

Hubungan Self Compassion dengan Self-Regulation pada Pasien Diabetes Tipe 2

by Ainul Yaqin Salam

Submission date: 22-Jul-2024 10:56AM (UTC+0700)

Submission ID: 2420541687

File name: VOL.2_JULI_2024_HAL_138-149.docx (61.81K)

Word count: 3590

Character count: 24859



Hubungan *Self-Compassion* dengan *Self-Regulation* pada Pasien Diabetes Tipe 2

Ainul Yaqin Salam^{1*}, Ana Fitria Nusantara²
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia
ays.nerz@gmail.com¹

Alamat: Dusun Gerojokan Desa Karangbong Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo
Jawa Timur 67281

Korespondensi penulis: ays.nerz@email.com

Abstract. Understanding psychosocial aspects, including *Self-compassion*, is predicted to help overcome psychological barriers in diabetic patients. This study aimed to determine the relationship between *Self-compassion*, *self-regulation*, and psychological well-being in diabetic patients—correlative descriptive research design with a cross-sectional approach. The total population was 31 diabetic patients registered as Prolanis participants at the Pajarakan Health Center, Probolinggo. Data collection was done using the *Self-compassion Scale (SCS-SF)* questionnaire, *Self-Regulation Questionnaire (TRSQ)*. Data were analyzed using the *SPSS Spearman Rank*. The results showed that *Self-compassion* was mostly good for as many as 20 (64.5%), good scores dominated *self-regulation* by as many as 14 (45.2%) respondents. The *Spearman rank bivariate test* results showed a significant relationship between *Self-compassion* with *self-regulation* with $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) with $r = 0.385$. *Self-compassion* has essential implications in the formation of *self-regulation* of diabetic patients

Keywords: diabetes, *Self-compassion*, *self-regulation*.

Abstrak. Memahami aspek psikososial termasuk *Self-compassion* diprediksi dapat membantu mengatasi hambatan psikologis pada pasien diabetes. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keterkaitan antara *Self-compassion*, *self-regulation* dan pshycological well-being pada pasien diabetes. Desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Total populasi 31 pasien diabetes yang terdaftar sebagai peserta Prolanis di Puskesmas Pajarakan Probolinggo. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self-compassion Scale (SCS-SF)*, *Self-Regulation Questionnaire (TRSQ)*. Data dianalisis menggunakan *SPSS Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan *Self-compassion* sebagian besar baik sebanyak 20 (64,5%), *self-regulation* didominasi nilai baik sebanyak 14 (45,2%) responden. Hasil uji bivariat didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-compassion* dengan *self-regulation* dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r=0,385$. *Self-compassion* memiliki implikasi penting dalam pembentukan *self-regulation* pasien diabetes

Kata kunci: diabetes, *Self-compassion*, *self-regulation*

1. LATAR BELAKANG

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit metabolic kronis dengan angka morbiditas dan mortalitas terus meningkat setiap tahunnya. DM menjadi masalah kesehatan utama yang telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. DM menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling cepat pertumbuhannya. International Diabetes Federation (IDF) memproyeksikan prevalensi DM tahun 2030 sebanyak 643 juta jiwa dan akan meningkat menjadi 783 juta pada tahun 2045 (International Diabetes Federation (IDF), 2021). DM tipe 2 mengharuskan pasiennya memiliki manajemen perawatan diri yang kompleks pada pilar pencegahan komplikasi seperti kontrol diet, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat, monitoring glukosa hingga pencegahan stres (American Diabetes Association, 2022).

Received Juni 15, 2024; Revised Juli 03, 2024; Accepted Juli 17, 2024; Published Juli 19, 2024

* Ainul Yaqin Salam, ays.nerz@gmail.com

Namun pada faktanya, issue buruknya manajemen perawatan diri pada pasien diabetes sampai saat ini masih menjadi masalah tidak hanya pada negara berkembang tapi juga menjadi masalah di negara maju. Buruknya manajemen perawatan diri berakibat pada percepatan terjadinya komplikasi fisik, mental bahkan kematian (Paudel et al., 2022).

Pertumbuhan diabetes tipe 2 (T2DM) dan potensi komplikasinya yang parah dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup pasien dan peningkatan beban finansial dan emosional (Chatterjee & Scobie, 2012). Manajemen diri yang baik menjadi penentu keberhasilan pasien diabetes dalam merawat diri yang berpotensi meningkatkan kualitas hidup. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa aspek psikologis menjadi kunci dalam peningkatan manajemen diri dan diabetes outcome (Abbott et al., 2022). Psikologis yang positif memiliki hubungan yang signifikan dalam mengontrol darah glukosa dan angka kematian (Wong et al., 2011).

Ada bukti bahwa *Self-compassion* memiliki peran yang sangat vital dalam peningkatan berbagai variabel kesehatan fisik dan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis (Bruin et al., 2016). Penelitian sistematik terkini menemukan bahwa *Self-compassion* secara signifikan berkorelasi dengan peningkatan percaya diri dan penurunan depresi yang diyakini berpotensi menjadi kunci perubahan positif luaran klinis pasien penyakit kronis. *Self-compassion* tampaknya berperan penting dalam pembentukan coping sebagai dasar mencapai self regulasi yang optimal. Self Regulasi dipandang lebih menjanjikan sebagai prediktor utama penyelesaian masalah fisik dan psikologis pada pasien dengan penyakit kronis. Penelitian *Self-Regulation* dan hubungannya dengan variabel kesehatan yang lain sangat penting untuk dilakukan pada pasien penyakit kronis seperti pada pasien diabetes mellitus (Veijalainen et al., 2021)

Self-compassion merupakan konstruksi psikologis yang mengatur bagaimana seseorang memahami tentang dirinya ketika berada pada kondisi terpuruk atau putus asa. Seseorang dengan *Self-compassion* yang baik memiliki kecenderungan untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik, tidak menghakimi diri sendiri, dan kecenderungan untuk menerima kelebihan dan kekurangan kondisinya serta mampu tetap berusaha terkoneksi dengan lingkungan (Araya-Véliz & Moncada, 2016). Kristin Neff (2018) Menyebutkan bahwa konstruksi *Self-compassion* dan self esteem berbeda. *Self-compassion* dipandang lebih baik dalam memprediksi perilaku yang berkontribusi pada kepribadian dan perilaku kesehatan yang lebih baik (Bluth & Neff, 2018). Studi membuktikan bahwa pada pasien dengan penyakit kronis psychological well-being berhubungan dengan *Self-compassion* (Homan, 2016). Apalagi terungkap bahwa individu dengan *Self-compassion* tinggi lebih mampu

menetapkan tujuan yang lebih sehat dan menghasilkan perilaku untuk mencapai tujuan, termasuk mengikuti perawatan medis dan mengikuti perintah medis) serta mampu mengevaluasi cara mencapai tujuan (Neff & Germer, 2017).

Ada kebutuhan yang krusial untuk memahami *Self-compassion* pada pasien dengan diabetes karena beberapa penelitian melaporkan hasil yang positif secara klinis dan perilaku yang menunjang kesehatan. Ketika merawat orang dengan diabetes yang memiliki komorbid gejala depresi, kecemasan, atau kesusahan, penting untuk memahami coping karena coping kembali sponsor mungkin berbeda namun mereka telah bertekad untuk memainkan peran berpengaruh mendasar dalam kesejahteraan fisik dan psikologis menjadi (Misurya et al., 2020). disisi lain,Self-Regulation juga dapat menjadi faktor mediasi penting berkaitan dengan *Psychological Well-Being* (Homan, 2016)Selain itu, karena *Self-Compassion* berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan psikososial, maka *Self-compassion* dalam penelitian ini diharapkan berkaitan erat dengan *psychological well-being* melalui efeknya pada *Self-Regulation* pasien diabetes.

2. KAJIAN TEORITIS

Self-compassion adalah cara untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, kebaikan, dan kesabaran saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Pada pasien diabetes, *self-compassion* dapat membantu mereka menghadapi tantangan sehari-hari terkait manajemen penyakit mereka, seperti perencanaan diet, pengukuran glukosa darah, atau bahkan mengatasi stres terkait kondisi mereka. Pasien diabetes sering menghadapi tantangan dalam mengelola penyakit mereka, yang dapat menimbulkan perasaan frustrasi atau kegagalan. *Self-compassion* dapat membantu pasien untuk mengurangi kritik diri yang berlebihan, menerima kondisi mereka tanpa penilaian negatif memandang kesulitan sebagai bagian dari pengalaman.

Self-regulation mencakup kemampuan untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran untuk mencapai tujuan jangka panjang, seperti mengontrol kadar gula darah. Pasien diabetes perlu menggunakan *self-regulation* untuk mengikuti rencana perawatan, memantau kondisi mereka, dan membuat keputusan sehari-hari yang sehat. Dalam konteks diabetes, *self-regulation* sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan rejimen pengobatan, Mengelola diet dan aktivitas fisik, memantau kadar gula darah secara teratur dan mengatasi stres terkait penyakit.

Studi menunjukkan bahwa self-compassion dapat memperkuat self-regulation. Ketika seseorang memiliki sikap belas kasihan pada diri sendiri, mereka cenderung lebih mampu mengatasi hambatan dan kegagalan dengan lebih baik. Ini dapat membantu pasien diabetes untuk tidak menyerah pada perawatan mereka meskipun menghadapi kesulitan, serta mendorong mereka untuk lebih konsisten dalam mengelola kondisi mereka. Memahami hubungan antara self-compassion dan self-regulation dapat memiliki implikasi yang signifikan untuk intervensi klinis dan psikologis pada pasien diabetes. Misalnya, program intervensi psikologis yang mempromosikan self-compassion dapat meningkatkan self-regulation pasien, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hasil kesehatan secara umum pasien diabetes.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah pasien diabetes yang terdaftar sebagai anggota Prolanis Puskesmas Pajajaran Probolinggo sejumlah 53 orang. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dan diperoleh sebanyak 31 responden dengan diabetes tipe 2. Penelitian ini telah lolos uji Etik dari Komite Etik Universitas Hafshawaty Zainul Hasan dengan Nomor sertifikat KEPK/012/STIKes-HPZH/VII/2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas menggunakan 20 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Self-compassion Scale (SCS-SF)*, *Self-Regulation Questionnaire (TRSQ)*. Data yang telah dikumpulkan di proses melalui tahapan editing, coding, entry dan cleaning data. Selanjutnya dilakukan pengolahan dan analisa data serta diinterpretasikan secara univariat dan bivariat (uji rank spearman).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Deskriptif *Self-compassion* pasien diabetes

HUBUNGAN SELF COMPASSION DENGAN SELF-REGULATION PADA PASIEN DIABETES TIPE 2

<i>Self-compassion</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	20	64,5
Cukup	8	25,8
Kurang	3	9,7
Total	31	100

Pada table 1 di atas disajikan data variabel *Self-compassion*. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa *Self-compassion* dominan pada nilai baik yaitu sejumlah 20 responden (64,5%).

Tabel 2. Analisis Deskriptif *Self-Regulation* pasien diabetes

<i>Self-Regulation</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	14	45,2
Cukup	6	19,3
Kurang	11	35,5
Total	31	100

Pada tabel 2 di atas disajikan data variabel *self-regulation*. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa *self-regulation* pasien diabetes dominan pada nilai baik yaitu sejumlah 14 responden (45,2%).

Tabel 3. Analisis Hubungan Antara *Self-compassion* dengan *self-regulation* pasien diabetes

<i>Self-compassion</i>	<i>self-regulation</i>			Total
	Baik	Cukup	Kurang	
Baik	11	8	1	20
Cukup	3	5	0	3
Kurang	1	0	2	8
Total	15	13	3	31

Pada tabel 3 di atas disajikan data tabulasi silang antara kedua variable penelitian, dimana didapatkan data didominasi responden dengan *Self-compassion* baik, maka *self-regulation* yang dilakukan juga baik dengan jumlah frekuensi 11 responden. Selanjutnya diikuti oleh *Self-compassion*. cukup dengan *self-regulation* yang dilakukan juga dengan kategori cukup.

Tabel 4. Analisis Hasil Uji *Spearman Rank* Variabel *Self-compassion* dengan *self-regulation*

<i>Self-compassion</i>	<i>self-regulation</i>	
r	0,385	
ρ	0,000	
n	31	

Pada tabel 4 di atas disajikan data hasil uji statistic menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil ρ value=0,000, kekuatan hubungan (r)= 0,385. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang signifikan ($\rho < 0,05$) yang

artinya terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan *self-regulation* pasien diabetes tipe 2. Selain itu, kedua variable juga memiliki nilai kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Pembahasan

1. Self-Compassion pada Pasien Diabetes

Berdasarkan data hasil penelitian pada tabel 1 di atas disajikan data variabel *Self-compassion*. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa *Self-compassion* dominan pada nilai baik yaitu sejumlah 20 responden (64,5%).

Self-compassion adalah indikator utama kesejahteraan dan berkaitan dengan harga diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. Level atau tingkatan yang rendah dari indicator yang ada pada *Self-compassion* akan memengaruhi apakah seorang pasien dengan diabetes tipe 2 memutuskan untuk terlibat dan bertahan dalam manajemen diri atau manajemen yang di bantu oleh petugas kesehatan atas kondisi mereka. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan tingkat *Self-compassion* pada pasien dengan diabetes karena hal ini dapat menjadi penentu penting dalam keberhasilan pengelolaan diabetes yang akan dijalani seumur hidup.

Self-compassion berhubungan dengan berbagai peningkatan hasil kesehatan di berbagai kondisi kesehatan fisik kronis, termasuk pasien diabetes (Finlay-Jones et al., 2023). Penelitian yang ada menunjukkan bahwa *Self-compassion* dapat berkontribusi pada fisik dan emosional. Banyak penelitian yang termasuk dalam tinjauan ini mengaitkan *Self-compassion* dengan prinsip-prinsip psikologi positif lainnya, seperti perhatian, perawatan diri, efikasi diri, dan pemberdayaan keluarga (Liao et al., 2021) Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami peran dan manfaat potensial dari *Self-compassion* khususnya pada pasien diabetes untuk mengembangkan intervensi yang menggabungkan pendekatan berbasis *Self-compassion* pada layanan kesehatan dan mengembangkan praktek *Self-compassion* di antara individu dengan diabetes yang mungkin akan meningkatkan keterampilan untuk mengelola diabetes dan mengadvokasi kebutuhan yang berhubungan dengan diabetes dalam konteks sosial (Karami et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi tingkat atau peran *Self-compassion* dalam manajemen diabetes, yaitu jenis kelamin dan durasi diabetes (Misurya et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* diketahui secara signifikan lebih rendah pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan lebih rendah tingkat *Self-compassion*nya jika dibandingkan dengan laki-laki (Yarnell et al., 2019).

Ringdahl (2019) mengungkapkan bahwa konflik peran gender dapat memengaruhi hubungan antara *Self-compassion* dan hasil kesehatan terkait diabetes, salah satunya adalah manajemen diabetes (Ringdahl, 2019). Oleh karena itu, perlu untuk mempertimbangkan faktor tersebut saat menyelidiki peran *Self-compassion* dalam mengelola diabetes.

Lebih lanjut, Charzyńska dkk. (2020) menyatakan bahwa durasi diabetes memengaruhi ketidakpedulian pada diri dan aspek negatif dari *Self-compassion* (Charzyńska et al., 2020). Sebagian besar responden dalam penelitian ini terdiri dari pasien yang telah hidup dengan diabetes dalam jangka waktu yang cukup lama. Mengingat bahwa semakin lama seseorang menderita diabetes, semakin besar kemungkinan mereka memahami penyebab, perjalanan, dan pengobatannya, maka perlu dipertimbangkan bahwa hasil Kesehatan seperti kadar glukosa, tingkat stres tidak akan benar-benar mewakili individu yang baru didiagnosis yang masih mencoba memahami diabetes dan bagaimana mengelolanya secara efektif. Meskipun *Self-compassion* dalam penelitian ini diukur sebagai kualitas yang relatif baik, ada banyak bukti bahwa sebagai suatu keadaan, *Self-compassion* dapat ditingkatkan melalui latihan dan pelatihan yang relatif mudah dilakukan (Neff & Germer, 2017)

2. *Self-Regulation* pada pasien DM Tipe 2

Berdasarkan data hasil penelitian Pada tabel 2 di atas disajikan data variabel self-regulation. Dari tabel tersebut didapatkan hasil bahwa *self-regulation* pasien diabetes dominan pada nilai baik yaitu sejumlah 14 responden (45,2%).

Self-regulation yang tinggi memiliki arti yaitu pasien dapat menetapkan dengan baik standar dan tujuan untuk melakukan pelaksanaan diet, mengatur emosinya, memberikan instruksi diri, melakukan monitor diri, dapat melakukan evaluasi dan kontingensi terkait treatment diabetes melitus. Sedangkan pada pasien dengan self regulation yang rendah mengandung arti bahwa pasien masih kesulitan untuk melakukan regulasi diri pada aspek-aspek tersebut (McClelland et al., 2017). Pada karakteristik orang yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik yaitu tergantung pada salah satunya adalah pengaturan emosi, proses yang selalu memeriksa atau juga secara sengaja mengubah perasaan yang mungkin mengarah pada perilaku yang kontraproduktif.

Menurut Zimmerman faktor faktor yang dapat mempengaruhi dari self regulation yaitu faktor individu, faktor perilaku, serta faktor lingkungan. Faktor pengetahuan merupakan bagian dari faktor individu yang berarti semakin tinggi faktor pengetahuan yang dimiliki pada seseorang maka juga akan dapat membantu individu tersebut dalam melakukan pengelolaan diri. Pasien diabetes mellitus yang mempunyai pengetahuan yang kurang terhadap penyakitnya

maka self regulation tidak terkontrol dengan baik atau menjadi kurang optimal. Terdapat 3 tahapan pada faktor perilaku yaitu terdiri dari observasi diri, penilaian diri serta reaksi diri. Observasi diri serta penilaian diri yang negatif mengakibatkan terjadinya reaksi diri menjadi negatif. Faktor lingkungan yaitu berhubungan langsung dengan pengaruh sosial dan juga pengalaman pada seseorang. Pada pasien diabetes melitus yang kurang mendapatkan dukungan sosial serta pengalaman dalam pengelolaan diabetes mellitus maka regulasi pada dirinya akan menjadi semakin rendah (Bakhtiar & Hadwin, 2021)

3. Hubungan *Self-compassion* dengan Self-Regulation pada pasien DM Tipe 2

Pada tabel 3 di atas disajikan data tabulasi silang antara kedua variable penelitian, dimana didapatkan data didominasi responden dengan *Self-compassion* baik, maka self-regulation yang dilakukan juga baik dengan jumlah frekuensi 11 responden. Selanjutnya diikuti oleh *Self-compassion* cukup dengan *self-regulation* yang dilakukan juga dengan kategori cukup.

Hasil uji statistic menggunakan uji Spearman Rank didapatkan hasil ρ value=0,000, kekuatan hubungan $(r)= 0,385$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang signifikan ($\rho < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan *self-regulation* pasien diabetes tipe 2. Selain itu, kedua variable juga memiliki nilai kekuatan hubungan yang cukup kuat.

Beberapa variabel, termasuk jenis kelamin, usia, dan budaya, berdampak pada variabel *self-compassion* seperti yang ditunjukkan oleh Neff dalam temuan penelitiannya. Data menunjukkan bahwa wanita menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan pria. Sebaliknya, laki-laki cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi secara rata-rata (Neff & Germer, 2017). Hal ini disebabkan karena wanita memiliki kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, yang ditandai dengan mengkritik diri sendiri, mengalami emosi dan pikiran negatif, dan secara konsisten terpaku pada kegagalan di masa lalu.

Studi menunjukkan bahwa wanita menunjukkan tingkat introspeksi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria, sehingga prevalensi kesedihan dan kecemasan di kalangan wanita lebih tinggi, yaitu dua kali lipat lebih tinggi dibandingkan dengan pria. (Yarnell et al., 2019). Penelitian tambahan juga menunjukkan bahwa wanita umumnya menunjukkan tingkat belas kasih yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan pria, terutama karena kecenderungan mereka untuk merenungkan pengalaman negatif sebelumnya. Akibatnya, wanita mengalami keputusan dan kecemasan pada tingkat yang dua kali lebih tinggi daripada pria.

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan. Hal ini juga relevan dengan wanita yang menderita diabetes mellitus, dibandingkan dengan pria. Menurut argumen

yang disampaikan oleh (Kautzky-Willer et al., 2023) Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan diabetes melitus mengalami beban yang lebih besar di kalangan wanita dibandingkan dengan pria, terutama karena variabel yang berhubungan dengan jenis kelamin, yang menghasilkan tingkat *self-compassion* yang lebih rendah.

Dampak dari variabel usia terkait dengan teori tahap perkembangan Erikson, yang menyatakan bahwa orang yang telah berhasil melewati tahap integritas versus keputusasaan lebih mungkin untuk mencapai rasa belas kasih yang tinggi, karena mereka mampu menerima diri mereka sendiri dengan cara yang lebih positif. Teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erikson sejalan dengan temuan penelitian ini, yang mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung berada pada tahap dewasa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa individu pada tahap ini telah mencapai pola pikir yang ditandai dengan kejujuran, kepuasan, dan integritas, yang mengarah pada tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berada pada tahap dewasa awal atau dewasa menengah.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi langsung antara *self-compassion* dan pengaturan diri pada individu yang didiagnosis dengan diabetes melitus. Oleh karena itu, terdapat korelasi langsung antara tingkat *self-compassion* seseorang dengan tingkat pengaturan diri mereka. Secara khusus, semakin besar jumlah *self-compassion*, semakin tinggi tingkat pengaturan diri. Hubungan ini cukup besar dan negatif, yang menunjukkan bahwa ketika rasa belas kasihan diri meningkat, pengaturan diri menurun. Individu dengan rasa belas kasih yang kuat memiliki kemampuan untuk mengatur diri mereka sendiri, dan sebaliknya, individu dengan pengaturan diri yang tinggi menunjukkan belas kasih terhadap diri mereka sendiri (*Self-compassion*).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* (belas kasihan pada diri sendiri) dan *self-regulation* (pengaturan diri) pada pasien diabetes tipe 2. Data menunjukkan bahwa responden dengan tingkat *self-compassion* yang baik cenderung juga memiliki tingkat *self-regulation* yang baik. Analisis statistik

menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan ρ value= 0,000 dan kekuatan hubungan (r)= 0,385, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cukup kuat. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion, semakin baik juga kemampuan untuk melakukan self-regulation dalam mengelola diabetes. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk lebih memahami mekanisme hubungan antara self-compassion dan self-regulation serta untuk menguji efektivitas intervensi yang mungkin terkait dengan pengembangan self-compassion.

DAFTAR REFERENSI

- Abbott, L. S., Schluck, G., & Graven, L. J. (2022). Factors Associated with Diabetes Outcomes among Rural African Americans. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 33(2), 751–766. <https://doi.org/10.1353/hpu.2022.0061>
- American Diabetes Association. (2022). Standards of Medical Care in Diabetes-2022 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes : A Publication of the American Diabetes Association*, 40(1), 10–38. <https://doi.org/10.2337/cd22-as01>
- Araya-Véliz, C., & Moncada, L. (2016). *Self-compassion: Origin, concept and preliminary evidence*. 25, 67–78.
- Bakhtiar, A., & Hadwin, A. F. (2021). Motivation From a Self-Regulated Learning Perspective: Application to School Psychology. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 93–116. <https://doi.org/10.1177/08295735211054699>
- Bluth, K., & Neff, K. (2018). New frontiers in understanding the benefits of *self-compassion*. *Self and Identity*, 17, 1–4. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- Bruin, E. I. De, Zwan, J. E. Van Der, & Bögels, S. M. (2016). A RCT Comparing Daily Mindfulness Meditations , Biofeedback Exercises , and Daily Physical Exercise on Attention Control , Executive Functioning , Mindful Awareness , *Self-compassion* , and Worrying in Stressed Young Adults. *Mindfulness*, 1182–1192. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0561-5>
- Charzyńska, E., Kocur, D., Działach, S., & Brenner, R. E. (2020). Testing the Indirect Effect of Type 1 Diabetes on Life Satisfaction Through *Self-compassion* and Self-Coldness. *Mindfulness*, 11(11), 2486–2493. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01450-2>
- Chatterjee, M., & Scobie, I. (2012). The pathogenesis of type 2 diabetes mellitus. *Practical Diabetes International*, 19(8), 255–257.
- Davies, M. (2022). Psychological aspects of diabetes management. *Medicine*, 50(11), 749–751. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2022.08.011>

- Finlay-Jones, A., Boggiss, A., & Serlachius, A. (2023). *Self-compassion and Chronic Medical Conditions*. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Handbook of Self-compassion* (pp. 329–346). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8_19
- García-Campayo, J., Barceló-Soler, A., Martínez-Rubio, D., Navarrete, J., Pérez-Aranda, A., Feliu-Soler, A., Luciano, J. V, Baer, R., Kuyken, W., & Montero-Marin, J. (2023). Exploring the Relationship Between *Self-compassion* and Compassion for Others: The Role of Psychological Distress and Wellbeing. *Assessment*, 31(5), 1038–1051. <https://doi.org/10.1177/10731911231203966>
- Homan, K. J. (2016). *Self-compassion and Psychological Well-Being in Older Adults*. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). *International Diabetes Federation Diabetes Atlas 10th Edition*.
- Jarecki, J., Choudhuri, S., & Riddell, T. (2020). The Role of *Self-compassion* in Health and Well-Being. In A. Hategan, K. Saperson, S. Harms, & H. Waters (Eds.), *Humanism and Resilience in Residency Training: A Guide to Physician Wellness* (pp. 49–78). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45627-6_2
- Karami, J., Rezaei, M., Karimi, P., & Rafiee, Z. (2018). Effectiveness of *Self-compassion* Intervention Training on Glycemic Control in Patients with Diabetes. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, In Press. <https://doi.org/10.5812/jkums.83282>
- Kautzky-Willer, A., Leutner, M., & Harreiter, J. (2023). Sex differences in type 2 diabetes. *Diabetologia*, 66(6), 986–1002. <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05891-x>
- Liao, K. Y.-H., Stead, G. B., & Liao, C.-Y. (2021). A Meta-Analysis of the Relation Between *Self-compassion* and Self-Efficacy. *Mindfulness*, 12(8), 1878–1891. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01626-4>
- Mcclelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2017). Self-Regulation. In *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 275–298). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12
- Paudel, G., Dahal, K., Biswas, T., & Sugishita, T. (2022). Self-care behaviours among people with type 2 diabetes mellitus in South Asia: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Global Health*, 12(4). <https://doi.org/10.7189/jogh.12.04056>
- Ringdahl, B. (2019). *Man Your Meter: The Mediating Roles of Self-compassion and Self-Efficacy Between Gender Role Conflict and Diabetes Self-Care, Diabetes Distress, and Glucose Control in Men with Diabetes*.
- Sari, T., & Schlechter, A. D. (2020). Positive Psychology: An Introduction. In E. Messias, H. Peseschkian, & C. Cagande (Eds.), *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology: Clinical Applications* (pp. 33–46). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33264-8_3

Veijalainen, J., Reunamo, J., & Heikkilä, M. (2021). Early gender differences in emotional expressions and self-regulation in settings of early childhood education and care. *Early Child Development and Care*, 191(2), 173–186. <https://doi.org/10.1080/03004430.2019.1611045>

Wong, R. H. X., Howe, P. R. C., Buckley, J. D., Coates, a. M., Kunz, I., & Berry, N. M. (2011). Acute resveratrol supplementation improves flow-mediated dilatation in overweight/obese individuals with mildly elevated blood pressure. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 21(11), 851–856. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2010.03.003>

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender Differences in *Self-compassion*: Examining the Role of Gender Role Orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136–1152. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>

Hubungan Self Compassion dengan Self-Regulation pada Pasien Diabetes Tipe 2

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.unmuhjember.ac.id Internet Source	2%
2	journal.unpacti.ac.id Internet Source	2%
3	jurnal.ukh.ac.id Internet Source	2%
4	media.neliti.com Internet Source	1%
5	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.um-tapsel.ac.id Internet Source	1%
7	jurnal.untagsmg.ac.id Internet Source	1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
9	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1%

10	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	1 %
11	jsk.farmasi.unmul.ac.id Internet Source	1 %
12	repository.unj.ac.id Internet Source	1 %
13	Solikin Solikin, Muhammad Rizki Heriyadi. "HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN DIABETES MELITUS DI PUSKESMAS LANDASAN ULIN", DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN, 2020 Publication	1 %
14	www.scilit.net Internet Source	1 %
15	journal-mandiracendikia.com Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

Hubungan Self Compassion dengan Self-Regulation pada Pasien Diabetes Tipe 2

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12