

## ***The Impact Of Emotional Intelligence On Blood Sugar In Type 2 Diabetes Mellitus Patients***

**Ana Fitria Nusantara <sup>1</sup>, Achmad Kusyairi <sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Email korespondensi: [anafitriaachmad@gmail.com](mailto:anafitriaachmad@gmail.com)  
[kusyerachmad@gmail.com](mailto:kusyerachmad@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penderita diabetes mellitus tipe 2 memiliki resiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami depresi daripada non diabetes, hal ini terlihat dari *self care* penderita yang kurang bahkan rendah. Lama menderita diabetes mellitus dapat memengaruhi beban emosional penderita, baik dalam hal pengobatan diabetes ataupun resiko untuk mengalami komplikasi. Hal tersebut dianggap sebagai suatu tekanan terkait diabetes yang dikaitkan dengan perilaku manajemen diri yang kurang (pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan). Tujuan penelitian adalah ini untuk melihat dampak *Emotional Intelligence* terhadap *blood sugar* pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 menggunakan desain deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penentuan sampel dengan teknik *Purposive sampling* yang berjumlah 50 responden. Peneliti menyebarkan kuesioner untuk mengukur variable *Emotional Intelligence* dan lembar observasi untuk mengukur variabel *Blood Sugar*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *Emotional Intelligence* 58,28 dan rata rata kadar gula darah 235,91 dengan pemeriksaan GDS. Sedangkan hasil analisis menunjukkan nilai *pValue* = 0,001 yang berarti ada dampak yang signifikan *emotional intelligence* terhadap kadar Glukosa darah dengan nilai koefesien korelasi -0,851. *Emotional Intelligen* dapat mempengaruhi *self management* penderita diabetes khususnya dalam mematuhi dan menjalani program menejemen diabetes.

**Kata kunci:** Diabetes Mellitus Tipe 2, Gula Darah, Kecerdasan Emosional

### **ABSTRACT**

*Patients with type 2 diabetes mellitus have a two-fold greater risk of experiencing depression than non-diabetics, this can be seen from the sufferer's poor or even low self-care. The duration of suffering from diabetes mellitus can affect the sufferer's emotional burden, both in terms of diabetes treatment and the risk of experiencing complications. This is considered a diabetes-related stress associated with poor self-management behavior (diet, physical activity, medication adherence). The purpose of this study was to see the impact of Emotional Intelligence on blood sugar in Type 2 Diabetes Mellitus Patients using a descriptive analytical design through a cross-sectional approach. The sample determination used a purposive sampling technique with a total of 50 respondents. Researchers distributed questionnaires to measure the Emotional Intelligence variable and observation sheets to measure the Blood Sugar variable. The results showed an average Emotional Intelligence value of 58.28 and an average blood sugar level of 235.91 with a GDS examination. Meanwhile, the analysis results showed a p-value = 0.001 which means there is a significant impact of emotional intelligence on blood glucose levels with a correlation coefficient value -0.851. Emotional Intelligence can influence self-management of diabetes sufferers, especially in complying with and undergoing diabetes management programs.*

**Keywords:** *Blood Sugar, Emotional Intelligence, Tipe2 Diabetes Mellitus.*

## PENDAHULUAN

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang terjadi sebagai akibat dari pankreas yang tidak menghasilkan insulin yang cukup untuk tubuh, atau ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif (Lubis & Kanzanabilla, 2021). Pankreas mempunyai peran vital dalam mempertahankan kadar glukosa darah tetap normal dengan cara membuat dan melepaskan insulin dan glukagon. Kedua organ ini tidak hanya berinteraksi satu sama lain melalui sumbu insulin intra-pulau pankreas tetapi juga dengan organ atau jaringan lain, yaitu hati, usus, otak, serta jaringan lemak dan otot yang tergantung pada insulin. (Röder et al., 2016)

Pendapat lain menjelaskan bahwa Diabetes melitus adalah sindrom metabolismik kompleks dan multifaktor yang berupa adanya metabolisme abnormal pada karbohidrat, lemak, dan protein yang menyebabkan terjadinya hiperglikemia dan hiperlipidemia. (Oguntibeju, 2019). Perkembangan penyakit DM tipe 2 menyebabkan sekresi insulin tidak mampu dalam mempertahankan homeostasis glukosa, sehingga menyebabkan terjadinya hiperglikemia.

Pada penderita diabetes mellitus, tubuh tidak melakukan metabolisme glukosa dengan baik akibat kurangnya aktivitas fisik dan kelebihan berat badan. Umumnya penyakit ini terjadi pada individu dewasa. Dengan berjalannya waktu apabila menejemen diabetes yang dilakukan kurang atau tidak tepat maka akan menjadikan penderita berada pada fase terjadinya komplikasi seperti strok, gagal ginjal, kebutaan dan penyakit jantung. Penderita juga dikaitkan erat dengan gangguan afektif yang menyebabkan pengelolaan penyakit menjadi lebih sulit. Sementara tujuan prioritas pada perawatan diabetes mellitus adalah untuk menjaga agar kadar glukosa darah berada pada level sehat dan mencegah terjadinya kondisi komplikasi (Pérez-Fernández et al., 2021). Dalam hal ini gangguan afektif yang dimaksud adalah ketakutan yang intens (stres atau kecemasan) atau keputusasaan (depresi), atau sesuatu di antaranya (tekanan), yang dapat dialami oleh penderita diabetes mellitus ketika menghadapi kenyataan harus berurusan dengan tuntutan perawatan diri yang luas dan risiko komplikasi serius selama sisa hidup mereka (Louise Schinckus. et al, 2018).

Diabetes Mellitus tipe 2 adalah penyakit metabolismik kronis yang membutuhkan penatalaksanaan berkepanjangan, sehingga dalam perjalannya akan melibatkan fisik dan emosional dalam rangka mempertahankan glukosa darah berada dalam keadaan stabil. Rutinitas ini dapat menyebabkan penderita diabetes mengalami masalah psikologis. Selain itu, perubahan variabilitas glukosa pada penderita diabetes mellitus berdampak pada suasana hati penderita. (Pérez-Fernández et al., 2021) menyatakan bahwa peningkatan jumlah hormon yang berkaitan dalam penyakit ini dapat menyebabkan terjadinya depresi dan stres. Menurut (Pérez-Fernández et al., 2021) terdapat hubungan antara diabetes mellitus dengan gangguan mental seperti kecemasan, depresi dan kesedihan, yang memiliki efek negatif terhadap perawatan diri, kontrol glikemik serta resiko terjadinya komplikasi dan kematian.

Penderita diabetes mellitus memiliki potensi untuk mengalami depresi dua kali lipat lebih besar dibandingkan dengan populasi umum, hal ini dapat dilihat dari buruknya menejemen diabetes, rendahnya kontrol glikemik, rendahnya kualitas hidup, rendahnya kepatuhan diet dan tingginya angka kematian (Emil F Coccaro. et al, 2016). Beban emosional akan pengobatan diabetes atau risiko untuk mengalami komplikasi dianggap sebagai tekanan terkait diabetes yang dikaitkan dengan perilaku manajemen diri yang lebih buruk (pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan) dan, akibatnya, dengan kontrol glikemik yang lebih buruk (Louise Schinckus. et al, 2018). Dalam beberapa kasus, tekanan intens yang terkait dengan diabetes dapat menyebabkan depresi berat atau gangguan kecemasan (Louise Schinckus. et al, 2018)

Prevalensi diabetes global pada tahun 2019 diperkirakan sebesar 9,3% (463 juta orang), yang dapat meningkat menjadi 10,2% (578 juta) pada tahun 2030 dan 10,9% (700 juta) pada tahun 2045 (Saeedi et al., 2019). Lebih dari 90% kasus diabetes melitus adalah DM tipe 2. Diabetes menyebabkan 4,2

juta kematian dan 463 juta orang dewasa berusia antara 20 sampai 79 tahun hidup dengan diabetes, angka tersebut diperkirakan akan meningkat mencapai 700 juta pada tahun 2045. Diabetes merupakan penyebab mendasar dari sedikitnya 720 miliar USD dalam pengeluaran kesehatan pada tahun 2019 (Galicia-Garcia et al., 2020).

Fisher, Glasgow, Mullan, Skaff, dan Polonsky. 2008 dalam (Louise Schinckus. et al, 2018)menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan umum dan depresi masing-masing 123% dan 60% lebih tinggi pada penderita diabetes dibandingkan pada populasi umum. Akibatnya, psikologi memainkan peran penting dalam pengelolaan penyakit ini, terutama ketika berhadapan dengan masalah praktis dan rutinitas diabetes sehari-hari. Karena itu, akan menarik untuk mencari faktor perlindungan bagi populasi penderita diabetes yang mendukung pengendalian penyakit yang lebih baik. Salah satu faktor yang baru-baru ini menjadi perhatian para peneliti adalah kemampuan kecerdasan emosional (*Emotional intelligence*). Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 76% penderita diabetes melitus tipe 2 mengalami gangguan kecemasan.

*Emotional intelligence* didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat; kemampuan untuk mengakses dan menghasilkan perasaan ketika perasaan tersebut memfasilitasi pikiran; kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional; dan mengatur emosi untuk mendorong pertumbuhan emosional dan intelektual (Pérez-Fernández et al., 2021). Kecerdasan emosional (EI) mengacu pada kapasitas untuk mengidentifikasi, memahami, mengekspresikan atau mendengarkan, mengatur dan menggunakan emosi kita sendiri dan emosi orang lain. Pada bahasan ini *emotional intelligence* dibutuhkan untuk mengontrol diri secara mental untuk selalu berpikir positif dan tetap memiliki semangat untuk melakukan menejemen diabetes yang harus dijalani sehingga mampu mencapai level stabil glukosa darah.

Kadar gula darah yang tinggi juga dapat menyebabkan keadaan patologi akut, yang paling sering terjadi pada penderita diabetes mellitus tipe 2, yang dikenal dengan keadaan hiperglikemik hiperosmolar. Keadaan ini terjadi ketika kadar glukosa darah yang sangat tinggi menyebabkan meningkatkan osmolalitas plasma. Osmolaritas yang tinggi menyebabkan diuresis osmotik (buang air kecil berlebihan) dan dehidrasi. Berbagai manifestasi klinis terjadi, termasuk perubahan status mental, kelainan motorik, disfungsi sistem saraf pusat fokal dan global, mual, muntah, nyeri perut, dan hipotensi ortostatik (Paris J. Hantziadmantis; et al, 2024).

Diagnosis DM ditegakkan apabila tes toleransi glukosa oral menunjukkan hasil hiperglikemia berkelanjutan, dengan glukosa puasa  $\geq 126$  mg/dL (7,0 mmol/L) atau kadar glukosa pasca-beban 2 jam  $\geq 200$  mg/dL (11,1 mmol/L) pada 2 kesempatan terpisah. Tes toleransi glukosa oral sangat berguna untuk mendiagnosis diabetes melitus gestasional.

Diabetes Mellitus tipe 2 memiliki dampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan individu. Kejadian komplikasi diabetes dapat menyebabkan individu menjadi tidak produktif dan tidak sejahtera. Komplikasi terjadi akibat menejemen diabetes yang tidak dilakukan dengan baik. Treatment pada diabetes harus dijalani seumur hidup, hal ini apabila tidak diimbangi dengan *emotional intelligence* yang baik dapat mengakibatkan terjadinya depresi dan berhenti melakukan *self management*. Sehingga dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui kecerdasan emosional penderita DM tipe 2 sehingga dapat diberikan solusi terbaik bagi tiap penderita.

Saat ini tatalaksana diabetes mellitus lebih banyak berfokus pada fisik, sehingga sering tidak terlihat peran dari faktor *Emotional intelligence* (EI) dalam keberhasilan atau memburuknya DM. *Emotional intelligence* dapat memberikan dampak positif bagi penderita diabetes. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan tindakan edukasi bagaimana memperbaiki EI penderita Diabetes Mellitus. *Emotional intelligence* yang baik mempengaruhi cara berpikir terhadap penyakit yang di derita menjadi positif sehingga memunculkan perasaan positif, keyakinan yang baik akan kesehatannya,

motivasi dalam menjalani menejemen diabetes tinggi dan perilaku *self management* sangat baik. Sehingga, dengan penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk melakukan tindakan edukasi bagaimana memperbaiki EI penderita Diabetes Mellitus.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian diskriptif analitik dengan jenis *cross sectional* yang berarti mengidentifikasi hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Responden ditentukan dengan metode *Purposive sampling* dengan jumlah 50 *responden*. Responden penelitian adalah penderita DM tipe 2 yang sudah diatas 5 tahun terdiagnosa. Peneliti menyebarkan kuesioner untuk mengukur variable *Emotional Intelligence* dan menggunakan lembar observasi untuk mengukur variabel *Blood Sugar* melalui pemeriksaan GDS. Setelah itu peneliti akan melakukan *coding, tabulating, scoring* dan terakhir dilakukan uji statistik Wilcoxon dengan program SPSS 23 dengan tingkat kemaknaan  $p \leq 0,05$  untuk menentukan pengaruh pada 2 variabel tersebut.

Penelitian dilaksanakan di LKPMB ( Layanan Kesehatan Praktik Mandiri Bidan) Wilayah Puskesmas Kraksaan Kabupaten Probolinggo dan dilaksanakan pada tanggal 23 Februari 2025 dan sudah dilakukan uji etik dengan Nomer: 029/KEPK-UNHASA/III/2025.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Usia Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

| Kategori Usia | Prosentase |
|---------------|------------|
| Dewasa Dini   | 2          |
| Dewasa Akhir  | 68,8       |
| Lansia        | 25,0       |
| Total         | 100        |

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar responden 22 orang (68,8%) berada di usia dewasa akhir, 8 orang (25%) berada di usia lansia dan 2 orang (6,2%) di usia dewasa dini.

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

| Kategori Jenis Kelamin | Prosentase |
|------------------------|------------|
| Laki-laki              | 18,8       |
| Perempuan              | 81,3       |
| Total                  | 100        |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa sebagian besar responden 26 orang (81,3%) berjenis kelamin perempuan, dan 6 orang (18,8%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. *Emotional Intelligence* Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

|        | <i>Emotional Intelligence</i> |
|--------|-------------------------------|
| Mean   | 58,28                         |
| Median | 54,00                         |
| Modus  | 44                            |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai rata-rata 58.28, median 54, dan modus 44 pada *emotional intelligence*, dengan nilai minimum 34 sebanyak 1 orang dengan jenis kelamin perempuan sedangkan nilai maksimum 92 sebanyak 2 orang dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

|        | <i>Glukosa Darah</i> |
|--------|----------------------|
| Mean   | 235.91               |
| Median | 222.00               |
| Modus  | 118                  |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kadar glukosa darah responden dengan nilai rata-rata 235.91, median 222.00, dan modus 118 dengan nilai minimum gula darah 76, sedangkan nilai maksimum gula darah 510.

Tabel 5. Hubungan antara *Emotional Intelligence* dengan Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

|                            | <i>P Value</i> |
|----------------------------|----------------|
| Z                          | -3.758         |
| Asymp. Sig. (2-tailed)     | .001           |
| Based on Negative ranks.   | 118            |
| Wilcoxon Signed Ranks Test |                |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai pValue = 0,001 < 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan antara *emotional intelligence* dengan glukosa darah penderita Diabetes Mellitus Type 2. Nilai Z score -3.758 menunjukkan bahwa kadar gula darah secara umum berada di bawah rata rata (235,91).

Hasil penelitian menunjukkan *EI* responden dengan nilai rata-rata 58.28, median 54, dan modus 44. Mayoritas responden yakni 87.5% tidak pernah mengikuti kegiatan prolanis di Puskesmas dan 12.5 % responden kadang-kadang mengikuti kegiatan Prolanis.

Hadi dan Netrawati dalam (Faisal & Netrawati, 2023) menjelaskan bahwa *Emotional Intelligence* yang sering disingkat menjadi EQ adalah *kemampuan* individu untuk mengolah informasi emosional yang didapatkan secara valid, menerapkan informasi tersebut, dimengerti dan mengatur emosi dengan baik. Seseorang dengan nilai *Emotional Intelligence* tinggi akan berdampak pada kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Kurangnya *Emotional Intelligence* dapat menimbulkan perasaan cemas, hawatir dan hampa. Hal ini menunjukkan bahwa individu memberikan respon negatif pada masalah yang terjadi atau dapat disebut dengan krisis emosional yang artinya adalah terjadinya rasa hawatir akan keadaan keadaan dirinya di kemudian hari (Aristawati et al., 2021).

Dalam hal ini adalah keadaan kesehatan responden yang berada di usia tidak muda lagi mengalami penyakit yang dikatakan tidak dapat sembuh. Keadaan ini sering ditandai dengan perasaan sedih, suka menyendiri, hilang arah tidak tau harus bagaimana, panik, bahkan cenderung over protektif dengan dirinya sendiri. Beban psikologis yang sering mengganggu penderita lansia adalah kehawatiran akan merepotkan keluarga untuk merawat dan membiayai penanganan penyakitnya.

*Emotional Intelligence* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Keadaan psikologis merupakan salah satu faktor yang berasal dari dalam individu sendiri, contohnya adalah *self efficacy* yaitu kepercayaan diri atau keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi Shipley et al. 2015 dalam (Yunalia & Etika, 2020). Dalam hal ini dapat berupa keyakinan penderita diabetes mellitus tipe 2 terhadap kemampuan diri untuk menjaga fikiran positif terhadap penyakitnya. Sebagian penderita DM tipe 2 merasa takut dan hawatir penyakitnya akan menjadi

semakin parah dan terjadi luka di kaki, karena luka diabetes diketahui sulit untuk disembuhkan dan sering dilakukan pemotongan pada bagian luka (amputasi).

Pada penelitian ini, sebagian besar responden berusia di atas 50 tahun dengan jenis kelamin perempuan yang tidak bekerja (IRT). Situasi ini sangat berpengaruh dalam melakukan perawatan diri karena responden memiliki beberapa keterbatasan yang menjadi beban emosional, seperti: keinginan untuk tidak meminta bantuan keluarga (pasangan dan anak cucu) baik tenaga maupun biaya secara terus menerus, kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam merawat diri, akses pada pelayanan kesehatan yang cukup jauh sehingga butuh waktu dan tenaga yang ditunjukkan dengan ketidakterlibatan responden dalam kegiatan Prolanis.

Program Prolanis ini seharusnya dapat diikuti oleh seluruh penderita penyakit kronis termasuk DM tipe 2. Apabila ada penderita yang tidak mengikuti kegiatan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti kurangnya pengetahuan dan informasi, kurangnya upaya petugas kesehatan dalam sosialisasi dan motivasi penderita, medan yang tidak mendukung, serta kurangnya dukungan keluarga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar glukosa responden dengan nilai rata-rata kadar glukosa darah 235.91, median 222.00 dan modus 119. Namun sebanyak 4 responden (12.5%) mempunyai kadar glukosa di bawah normal dan 3 responden (12.46%) memiliki kadar GD normal. Selebihnya, kadar glukosa responden pada kategori hiperglikemia (di atas 200mg/dl)

Glukosa darah merupakan kandungan gula dalam darah, bersumber dari makanan khususnya karbohidrat. Glukosa disimpan hepar dan otot rangka dalam bentuk glikogen. Pemeriksaan kadar glukosa dalam darah pada penderita diabetes mellitus dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu: pemeriksaan glukosa darah acak, pemeriksaan glukosa darah sewaktu dan pemeriksaan glukosa darah dua jam setelah makan (*post prandial*) (Tandra, 2014 dalam (Hudzaifah Al Fatih. et al, 2023). Selain itu terdapat pemeriksaan gula darah yang lebih spesifik dan dapat melihat rata-rata kadar glukosa darah dalam waktu 2 sampai 3 bulan sebelumnya, yang disebut dengan pemeriksaan Hba1c.

Kadar glukosa darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi: usia, jenis kelamin, asupan makanan (karbohidrat, protein, lemak, dan serat), kepatuhan dalam pengobatan DM, aktifitas fisik, lama menderita penyakit DM tipe 2, pengetahuan tentang DM tipe2, serta dukungan yang diberikan oleh keluarga (Hayashino et al., 2017 dalam (Melani & Handayani, 2021). Sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal dari tubuh individu itu sendiri seperti: keadaan obesitas, menderita hipertensi, dan stres atau depresi (Andreoulakis et al., 2012 dalam (Melani & Handayani, 2021).

Upaya diabetesi dalam melakukan kontrol glukosa darah menjadi pilar utama untuk mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan status kesehatan. Walaupun demikian sebagian besar penderita diabetes mellitus tipe 2 di indonesia belum mampu secara maksimal melakukannya, sehingga kejadian komplikasi sering dialami. Penyakit ini membutuhkan kesabaran dan kesadaran penuh penderita untuk mau melakukan menejemen diabetes seumur hidup mengingat bahwa diabetes ini tidak dapat disembuhkan tetapi dapat dikontrol.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *Emotional Intelligence* dengan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2. Diabetes Melitus tipe 2 terjadi karena ketidakseimbangan antara intake makanan (karbohidrat, protein, lemak) dengan produksi insulin di pankreas sehingga tubuh mengalami kekurangan insulin. DM tipe 2 dapat menjadi masalah kesehatan jangka panjang maupun jangka pendek yang dapat memicu terjadinya masalah baru baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang paling sering adalah terjadinya hiperglikemi berkepanjangan yang dapat mengganggu sistem pembuluh atau pembuluh darah kecil pada organ lain seperti mata, ginjal, saraf serta arteri yang lebih besar dan mengarah pada kejadian aterosklerosis. Selain itu terjadinya

komplikasi berupa neuropati juga sering terjadi dan berujung pada tindakan amputasi ekstremitas bawah (Susanti & Lestari, 2023).

Dampak psikologis yang sering terjadi pada penderita DM tipe 2 adalah kecemasan, perasaan khawatir, stres dan depresi. Hal ini dapat terjadi dikarenakan oleh keadaan kesehatan penderita DM tipe 2 memerlukan biaya pengobatan dan perawatan cukup tinggi dan dalam jangka waktu yang panjang, dan adanya tuntutan untuk mematuhi aturan terapi menejemen diabetes. Keadaan tersebut menyebabkan tekanan secara psikologis dan menjadi stressor yang menyebabkan terjadinya gangguan depresi pada penderita diabetes tipe 2. Stres merangsang endokrin mengeluarkan ephinefrin dan terjadi glikoneogenesis di dalam hepar, sehingga mengeluarkan banyak glukosa ke dalam darah dalam hitungan menit, selanjutnya terjadi peningkatan kadar glukosa di dalam darah saat penderita DM sedang stres dan tidak mampu mengontrol psikologisnya (Ludiana et al., 2022).

Febria S, dkk. 2025 menjelaskan bahwa Penderita diabetes mellitus mengalami kecemasan 20% lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak diabetes. Selain perubahan fisik, Kecemasan dan stres adalah bentuk tantangan lain yang dihadapi oleh penderita diabetes mellitus dalam menjalani menejemen diabetes. Kecemasan yang berkelanjutan dalam jangka waktu lama dapat merusak kualitas hidup penderita, seperti: hambatan dalam aktivitas fisik, penurunan produktivitas, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

*Self efficacy* memiliki peran penting dalam mengelola *emotional intelligence* penderita diabetes mellitus tipe 2 sebagai antisipasi terjadinya komplikasi dan untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengelolaan emosi yang positif dengan cara menyalurkan emosi psikologis pada aktifitas-aktifitas yang positif dan pendekatan spiritual menjadikan penderita lebih rileks dalam menjalani menejemen diabetes

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Emotional Intelligence* dengan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus tipe 2. Responden dengan *Emotional Intelligence* kurang sebagian besar berusia diatas 50 tahun dan tidak terlibat aktif dalam kegiatan prolanis. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk dilakukan penelitian selanjutnya tentang bagaimana meningkatkan EI pada penderita DM tipe 2 guna menunjang tercapainya *glicemic control* yang maksimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dari awal sampai akhir dan juga kepada pihak lahan yang telah mendukung hingga proses akhir penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intellegence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis (Studi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya). *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046.
- Emil F Cocco. et al. (2016). HbA1c levels as a function of emotional regulation and emotional intelligence in patients with type 2 diabetes. *Elsevier*, 10.
- Faisal, A. I. El, & Netrawati, N. (2023). Emotional Intelligence Differences Between Male and Female Adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.21427>
- Galicia-Garcia, U., Benito-Vicente, A., Jebari, S., Larrea-Sebal, A., Siddiqi, H., Uribe, K. B., Ostolaza, H., & Martín, C. (2020). Pathophysiology of Type 2 Diabetes Mellitus. *Int J Mol Sci*. 2020;21(17):6275. Published 2020 Aug 30. doi:10.3390/ijms21176275. *International Journal*

of Molecular Sciences, 21(17), 1–34.

- Hudzaifah Al Fatih. et al. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kadar Glukosa Darah penderita Diabetes Mellitus di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11, 40–51.
- Louise Schinckus. et al. (2018). The Role Of Trait Emotional Intelligence In Diabetes Self-Management Behaviors: The Mediating Effect Of Diabetes-Related Distress DISTRESS. *Elsevier*, 131, 124–131.
- Lubis, R. F., & Kanzanabilla, R. (2021). Latihan Senam Dapat Menurunkan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 177. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.4649>
- Ludiana, L., Hasanah, U., Sari, S. A., Fitri, N. L., & Nurhayati, S. (2022). Hubungan Faktor Psikologis (Stres dan Depresi) Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2), 61. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.413>
- Melani, H., & Handayani, W. K. (2021). Analisis Tingkat Stres Terkait Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 101–113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Oguntibeju, O. O. (2019). Type 2 diabetes mellitus, oxidative stress and inflammation: examining the links. *International Journal of Physiology, Pathophysiology and Pharmacology*, 11(3), 45–63. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31333808%0A> <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/article.fcgi?artid=PMC6628012>
- Paris J. Hantzidiamantis; et al. (2024). Physiology, Glucose. *National Center for Biotechnology Information*.
- Pérez-Fernández, A., Fernández-Berrocal, P., & Gutiérrez-Cobo, M. J. (2021). The Relationship Between Emotional Intelligence and Diabetes Management: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 12(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754362>
- Röder, P. V., Wu, B., Liu, Y., & Han, W. (2016). Pancreatic regulation of glucose homeostasis. *Experimental & Molecular Medicine*, 48(November 2015), e219. <https://doi.org/10.1038/emm.2016.6>
- Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., Colagiuri, S., Guariguata, L., Motala, A. A., Ogurtsova, K., Shaw, J. E., Bright, D., & Williams, R. (2019). Global and regional diabetes prevalence estimates for 2019 and projections for 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157, 107843. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>
- Susanti, E., & Lestari. (2023). Studi Literatur: Kecerdasan Emosional Terhadap Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe-II. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(1), 63–71. <http://jurnal.itekesmukalbar.ac.id>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Emotional Intelligence Correlation with Self Efficacy in Adolescent. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 137. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.137-143>.



Jurnal Teras Kesehatan uses CC-BY-SA or [The Creative Commons Attribution–Share Alike license](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).