For A Better Life As A Potential Wellness Tourism In Bali. *Wicaksana, Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, *3*(2), 71-83.

Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). Pedoman Pengendalian Diabetes Melitus dan Penyakit Metabolik.

Eva, D. (2019). *Diabetes Melitus Tipe 2*. Padang: Pusat Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam.

Hadi, S. (2016). *Metodelogi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hidayat A. (2019, Oktober). <http://news.unair.ac.id/2019/10/10/penurunan-diabetes-mellitus-risiko-tingkatkan-stres-pada-pasien/> (diakses 16 Januari 2021)

Hidayat, D., Jumaini., & N Hasneli Y. (2021). Gambaran tingkat stres penderita diabetes mellitus tipe II selama pandemi covid-19

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, *5*(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell.

Lesmana, T., & Elgin, M. (2020, September). Hubungan Mindfulness Dan Kecenderungan Aggressive Driving Pada Pengendara Motor Usia Dewasa Awal Di Jakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi Umby*.

Lovibond, S. H. & Lovibond, P.f. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation

Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stres pada guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *9*(2), 100-110. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>

Mila N. (2019, 17 Januari). [https://gaya.tempo.co/read/1165705/diabetes-bisa-menimbulkan-gangguan-mental-ini-penelitiannya/full&view=ok](https://gaya.tempo.co/read/1165705/diabetes-bisa-menimbulkan-gangguan-mental-ini-penelitiannya/full%26view%3Dok) (diakses 16 Januari 2021)

Nauly, R. I. (2018). Hubungan Mindfulness dengan UDO (Universal Diverse Orientation) pada Masyarakat Kota Medan.

Patty, Y. F. P. P., & Nita, Y. (2021). Cost of illness of diabetes mellitus in Indonesia: a systematic review. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, *32*(4), 285-295. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2020-0502>

Pratiwi, P., Amatiria, G., & Yamin, M. (2016). Pengaruh stress terhadap kadar gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus yang menjalani hemodialisa. *Jurnal kesehatan*, *5*(1).

Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Tetap Produktif, Cegah, dan Atasi Diabetes Melitus. Diakses dari https://pusdatin.kemkes.go.id/pusdatin/infodatin/Infodatin-2020-Diabetes-Melitus.pdf

Puspitaningsih, D. H., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Diabetes Mellitus, Stres dan Manajemen Stres. *E-Book Penerbit STIKes Majapahit*, 1-66.

Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, *3*(1), 23-37. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.42777>

Safitri, R. M. (2019). Modul Praktikum Analisis Data. In *Praktikum Analisis Data* (p. 19). UNIVERSITAS MERCUBUANA YOGYAKARTA.

Shanti, T. I., & Susanto, B. V. (2020). Hubungan antara Mindfulness dan Dispositional Forgiveness pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *9*(1), 30-40.

Siregar, L. B., & Hidajat, L. L. (2017). Faktor yang berperan terhadap depresi, kecemasan dan stres pada penderita diabetes melitus tipe 2: studi kasus Puskesmas Kecamatan Gambir Jakarta Pusat. *Manasa*, *6*(1), 15-22.

Sofiana, L. I., Elita, V., & Utomo, W. (2012). Hubungan antara stress dengan konsep diri pada penderita diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Ners Indonesia*, *2*(2), 167-176.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *3*(3), 99-107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>

Wulandari, C. D., Lestari, S., & Herani, I. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap penyakit dengan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe II di RSD DR. *Haryoto Lumajang. Malang: Universitas Brawijaya*.

Yan, L. S., Marisdayana, R., & Irma, R. (2017). Hubungan penerimaan diri dan tingkat stres pada penderita diabetes mellitus. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 2(3 ), 312-322. [https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2234](https://doi.org/10.22216/jen.v2i3.2234%22%20%5Ct%20%22_blank)

Zainuddin, M., & Utomo, W. (2015). *Hubungan stres dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus tipe 2* (Doctoral dissertation, Riau University).