

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Diabetes Mellitus

1. Definisi diabetes mellitus

Diabetes adalah ibu dari semua penyakit. Diabetes mellitus adalah penyakit tidak menular yang mengganggu metabolisme tubuh selama bertahun-tahun yang ditandai dengan tingginya kadar gula di dalam darah karena hormon insulin yang diproduksi oleh tubuh tidak dapat digunakan secara efektif (Astutisari et al., 2022). Diabetes mellitus dapat merambat ke siapa pun. Diabetes dapat menyebabkan efek samping dari kepala hingga kaki, termasuk penyakit jantung dan stroke, gagal ginjal, hingga infeksi, terutama pada kaki yang dapat berlanjut setelah amputasi, yang dapat mengakibatkan kematian (Ediyono, 2024). Jadi diabetes mellitus adalah keadaan meningkatnya kadar gula darah yang diakibatkan oleh resistensi insulin. Diabetes mellitus bisa menyerang dari berbagai usia, mulai dari anak-anak, dewasa hingga lansia. DM yang tidak terkontrol dan tidak diobati akan mengakibatkan berbagai macam komplikasi dan dapat menyebabkan kematian. Diabetes mellitus sangat perlu dihindari agar tidak terjadi komplikasi yang tidak diinginkan, salah satu cara untuk menghindari terjadinya diabetes mellitus yaitu dengan cara rajin mengontrol kadar gula dalam darah.

2. Kriteria diabetes mellitus

Hasil pemeriksaan yang tidak memenuhi kriteria normal atau kriteria DM digolongkan ke dalam kelompok prediabetes yang meliputi toleransi glukosa terganggu (TGT) dan glukosa darah puasa terganggu (GDPT) (Adi, 2019):

- a. Glukosa Darah Puasa Terganggu (GDPT): Hasil pemeriksaan glukosa plasma puasa antara 100-125 mg/dL dan pemeriksaan TTGO glukosa plasma 2-jam < 140 mg/dL.
- b. Toleransi Glukosa Terganggu (TGT): Hasil pemeriksaan glukosa plasma 2 jam setelah TTGO antara 140 mg/dL dan glukosa plasma puasa < 100 mg/dL.
- c. Bersama-sama didapatkan GDPT dan TGT.
- d. Diagnosis prediabetes dapat juga ditegakkan berdasarkan hasil pemeriksaan HbA1c yang menunjukkan angka 5,7 - 6,4%.

Menurut Kemenkes RI (2024) kriteria diabetes dapat dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. Kondisi dalam keadaan normal apabila gula darah sewaktu < 140 mg/dL, gula darah puasa < 100 mg/dL dan gula darah 2 jam setelah makan <140mg/dL.
- b. Kondisi dikatakan prediabetes apabila gula darah sewaktu mencapai 140-199 mg/dL, gula darah puasa 100-125 mg/dL darah 2 jam setelah makan 140-199 mg/dL.
- c. Kondisi dikatakan diabetes apabila gula darah sewaktu >200 mg/dL, gula darah puasa \geq 126 mg/dL dan gula darah setelah makan yaitu \geq 200 mg/dL.

3. Tanda dan gejala diabetes mellitus

Tanda dan gejala Diabetes Mellitus yang perlu diwaspadai yaitu (Kemenkes RI 2019):

- a. Meningkatnya frekuensi buang air kecil

Karena sel-sel di tubuh tidak dapat menyerap glukosa, mengakibatkan ginjal mencoba mengeluarkan glukosa sebanyak mungkin. Oleh karena itu, penderita menjadi lebih sering buang air kecil daripada orang normal dan mengeluarkan lebih dari 5 liter air dalam sehari. Ini berlanjut bahkan di malam

hari. Penderita terbangun beberapa kali untuk buang air kecil. Itu pertanda ginjal berusaha menyingkirkan semua glukosa ekstra dalam darah.

b. Rasa haus berlebihan

Penderita akan merasa kahausan dan membutuhkan banyak air, hal tersebut dikarenakan hilangnya air dalam tubuh karena sering buang air kecil. Rasa haus yang berlebihan berarti tubuh mencoba mengisi kembali cairan yang hilang itu. Beberapa cara tubuh untuk mengelola gula darah tinggi yaitu dengan meningkatnya frekuensi buang air kecil dan rasa haus yang berlebihan.

c. Penurunan berat badan

Kadar gula darah terlalu tinggi juga bisa menyebabkan penurunan berat badan yang cepat karena hormon insulin tidak mendapatkan glukosa untuk sel, yang digunakan sebagai energi, tubuh memecah protein dari otot sebagai sumber alternatif bahan bakar.

d. Kelaparan

Tanda diabetes yang lain yaitu dengan meningkatnya rasa lapar yang berlebihan. Ketika kadar gula darah menurun drastis, tubuh mengira belum diberi makan dan lebih menginginkan glukosa yang dibutuhkan sel.

e. Kulit jadi bermasalah

Kulit menjadi bermasalah, kulit yang kering seringkali. menjadi tanda peringatan diabetes, seperti juga kondisi kulit lainnya misalnya kulit jadi gelap. di sekitar daerah leher atau ketiak.

f. Penyembuhan lambat

Selain permasalahan kulit, tanda diabetes lainnya yaitu infeksi, luka dan memar yang tidak sembuh dengan cepat. Hal ini biasanya terjadi karena

pembuluh darah mengalami kerusakan akibat glukosa dalam jumlah berlebihan. yang mengelilingi pembuluh darah dan arteri. Diabetes mengurangi efisiensi sel progenitor endotel atau EPC, yang melakukan perjalanan ke lokasi cedera dan membantu pembuluh darah sembuh luka.

g. Infeksi jamur

Diabetes dianggap sebagai keadaan immunosupresi. Hal itu berarti meningkatkan kerentanan terhadap berbagai infeksi, meskipun yang paling umum adalah candida dan infeksi jamur lainnya. Jamur dan bakteri tumbuh subur di lingkungan yang kaya akan gula.

h. Iritasi genital

Kandungan gula darah yang tinggi dalam urin membuat daerah genital jadi bengkak dan gatal, hal tersebut jika dibiarkan akan menyebabkan seperti sariawan.

i. Keletihan dan mudah tersinggung

Ketika orang memiliki kadar gula darah tinggi, tergantung berapa lama sudah merasakannya, mereka kerap merasa tak enak badan. Kelelahan akan terjadi karena penderita seringkali bangun untuk pergi ke kamar mandi beberapa kali di malam hari. Akibatnya, bila lelah penderita cenderung mudah tersinggung.

j. Pandangan yang kabur

Kadar gula darah yang tinggi ditandai dengan penglihatan kabur atau atau sesekali melihat kilatan cahaya. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan permanen, bahkan bisa

menyebabkan kebutaan. Apabila kadar gula darah terlalu tinggi selama bertahun-tahun, pembuluh darah di retina menjadi lemah.

k. Kesemutan atau mati rasa

Tanda kelainan saraf akibat diabetes yaitu rasa kesemutan dan mati rasa di tangan dan kaki, bersamaan dengan rasa sakit yang membakar atau bengkak. Masih seperti penglihatan, apabila kadar gula darah dibiarkan merajalela terlalu lama, kerusakan saraf bisa menjadi permanen.

4. Karakteristik diabetes mellitus

Menurut Silvi et al (2023) selain berdampak pada fisik, DM juga memiliki dampak psikologis terhadap penderita, yaitu:

a. Kecemasan

Dampak emosional dari diagnosis diabetes, ditambah dengan beban pengelolaan diabetes sehari-hari, dapat menyebabkan kecemasan, sementara yang lain menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan, atau memperburuk, T2DM melalui mekanisme fisiologis.

b. Kemarahan

Kemarahan juga dikaitkan dengan depresi. Mengelola diabetes yang terlalu menuntut memiliki efek samping yang tidak menyenangkan dan menimbulkan perasaan frustrasi dan marah, terutama ketika kadar gula darah tetap tidak terkontrol. Tingkat kemarahan yang lebih tinggi telah diketahui pada orang dengan diabetes yang mencari pengobatan untuk gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan orang tanpa diabetes. Studi epidemiologi telah menunjukkan bahwa tingkat kemarahan yang tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung coroner.

c. Malu

Rasa malu sebagai emosi yang sangat tidak menyenangkan dan disadari yang muncul karena adanya perasaan tidak terhormat, tidak sopan, atau tidak pantas dalam perilaku atau keadaan seseorang. Rasa malu yang menyakitkan dikarenakan penderita diabetes disalahkan dan dipermalukan dalam hubungan mereka dengan orang-orang di sekitar mereka.

d. Merasa bersalah

Kesalahan merupakan emosi alami terhadap perbuatan yang salah dan sering kali muncul setelah didiagnosis menderita diabetes. Perasaan bersalah dapat bersifat realistis atau tidak realistis.

e. Hilang harapan

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang memerlukan manajemen seumur hidup. Bagi sebagian pasien, diagnosis diabetes dapat menimbulkan respons psikologis yang negatif, termasuk perasaan kehilangan harapan hidup. Respon ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap komplikasi, perubahan gaya hidup yang drastis, serta stigma sosial yang melekat pada penyakit ini.

f. Depresi

Pasien diabetes yang merasa kehilangan harapan hidup sering mengalami depresi. Mereka merasa putus asa karena harus menghadapi kondisi yang tidak dapat dibudidayakan dan memerlukan perawatan seumur hidup. Depresi ini dapat ditandai dengan perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya menyenangkan, serta penurunan energi dan motivasi untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

g. Putus asa

Putus asa pada setiap individu itu berbeda-beda, tetapi secara umum dapat digambarkan sebagai perasaan "menyerah." Merasa tidak ada gunanya lagi berusaha keras untuk mengatasi diabetes dapat mengakibatkan tidak mengonsumsi dosis insulin, menolak minum tablet, menghindari pemeriksaan, dan mengabaikan hal-hal yang mengganggu namun penting dalam perawatan harian. Kelelahan akibat diabetes sering kali terjadi setelah mengalami tekanan akibat diabetes dalam jangka waktu yang lama.

5. Klasifikasi diabetes mellitus

Klasifikasi Diabetes Mellitus menurut (Ediyono, 2024). Diabetes diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu:

a. Diabetes mellitus tipe 1

Ketika pankreas tidak dapat membuat cukup insulin untuk tubuh, atau jika tidak ada sama sekali, gula menumpuk di peredaran darah karena tidak dapat diangkut ke dalam sel. Diabetes tipe 1 adalah kondisi yang disebabkan oleh keadaan autoimun yang biasanya muncul pada usia anak-anak atau remaja, dan dapat didiagnosis pada laki-laki maupun perempuan. Gejalanya bisa muncul dengan cepat, dan jika tidak diobati menggunakan suntikan insulin dengan segera, kondisi seperti ini dapat menjadi sangat parah hingga penderitanya mengalami koma.

b. Diabetes mellitus tipe 2

Diabetes mellitus tipe 2 merupakan jenis diabetes yang paling umum, dengan 90-95% penderita berada di atas 40 tahun. Namun, diabetes ini juga bisa muncul pada anak-anak atau remaja. Diabetes mellitus tipe 2 disebabkan

oleh beberapa faktor yaitu dominan resistensi insulin relative sampai dengan dominan defek sekresi insulin disertai resistensi insulin. Meskipun pankreas masih dapat membuat insulin, kualitasnya buruk dan tidak dapat berfungsi dengan baik yang menyebabkan peningkatan gula darah. Penderita diabetes mellitus tipe 2 harus mengonsumsi obat oral, atau tablet, yang berfungsi untuk meningkatkan fungsi insulin, menurunkan jumlah gula dalam darah, dan meningkatkan bagaimana hati mengolah gula.

c. Diabetes gestational

Diabetes tipe gestasi atau gestational diabetes adalah kondisi resistensi insulin disebabkan oleh perkembangan hormone pada wanita hamil. Diabetes mellitus gestasional dapat diketahui pada trimester kedua atau ketiga. kehamilan tanpa gejala diabetes kehamilan yang jelas.

d. Diabetes tipe lain

Diabetes sekunder atau sebagai akibat dari penyakit lain adalah diabetes lain yang tidak termasuk dalam kelompok di atas. Diabetes ini mengganggu produksi insulin atau memengaruhi kerja insulin.

6. Etiologi diabetes mellitus

Menurut Ediyono (2024) beberapa keadaan dibawah ini dapat menyebabkan timbulnya penyakit Diabetes mellitus adalah sebagai berikut:

a. Usia

Masuk usia lanjut, diabetes pasti akan muncul jika tubuh terus dipenuhi dengan makanan berkalori tinggi atau menu karbohidrat. Ini karena kemampuan insulin dan pankreas melemah.

b. Ras atau etnis

Diabetes lebih sering didiagnosis pada orang berkulit hitam daripada orang berkulit putih.

c. Gaya hidup

Tidak sarapan, makan hingga larut malam, tidak bisa tidur jika makan makanan berat, gemar merokok, kurang bergerak, dan menjadi gemuk. Semua hal ini dapat menyebabkan resistensi insulin, yang dapat menyebabkan diabetes. Lebih dari 80 persen orang gemuk akan mengalami diabetes. Selain itu, risiko terkena sakit jantung atau stroke meningkat sebanyak dua hingga empat kali lipat. Semakin banyak lemak yang tertimbun di perut, insulin menjadi lebih sulit untuk bekerja, yang menyebabkan peningkatan gula darah menjadi lebih mudah.

d. Obat-obatan steroid

Penderita asma atau rematik yang sering mengonsumsi steroid memiliki efek counter-insulin, yang menyebabkan gula darah naik. Dengan cara yang serupa, beberapa obat, seperti diuretik, obat tuberkulosa (INH), obat asma (salbutamol dan terbutaline), obat HIV (pentamidin, inhibitor), serta obat menurunkan kolesterol (niacin).

e. Infeksi pada pankreas

Diabetes dapat disebabkan oleh pankreatitis atau penyakit yang menyerang kelenjar hipofisis seperti akromegali.

f. Kehamilan

Diabetes dapat terjadi pada 2-5% wanita hamil

g. Keturunan

Jika seseorang dalam keluarganya menderita diabetes, anggota keluarga yang lain juga berisiko menderita diabetes.

h. Stres

Dalam situasi ini menyebabkan hormon counter insulin, yang bekerja berlawanan dengan insulin, menjadi lebih aktif, menyebabkan peningkatan gula darah.

7. Penatalaksanaan diabetes mellitus

American Diabetic Assosiation (2022) menyatakan lima pilar utama dalam penatalaksanaan DM, yaitu:

a. Pola makan sehat

Memiliki pola makan yang seimbang dan sehat dapat membantu mengontrol kadar gula darah.

b. Aktivitas fisik

Berolahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan mengontrol berat badan.

c. Pemantauan glukosa darah

Secara teratur memantau kadar gula darah dapat membantu mengelola DM dengan lebih baik.

d. Penggunaan obat-obatan

Untuk menjaga kadar gula darah dalam rentang normal, minum obat-obatan sesuai petunjuk dokter sangat penting.

e. Pendidikan dan dukungan

Mendapatkan pengetahuan yang baik tentang diabetes mellitus, serta dukungan dari tenaga medis dan keluarga, dapat membantu orang yang menderita penyakit ini dengan lebih baik.

8. Komplikasi diabetes mellitus

Menurut Febrinasari dkk (2020), kadar gula darah yang tak terkontrol dapat menyebabkan masalah, baik akut (jangka pendek) maupun kronis (jangka panjang). Akut: Hipoglikemia dan ketoasidosis, sedangkan komplikasi kronis terjadi ketika diabetes mellitus sudah memengaruhi ginjal, kaki dan kulit, saluran pencernaan, mata, jantung, serta stroke dan saraf.

a. Komplikasi DM akut (jangka pendek)

1) Hipoglikemia

Hipoglikemia adalah gangguan yang terjadi ketika kadar gula di dalam darah berada di bawah kadar normal. Kadar gula darah menjadi terlalu rendah secara tiba-tiba karena berbagai alasan, diantaranya adalah aktivitas fisik berlebihan, penggunaan dosis yang tidak tepat untuk insulin/obat anti diabetes atau tidak cukup makan atau makan terlambat. Keadaan tersebut sifatnya ringan dan dapat ditangani dengan cepat dengan memberikan makan atau minum sesuatu berkadar gula tinggi seperti teh manis atau jus buah manis.

2) Ketoasidosis

Ketoasidosis Diabetik (KAD) adalah komplikasi diabetes mellitus yang disebabkan karena meningkatnya kadar gula darah ke angka yang cukup tinggi. Komplikasi ini terjadi saat tubuh tidak mampu menggunakan gula sebagai sumber bahan bakar. Hal tersebut menyebabkan tubuh mengolah lemak

sebagai sumber energi dan menghasilkan zat sisa berupa keton yang bersifat asam. Apabila tidak segera mendapat penanganan, komplikasi ini akan menimbulkan penumpukan keton yang mengakibatkan terganggunya keasaman di dalam darah yang kemudian dapat mengakibatkan sesak napas, koma, dehidrasi bahkan kematian.

b. Komplikasi DM kronis (jangka panjang)

1) Gangguan ginjal

Kerusakan ginjal atau nefropati diabetik adalah komplikasi berupa kerusakan ginjal yang diakibatkan oleh berkurangnya aliran darah ke ginjal pada pasien diabetes. Risikonya, penderita harus rutin melakukan cuci darah secara rutin atau mungkin harus menjalani operasi transplantasi ginjal. Pencegahan komplikasi diabetes mellitus ini dapat dimulai dengan membatasi asupan protein, dengan tujuan untuk mengurangi beban kerja ginjal untuk menyaring (filtrasi) protein yang merupakan molekul yang besar. Selain itu, diperlukan juga mengontrol tekanan darah, kadar gula darah, serta konsumsi obat-obatan.

2) Kaki dan kulit

Komplikasi yang paling umum pada penderita diabetes mellitus adalah masalah pada kulit dan kaki, biasanya berupa luka yang tak kunjung sembuh. Hal ini disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah dan saraf, sehingga aliran darah pada kaki terbatas. Penyebab komplikasi diabetes mellitus ini juga didukung dengan tingginya gula darah yang memudahkan jamur dan bakteri berkembang biak. Terlebih lagi, saat mengalami diabetes, kemampuan tubuh untuk menyembuhkan luka secara mandiri turut menurun karena adanya

penurunan sistem imun tubuh. Cara mencegah komplikasi diabetes mellitus pada kulit adalah dengan menghindari hal-hal yang berpotensi menimbulkan luka, misalnya dengan selalu memakai alas kaki yang lembut, empuk, dan tidak ketat atau kekecilan ketika keluar rumah. Lalu, saat Anda terluka, segera beri antibiotik sesuai anjuran dokter dan lakukan perawatan luka secara benar.

3) Saluran pencernaan

Gastropati diabetik merupakan komplikasi diabetes mellitus yang menyebabkan berbagai masalah pencernaan, khususnya pada lambung. Gastropati diabetik termasuk penyakit komplikasi yang sulit dideteksi. Gastroparesis merupakan gangguan kontraksi lambung yang menyebabkan makanan sulit dikeluarkan dari lambung. Normalnya, otot lambung akan berkontraksi untuk mendorong makanan melewati saluran pencernaan. Namun, kondisi kadar gula darah tinggi (hiperglikemia) dalam jangka panjang bisa merusak saraf di sekitar saluran pencernaan sehingga menghambat pergerakan otot. Akibatnya, pergerakan otot yang mendorong makanan ke usus pun menjadi lambat atau bahkan dapat berhenti.

4) Mata

Komplikasi diabetes mellitus pada mata, atau disebut juga dengan retinopati diabetik, disebabkan oleh rusaknya pembuluh darah di retina. Kondisi ini berpotensi mengakibatkan kebutaan. Penyumbatan pembuluh darah pada retina juga akan memicu pembentukan pembuluh darah baru yang tidak berkembang sempurna. Pembuluh darah yang tidak sempurna ini mudah rusak/pecah sehingga mengakibatkan perdarahan dalam mata. Untuk mencegah komplikasi diabetes mellitus pada mata, penderita disarankan untuk

melakukan pemeriksaan mata secara teratur. Hal ini dilakukan guna mendeteksi terjadinya retinopati diabetik lebih awal.

5) Jantung

Tingginya kadar gula darah berpotensi menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah. Di mana, jika pembuluh darah rusak, maka sirkulasi darah di seluruh tubuh, termasuk jantung akan terganggu. Pada kondisi tersebut, beberapa penyakit yang mungkin akan muncul adalah penyakit jantung, seperti aterosklerosis (pengerasan pada pembuluh darah arteri yang dapat menyebabkan aliran darah terganggu), serangan jantung, hingga stroke. Untuk mencegahnya, kadar gula darah harus selalu terkontrol.

6) Stroke

Diabetes dapat menyebabkan stroke jika gula darah tidak terkontrol dengan baik. Kadar gula darah yang terlalu tinggi dalam darah dapat menyebabkan terbentuknya sumbatan dan deposit lemak di pembuluh darah. Ketika pembuluh darah tersumbat, suplai oksigen dan darah ke otak akan terganggu sehingga terjadilah penyakit stroke. Risiko terjadinya penyakit stroke akan semakin meningkat jika penderita sudah berusia di atas 50 tahun, memiliki kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol, jarang berolahraga, mengalami obesitas, serta memiliki riwayat penyakit jantung atau hipertensi.

7) Saraf

Neuropati diabetik adalah gangguan saraf akibat penyakit diabetes yang ditandai dengan kesemutan, nyeri, atau mati rasa. Meski dapat terjadi pada saraf di bagian tubuh mana pun, neuropati diabetik lebih sering menyerang

saraf di kaki. Neuropati diabetik merupakan komplikasi diabetes yang menyebabkan kerusakan saraf di seluruh tubuh dalam jangka panjang. Hampir 50% penderita diabetes terkena kondisi ini. Jika dibiarkan, neuropati diabetik bisa menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang dapat mengganggu keseharian penderitanya.

B. Konsep Kecerdasan Emosional

1. Kecerdasan atau inteligensi

Inteligensi berasal dari bahasa Inggris '*intelligence*' yang artinya menghubungkan atau menyatukan satu sama lain. Secara umum, inteligensi sering kali disebut kecerdasan, oleh karena itu seseorang yang memiliki inteligensi tinggi disebut cerdas atau jenius (Candra dkk. 2017). Menurut Amelia, dkk (2019) pada umumnya kecerdasan dihubungkan dengan akal (intelektual), akan tetapi kecerdasan intelektual ternyata belum cukup untuk menjamin ketepatan keputusan, sehingga dewasa ini orang mulai membicarakan tentang kecerdasan lain, yaitu kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Menurut Razal (2023) kecerdasan sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya, dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntut proses berfikir serta perilaku seseorang. Dalam inteligensi/kecerdasan terdapat faktor-faktor primer yaitu sebagai berikut:

a. S (*spatial relation*)

Kemampuan untuk melihat atau mempersepsi gambar dengan dua atau tiga dimensi yang berkenaan dengan jarak.

b. P (*perceptual speed*)

Kemampuan yang berkenaan dengan kecepatan dan ketepatan dalam memberikan *judging* mengenai persamaan dan perbedaan atau dalam respons terhadap sesuatu yang dilihatnya secara detail.

c. V (*verbal comprehension*)

Kemampuan yang berkenaan dengan pemahaman kosakata, analogi verbal, dan sejenisnya.

d. W (*word fluency*)

Kemampuan yang berkaitan dengan kecepatan berkaitan dengan kata-kata, anagram, dan sejenisnya

e. N (*number facility*)

Kemampuan yang berkenaan dengan kecepatan dan ketetapan dalam berhitung.

f. M (*associative memory*)

Kemampuan yang berkenaan dengan ingatan, khususnya yang berpasangan

g. I (*Induction*)

Kemampuan yang berkaitan dengan kemampuan untuk memperoleh prinsip atau hukum.

2. Definisi kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri, serta mengidentifikasi dan membedakan emosi orang lain. Informasi yang diperoleh dari pemahaman ini kemudian dimanfaatkan untuk mengarahkan proses berpikir dan pengambilan keputusan dalam tindakan sehari-hari (Cahyani & Siswati, 2020). Kecerdasan

emosional (EI) adalah suatu bentuk kompetensi dalam memahami dan mengelola emosi dalam diri sendiri maupun orang lain (Putri Mukhlisa et al., 2023). Menurut Goleman (2017), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosi, menjaga keseimbangan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan, kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan dalam lingkungan sosial. Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki kecerdasan emosional maka dapat mengenali emosi dirinya sendiri, memberi motivasi pada diri sendiri, memiliki empati serta peka terhadap lingkungan sosialnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan responden untuk berpikir dalam memahami dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain agar dapat memotivasi diri sendiri dalam mengontrol emosi.

3. Dimensi kecerdasan emosional

Menurut Chintya & Sit (2024) dimensi kecerdasan emosional terdiri dari:

- a. *Self-Awareness* yakni dimensi yang terjadi ketika individu mengetahui apa yang dia rasakan saat ini, dan menggunakan preferensi tersebut untuk membuat pengambilan keputusan. Individu tersebut memiliki penilaian realistis atas kemampuannya sendiri dan rasa percaya diri.
- b. *Self-Regulation* yakni dimensi yang melibatkan penanganan emosi dari diri kita sehingga tidak mengganggu tugas yang ada, memiliki kesadaran dan menunda kepuasan untuk mengejar tujuan serta dapat kembali ke keadaan semula dengan baik dari tekanan emosional.
- c. *Internal Motivation* yakni dimensi yang melibatkan penggunaan preferensi internal yang tersedia untuk menggerakkan dan membimbing individu menuju

tujuan yang diinginkan, membantu dalam pengambilan inisiatif untuk meningkatkan pertahanan, dan untuk bertahan dalam menghadapi kemunduran.

- d. *Empathy* yakni dimensi yang memposisikan diri sendiri seolah-olah berada pada posisi orang lain serta menumbuhkan hubungan dan penyesuaian dengan orang lain.
- e. *Social skill (Relationship Management)* yakni dimensi manajemen hubungan yang bermanifestasi dalam penanganan emosi dan menjalin hubungan baik untuk terciptanya kelancaran dalam interaksi sosial

4. Faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh dua faktor, baik faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Menurut (Lubis, 2017) terdapat dua faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

- a. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri individu yang dipengaruhi oleh keadaan emosional seseorang.
- b. Faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar individu dan memengaruhi atau mengubah sikap pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara individu dipengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang sudah canggih.

Menurut Putri Mukhlisa (2023) ada beberapa faktor yang memengaruhi kecerdasan Emosional adalah sebagai berikut:

- 1) Keadaan Fisik, yaitu kesehatan fisik seseorang sangat dipengaruhi emosionalnya.
- 2) Kondisi psikologi atau kejiwaan, kondisi psikologi ini sangat berkaitan dengan tinggi rendahnya intelek seseorang. Orang yang intelektualnya rendah mempunyai pengendalian emosi yang rendah pula.
- 3) Kondisi Lingkungan, terutama kondisi lingkungan keluarga, karena lingkungan keluarga sangat besar pengaruhnya pada perkembangan emosi seseorang

5. Manfaat kecerdasan emosional

Menurut Suciati (2016) kecerdasan emosional (EQ) juga memiliki banyak manfaat dalam hidup. Berikut adalah manfaat kecerdasan emosional (EQ):

a. Menghadapi stres

Stres adalah tekanan yang timbul dari beban hidup yang bisa dialami oleh siapa saja. Manfaat memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi antara lain mampu mengatasi stres, menghadapi tekanan stres, dan mampu menahan emosi sehingga tidak akan terlarut dalam stres.

b. Kontrol impuls (menahan diri)

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang kedua adalah mampu mengontrol atau menahan diri. Mampu menunda kesenangan sesaat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Kemampuan menahan diri ibarat suatu seni kesabaran dan rasa sakit atau kesulitan yang ditukar hari ini dengan kesenangan yang jauh lebih besar di masa depan.

c. Mengelola suasana hati

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang ketiga adalah mampu mengelola suasana hati. Mengelola suasana hati adalah kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, mampu menghilangkan kecemasan yang timbul, mengatasi kesedihan, dan menjengkelkan.

d. Motivasi diri

Manfaat kecerdasan emosional (EQ) yang keempat adalah mampu memotivasi diri. Orang yang mampu memotivasi diri akan cenderung sangat produktif dan efektif dalam hal apapun. Ada begitu banyak cara untuk memotivasi diri sendiri, antara lain dengan banyak membaca buku atau artikel positif, tetap fokus pada impian, mengevaluasi diri dan terus melakukan introspeksi diri.

e. Memiliki keterampilan sosial

Orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi mampu menjalin hubungan dengan siapapun. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) mudah untuk bergaul, menjadi pribadi yang menyenangkan dan toleransi terhadap orang lain.

f. Mampu memahami orang lain

Memahami dan menghormati orang lain adalah landasan dari kecerdasan emosional (EQ). Ini disebut sebagai empati. Keuntungan memahami orang lain adalah memiliki kesempatan untuk menjalin komunikasi dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Salah satu aspek penting dari kecerdasan emosional (EQ) adalah kemampuan untuk memahami, mengendalikan,

mengevaluasi emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Misalnya kecerdasan emosional (EQ) pada diri sendiri dapat membantu mengatur dan mengelola emosi, sementara memahami emosi orang lain dapat memunculkan sifat empati terhadap situasi dan kondisi orang lain sehingga mampu menciptakan keberhasilan hubungan dengan orang lain, baik hubungan pribadi maupun profesional

6. Alat ukur kecerdasan emosional

Alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional pada penderita DM tipe 2 yaitu *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue). Kuesioner ini terdiri dari 30 item pertanyaan dengan 5 aspek kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, empati serta membina hubungan dengan orang lain. Kuesioner ini memiliki nilai validitas berkisar 0,316 – 0,634 serta uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* 0,866. Jawaban kuesioner ini menggunakan skala likert 1-4. Kuesioner ini terdapat pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Pertanyaan *favorable* (mendukung) terdiri dari 4 SS, 3 S, 2 TS, dan 1 STS. Sedangkan pada pertanyaan *unfavorable* (tidak mendukung), terdiri dari 1 SS, 2 S, 3 TS, dan 4 STS. Nilai kuesioner minimal yakni 30 dan maksimal 120.

C. Konsep Persepsi Penyakit

1. Persepsi

Menurut Candra, dkk (2017) dalam berinteraksi, individu menerima rangsangan atau stimulus dari luar dirinya yang dipersepsikan sesuai dengan keadaan dirinya ataupun secara objektif. Persepsi dapat diartikan sebagai proses diterimanya rangsangan melalui pancaindra yang didahului oleh adanya suatu perhatian, sehingga individu mampu menyadari, mengartikan, dan menghayati tentang sesuatu yang diamati, baik yang ada di luar maupun dalam diri individu. Persepsi manusia terdapat perbedaan sudut pandang dalam penginderaan. Ada yang mempersepsikan sesuatu itu baik atau persepsi yang positif maupun persepsi negative yang akan memengaruhi tindakan manusia yang tampak atau nyata. Dengan persepsi, individu menyadari dapat mengerti tentang keadaan lingkungan yang ada di sekitarnya maupun yang ada dalam diri individu yang bersangkutan.

2. Definisi persepsi penyakit

Persepsi penyakit didefinisikan sebagai persepsi seseorang tentang fisiologi penyakit, gejala penyakit, dan ketidakmampuan fungsi tubuh. Seseorang memandang penyakit mereka dapat menjadi bernilai atau tidak bernilai untuk hidup mereka tergantung bagaimana cara mereka mempersepsikannya (Martani et al., 2017). Persepsi mereka tentang penyakit dibentuk oleh penyebab, lamanya, kesadaran akan gejala, serta kemampuan mengendalikan penyakit (Salsabilla et al., 2023). Selain itu, persepsi penyakit dipengaruhi oleh distress psikologis, depresi, kecemasan dan obsesi kompulsif penyandang diabetes saat memiliki diabetes. Begitu pula sebaliknya, persepsi positif yang dimiliki seseorang terhadap penyakit yang diderita akan membuat seseorang menjalani perawatan dan pengobatan

secara baik dan teratur (Rista et al., 2024). Jadi persepsi terhadap penyakit tidak hanya memengaruhi kondisi fisik seseorang, tetapi juga kondisi emosional dan perilaku mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang baik dan persepsi yang positif terhadap penyakit dapat membantu individu beradaptasi dengan lebih baik, menjalani pengobatan secara konsisten, serta menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka.

3. Dimensi persepsi penyakit

Persepsi penyakit merupakan reaksi penderita terhadap penyakitnya yang dapat memengaruhi rencana dan strategi penderita dalam mengontrol masalah kesehatannya. Menurut Salsabilla (2023) persepsi penyakit merupakan reaksi atau respon kognisi dan emosi yang terdiri dari 5 dimensi yaitu Identitas, Penyebab, Durasi, Konsekuensi dan Kontrol, yaitu:

- a. *Time-line cyclical* merupakan gambaran penyakit yang diyakini dengan periode waktu yang berganti-ganti dimana kadangkala tidak ditandai dengan gejala-gejala atau malah dengan banyak sekali gejala
- b. *Consequences* yakni efek dan hasil dari penyakit yang dirasakan.
- c. *Illnes coherence* yakni tipe mengevaluasi kelogisan terhadap penyakit
- d. *Time line (acute/cronic)* yakni seberapa lama individu percaya bahwa penyakitnya akan bertahan lama.
- e. *Control and cure* yakni sejauh mana individu percaya mereka dapat pulih dari penyakitnya dan bagaimana cara individu untuk mengendalikan penyakitnya.
- f. *Emotion Representations* menggambarkan tentang reaksi-reaksi emosi negatif, seperti takut, marah dan sedih terhadap penyakit yang diderita.

4. Faktor yang memengaruhi persepsi penyakit

Menurut Asnani (2017) terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap penyakit yaitu:

a. Informasi dan pengalaman pribadi

Persepsi bersifat dinamis atau selalu mengalami perubahan tiap waktu. Perubahan tersebut merupakan hasil dari informasi dan pengalaman baru yang diperoleh individu. Persepsi penyakit akan terus berubah dan berkembang sesuai dengan bagaimana individu menjalani pengalaman hidup sehari-hari.

b. Kepribadian

Menurut teori stress, tingkat kesusahan seseorang tergantung pada penilaian individu dari pengaruh positif atau negatif suatu peristiwa serta kemampuan kontrol individu tersebut.

c. Pengetahuan atau kecerdasan

Setiap orang mempunyai kecenderungan mempersepsikan suatu hal dengan hasil yang sama tetapi dengan cara yang berbeda. persepsi itu dapat berupa kesan atau pendapat yang dilihat, diamati dan didengar. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi perbedaan persepsi, diantaranya adalah sudut pandangnya, pengalaman dan pengetahuan. Persepsi juga berhubungan dengan cara pandang seseorang terhadap suatu obyek tertentu dengan cara yang berbeda-beda dengan menggunakan alat indera yang dimiliki dan berusaha menafsirkan. Kemampuan dalam mempersepsikan tergantung dari bagaimana individu memilah dengan cerdas bagian-bagian yang perlu mendapatkan perhatian secara serius.

5. Alat ukur persepsi penyakit

Alat ukur yang dapat digunakan dalam mengukur persepsi penyakit pada penderita DM tipe 2 yaitu IPQ-R. IPQ-R (*Illness Perception Questionnaire-Revised*). Alat ukur IPQ-R merupakan kuesioner tertulis yang berasal dari pengembangan alat ukur terdahulu yaitu *The Illness Perception Questionnaire* (IPQ) yang disusun oleh Weinman, Petrie, Moss-Morris dan Horne pada tahun 2001-2002. Alat ukur IPQ-R disusun untuk memperoleh hasil pengukuran secara lebih akurat terhadap respon kognitif dan emosi individu atas kondisi penyakit dan kesehatan (persepsi penyakit). Pengembangan alat ukur persepsi penyakit ini dilakukan untuk mendapatkan hasil ukur yang akurat terkait persepsi penyakit, terutama pada aspek emosi yang kurang digali pada alat ukur IPQ sebelumnya. Skala IPQ-R meliputi dimensi identitas penyakit, durasi kronis, durasi siklis, konsekuensi, kontrol pribadi, kontrol pengobatan, penyebab penyakit, koherensi dan emosi. Kuesioner terdiri dari 36 item pertanyaan mengenai 7 aspek persepsi penyakit yang terdiri dari *Time-line Acute/Chronic*, *Timeline Cyclical*, *Consequences*, *Personal Control*, *Treatment Control*, *Illness Coherence*, and *Emotional Representations*. Kuesioner ini menggunakan skala dengan 5 pilihan jawaban dari SS, S, N, TS dan STS. Nilai kuesioner minimal yaitu 45 dan maksimal yaitu 180. Uji validitas IPQ-R menunjukkan nilai yaitu antara 0,79 - 0,89 dan uji reliabilitas yaitu 0,85 (Oktarinda & Surjaningrum, 2015).

D. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Persepsi Penyakit pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Seseorang yang hidup dengan penyakit kronis secara bertahap dapat mengubah persepsi seseorang tentang respons emosional, konsekuensi, dan kontrol. Persepsi negatif yang ditimbulkan oleh faktor psikologis disebabkan karena ketidakmampuan dalam mengontrol respon emosional (Benzo et al., 2016). Persepsi negatif yang dimiliki seseorang disebabkan oleh kecerdasan emosional yang rendah yang berakibat pada perawatan dan pengobatan dirinya (Nurshinta, 2015). Pada penelitian Anisa & Harmia (2024) dari 114 responden, sebanyak 73 responden memiliki persepsi yang negatif terhadap penyakit diabetes yang dideritanya hal tersebut disebabkan karena penderita baru mengalami diabetes mellitus sehingga penderita cenderung memiliki persepsi negatif terhadap penyakit yang dideritanya dan penderita belum mengetahui tentang diabetes mellitus.

Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan menghasilkan persepsi dalam diri yang baik. Kecerdasan emosional diperlukan dalam mengontrol emosi yang nantinya akan digunakan untuk mengelola kecemasan, mengatasi hal yang negatif serta mengelola konflik dengan baik (Drigas & Papoutsis, 2018). Pada penelitian Supriati (2017) mengenai tingkat kecerdasan emosional menunjukkan bahwa sebagian besar penderita DM memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Hal tersebut dikarenakan bahwa pasien sangat khawatir akan terjadinya komplikasi yang di alaminya serta belum mengenal sepenuhnya tentang penyakit DM Tipe 2. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh penderita diabetes akan memengaruhi cara menanggapi penyakit yang dideritanya.