

Psychological Factors Associated with Self-Management in Diabetes Mellitus: A Systematic Literature Review

*Lusia Warni, Ade Srywahyuni, Sri Hayulita, Dona Amelia

Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Mohammad Natsir Yarsi Bukittinggi, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat, 25136, Indonesia

Article Info

Article history:

Received: 28 Mei 2026

Revised: 22 Juni 2026

Accepted: 23 Juni 2026

Keywords:

Diabetes Mellitus; Diabetes Distress; Psychological Factors; Self-Management; Systematic Review.

Article type:

Review article

Abstract

Background: Diabetes mellitus (DM) is a global chronic disease that not only causes physical complications but also significantly impacts patients' psychological well-being. Conditions such as stress, anxiety, depression, and diabetes distress often act as barriers to effective self-management. Despite their critical role, these non-medical psychological factors frequently receive insufficient attention in standard clinical practice.

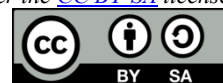
Objective: This study aims to systematically analyze existing literature regarding the psychological factors that influence self-management behaviors in patients with diabetes mellitus.

Methods: A Systematic Literature Review (SLR) was conducted utilizing the Scopus database for articles published between 2020 and 2024. The search strategy employed predetermined keywords and was filtered based on specific inclusion and exclusion criteria. Selected articles underwent quality evaluation and data synthesis to determine the impact of psychological variables on DM self-management.

Results: The review identified 14 eligible articles. The synthesis of these studies demonstrates a significant correlation between psychological factors—specifically stress levels, diabetes distress, depression, and anxiety—and the success of self-management. High psychological burden negatively affects the efforts made by DM patients, including self-efficacy, strict dietary control, regular exercise, and independent blood glucose monitoring.

Conclusion: Psychological stability is a crucial determinant of successful self-management in DM patients. Addressing stress, distress, depression, and anxiety should be integrated into comprehensive diabetes care to enhance self-management adherence and improve overall health outcomes.

This is an open-access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



*Corresponding Author:

Lusia Wardani

Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Mohammad Natsir Yarsi Bukittinggi

Email: lusiawarni123@gmail.com

Latar Belakang

Diabetes mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi yang terus meningkat di seluruh dunia dan menjadi tantangan utama dalam pelayanan kesehatan. Penyakit ini tidak hanya menyebabkan komplikasi fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis pasien, seperti stres, kecemasan, depresi, dan diabetes distress (Albai et al., 2024; Holt et al., 2015; Mascott, 2014; Nanayakkara et al., 2022). Komplikasi fisik yang berkelanjutan, seperti retinopati diabetik, terbukti secara signifikan menurunkan kualitas hidup

pasien secara menyeluruh (Putri et al., 2025). Kondisi psikologis tersebut dapat memengaruhi kemampuan pasien dalam menjalankan self-management, yaitu perilaku perawatan mandiri yang meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan pengobatan, pemantauan kadar glukosa darah, serta pencegahan komplikasi (Jannoo & Khan, 2019; Skinner et al., 2003). Keberhasilan self-management berperan penting dalam menjaga kontrol glikemik dan meningkatkan kualitas hidup pasien diabetes mellitus (Rahmadani & Jihad, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki hubungan yang signifikan dengan keberhasilan self-management pada pasien diabetes mellitus. Beberapa studi melaporkan bahwa efikasi diri (self-efficacy), motivasi, dukungan sosial, stres, depresi, dan kecemasan berkontribusi terhadap kepatuhan pasien dalam menjalankan perawatan mandiri (Angriani & Baharuddin, 2020; Anissa et al., 2023; Ayu et al., 2023; Panduwiguna et al., 2022). Selain itu, kondisi distres yang dialami pasien juga berasosiasi erat dengan hambatan self-management dan penurunan kepatuhan pengobatan (Fisher et al., 2021; GRADE Study Research Group, 2022). Intervensi psikologis terbukti mampu meningkatkan perilaku self-management dan memperbaiki luaran klinis pada pasien diabetes mellitus (Haskas et al., 2020; Winkley et al., 2020). Namun, hasil penelitian yang tersedia masih menunjukkan variasi temuan karena setiap penelitian lebih banyak berfokus pada faktor psikologis tertentu, menggunakan desain penelitian yang berbeda, serta dilakukan pada populasi dan karakteristik responden yang beragam.

Meskipun penelitian mengenai faktor psikologis pada diabetes mellitus telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih mengkaji faktor tersebut secara terpisah dan lebih menitikberatkan pada aspek medis maupun edukasi dibandingkan aspek psikologis secara menyeluruh. Di Indonesia, kajian yang secara sistematis mengintegrasikan berbagai bukti ilmiah mengenai hubungan faktor psikologis dengan self-management diabetes mellitus, termasuk yang meninjau perspektif sosial budaya, juga masih terbatas (Izzati et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan belum adanya gambaran komprehensif mengenai faktor psikologis yang paling berpengaruh terhadap keberhasilan self-management, sehingga menyulitkan tenaga kesehatan dalam menentukan intervensi keperawatan dan psikologis yang paling tepat.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan self-management pada pasien diabetes mellitus. Kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian sintesis bukti ilmiah terkini yang mengintegrasikan berbagai faktor psikologis, seperti stres, diabetes distress, depresi, dan kecemasan, dalam kaitannya dengan self-management. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan berbasis psikologis serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan peneliti dalam meningkatkan kualitas pengelolaan diabetes mellitus. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah menganalisis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan self-management pada pasien diabetes mellitus.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan meta-sintesis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti ilmiah secara komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang berhubungan dengan perilaku self-management pada pasien diabetes mellitus.

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada pangkalan data (database) Scopus. Pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020 hingga 2024. Strategi pencarian dirumuskan menggunakan operator Boolean (AND, OR) yang spesifik untuk memfokuskan hasil, dengan rumusan kata kunci pencarian sebagai berikut: ("psychological factor" OR "psychosocial factor" OR "psychologist factor") AND ("self-management" OR "diabetes self-management").

Kriteria Kelayakan (Eligibility Criteria)

Proses seleksi literatur didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan secara ketat.

Kriteria inklusi meliputi: (1) Artikel penelitian orisinal (desain kuantitatif maupun kualitatif); (2) Tersedia dalam teks lengkap (full text); (3) Diterbitkan dalam bahasa Inggris; dan (4) Memiliki fokus pembahasan utama pada hubungan antara faktor psikologis dan self-management penderita diabetes melitus.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) Artikel ulasan (literature/systematic review), prosiding konferensi, surat editor, atau opini; (2) Artikel yang tidak relevan dengan tujuan penelitian atau populasi studi; serta (3) Duplikasi publikasi.

Seleksi Data dan Analisis

Seluruh artikel yang terjaring diekspor dan disaring untuk mengeliminasi duplikasi. Artikel kemudian melewati tahap penapisan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan evaluasi teks lengkap. Penilaian kualitas metodologi (critical appraisal) dilakukan pada artikel yang memenuhi kriteria untuk memastikan validitas data. Tahap terakhir adalah ekstraksi data dan sintesis naratif untuk memetakan efektivitas faktor psikologis terhadap self-management. Melalui serangkaian proses seleksi tersebut, diperoleh sebanyak 14 artikel utama yang memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dalam ulasan ini.

Hasil Penelitian

Berdasarkan proses pencarian dan seleksi literatur, diperoleh 14 artikel utama yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Analisis dari keseluruhan artikel tersebut mengidentifikasi empat faktor psikologis utama yang paling banyak diteliti terkait dampaknya terhadap self-management pada pasien diabetes melitus (DM), yaitu: stres, diabetes distress, depresi, dan kecemasan.

Hasil sintesis data secara konsisten menunjukkan bahwa keempat faktor psikologis tersebut memiliki korelasi yang signifikan terhadap kemampuan pasien dalam menjalankan self-management. Pasien yang teridentifikasi memiliki tingkat stres, depresi, kecemasan, atau diabetes distress yang tinggi menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih rendah terhadap pilar penatalaksanaan DM, meliputi pengaturan diet, aktivitas fisik, kepatuhan medikasi, dan pemantauan glukosa darah mandiri (Albai et al., 2024; GRADE Study Research Group, 2022). Sebaliknya, literatur menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang terkelola dengan baik berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan perilaku perawatan mandiri dan pencapaian kontrol penyakit yang lebih optimal.

Diskusi

Temuan dari tinjauan literatur sistematis ini mengonfirmasi bahwa beban psikologis bertindak sebagai salah satu hambatan terbesar dalam keberhasilan modifikasi perilaku kesehatan pasien DM. Secara spesifik, stres kronis dan diabetes distress—sebagai beban emosional khusus akibat tuntutan pengelolaan penyakit jangka panjang—terbukti menyita energi kognitif dan emosional pasien (Ayu et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan pasien

mengalami demotivasi dan kesulitan mempertahankan rutinitas terapi, yang sejalan dengan pernyataan Haskas et al. (2020). Lebih lanjut, Mascott (2014) menegaskan bahwa tingginya distress berasosiasi erat dengan penolakan terhadap aktivitas fisik, ketidakpatuhan minum obat, serta minimnya inisiatif pemantauan gula darah.

Selain stres dan distress, gejala depresi dan kecemasan juga terbukti berdampak negatif terhadap self-management akibat penurunan efikasi diri (self-efficacy) (Angriani & Baharuddin, 2020; Anissa et al., 2023; Nanayakkara et al., 2022). Pasien dengan gejala ini berisiko tinggi mengabaikan regimen pengobatannya. Walaupun demikian, besaran dampak dari variabel psikologis ini bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor perancu, seperti usia, durasi menderita DM, serta kualitas sistem dukungan sosial yang dimiliki pasien (Khan et al., 2019). Sebagai solusi, literatur mengindikasikan bahwa pemberian intervensi seperti edukasi terstruktur (misalnya, Diabetes Self-Management Education/DSME) dan dukungan psikologis terbukti efektif mereduksi beban mental dan berfungsi sebagai katalisator untuk memperbaiki kepatuhan (Rahmadani & Jihad, 2023; Winkley et al., 2020).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi berbagai variabel psikologis (stres, distress, depresi, kecemasan) yang dalam studi-studi terdahulu sering diteliti secara terpisah. Sintesis ini menyuguhkan gambaran yang komprehensif bahwa faktor-faktor non-medis tersebut merupakan satu kesatuan determinan krusial bagi kesuksesan manajemen diabetes (Tang et al., 2025).

Implikasi dan Limitasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi praktik asuhan keperawatan dan kebijakan pelayanan kesehatan, baik di tatanan klinis maupun komunitas. Tenaga kesehatan tidak dapat lagi berfokus semata-mata pada pendekatan biomedis dalam pengelolaan diabetes melitus, melainkan harus mulai mengintegrasikan pengkajian dan skrining psikososial ke dalam standar operasional asuhan keperawatan rutin. Intervensi holistik, seperti penyediaan dukungan psikologis, konseling, dan pemberdayaan keluarga, perlu diinkorporasikan ke dalam program Diabetes Self-Management Education (DSME) guna mereduksi beban emosional pasien. Selain itu, temuan ini juga memberikan dasar pertimbangan bagi pihak manajemen fasilitas layanan kesehatan untuk menyediakan layanan kolaboratif terpadu yang melibatkan perawat, dokter, dan tenaga kesehatan jiwa demi tercapainya luaran perawatan penyakit kronis yang optimal.

Terlepas dari kontribusi ilmiah yang diberikan, tinjauan literatur ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasilnya. Pertama, pelaksanaan dan pelaporan *Systematic Literature Review* (SLR) ini belum sepenuhnya melampirkan pedoman standar *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), termasuk ketiadaan diagram alir pencarian (*flow diagram*), yang berpotensi membatasi transparansi langkah demi langkah dalam proses inklusi dan eksklusi artikel. Kedua, pencarian literatur hanya dibatasi pada satu pangkalan data utama, yaitu Scopus, serta hanya menginklusi artikel berbahasa Inggris yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2024. Hal ini menimbulkan risiko terjadinya bias publikasi (*publication bias*), di mana studi-studi relevan dan berkualitas yang terindeks di basis data lain seperti PubMed, Web of Science, maupun literatur lokal berbahasa Indonesia mungkin tidak terjaring dalam analisis penelitian ini.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, kondisi psikologis merupakan salah satu determinan utama yang sangat memengaruhi keberhasilan self-management pada pasien diabetes melitus. Faktor-faktor psikologis seperti tingkat stres yang kronis, tingginya diabetes distress, serta manifestasi depresi dan kecemasan terbukti secara konsisten menjadi hambatan besar bagi pasien dalam mematuhi pengaturan diet, aktivitas fisik, regimen pengobatan, hingga pemantauan glukosa darah mandiri. Oleh karena itu, beban psikologis pasien tidak boleh dipandang sebelah mata, melainkan harus ditangani beriringan dengan komplikasi fisiknya. Penatalaksanaan diabetes melitus yang sukses mutlak membutuhkan pendekatan asuhan yang komprehensif dan holistik, di mana intervensi kesehatan mental diberikan secara dini guna meningkatkan efikasi diri, modifikasi perilaku kesehatan, dan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Acknowledgments

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Mohammad Natsir Yarsi Bukittinggi, atas dukungan institusional, fasilitas, dan bimbingan yang diberikan sehingga penulisan dan penyelesaian artikel Systematic Literature Review ini dapat berjalan dengan lancar.

Kontribusi Penulis

LW: berperan sebagai konseptor utama, menyusun desain tinjauan literatur, dan menulis draf awal naskah. AS dan SH berkontribusi dalam perumusan strategi pencarian literatur, proses penapisan artikel, serta ekstraksi data. DA berperan dalam sintesis hasil, tinjauan kritis (critical review), dan penyuntingan naskah. Seluruh penulis telah membaca, merevisi, dan menyetujui versi akhir dari naskah ini untuk dipublikasikan.

Konflik kepentingan

Seluruh penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan (conflict of interest), baik secara finansial maupun personal, dengan lembaga, organisasi, maupun pihak mana pun yang terkait dengan materi yang dibahas dalam naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Albai, O., Timar, B., Braha, A., & Timar, R. (2024). Predictive factors of anxiety and depression in patients with type 2 diabetes mellitus. *Journal of Clinical Medicine*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/jcm13103006>
- Angriani, S., & Baharuddin. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Batua Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 102–106.
- Anissa, M., Putri, C. A., & Mahatma, G. (2023). Gambaran tingkat depresi pada pasien diabetes melitus tipe 2 di Puskesmas Tanjung Pinang tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(5), 191–199. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i5.103>
- Ayu, F. D., Nisa, N. K., & Nurmaliyah, F. F. (2023). Gambaran tingkat stres pada pasien diabetes mellitus (DM) tipe 2. *JURNAL EDUNursing*, 7(2), 117–122.
- Ayu, S. (2020). Literature review: Tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus.
- Bhat, N. A., Muliya, K. P., & Kumar, S. (2020). Aspek psikologis diabetes. *November*, 90–98.
- Buzatto, L. L., Sueko, S., & Zanei, V. (2010). Patients' anxiety before cardiac catheterization. 8, 483–487.

- Fauziyah, N., Dewi, R., & Unmehopa, Y. F. (2023). Hubungan mekanisme coping dengan kecemasan pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi.
- Fisher, L., Mullan, J. T., Skaff, M. M., Glasgow, R. E., Arean, P., & Hessler, D. (2021). Predicting diabetes distress in patients with type 2 diabetes: A longitudinal study. *Diabetic Medicine*, 26, 622–627.
- Fu, C. H., Lee, L. Y., Huang, L. C., Tsay, S. L., & Chen, S. C. (2024). Psychological insulin resistance and its impact on self-management in type II diabetes mellitus patients treated with insulin therapy. *International Journal of Nursing Practice*, 30(2). <https://doi.org/10.1111/ijn.13190>
- GRADE Study Research Group. (2022). Diabetes distress and its association with self-management and medication adherence in the GRADE study. *Diabetes Care*, 45(12), 2736–2745. <https://doi.org/10.2337/dc22-1081>
- Haskas, Y., Suarnianti, S., & Restika, I. (2020). Efek intervensi perilaku terhadap manajemen diri penderita diabetes melitus tipe 2: Sistematis review. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(2), 235. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i2.1289>
- Holt, R. I. G., de Groot, M., & Golden, S. H. (2015). Diabetes and depression. *HHS Public Access: Author Manuscript*, 14(6), 491. <https://doi.org/10.1007/s11892-014-0491-3>
- Intan, N., Berliana, A., & Adi, G. S. (2024). Hubungan tingkat kesadaran diri dengan kualitas hidup pada penderita diabetes melitus di wilayah Puskesmas Wonosari Kabupaten Bondowoso. *Feeling: Jurnal of Counseling and Psychology*, 1(2), 64.
- Izzati, W., Wahyuni, A. S., & Fitria, S. (2023). Hambatan self care management diabetes mellitus: Perspektif sosial budaya di Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi. *Jurnal Ners*, 7(2), 816–822. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.14842>
- Jannoo, Z., & Khan, N. M. (2019). Medication adherence and diabetes self-care activities among patients with type 2 diabetes mellitus. *Value in Health Regional Issues*, 18, 30–35. <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2018.06.003>
- Khan, Z. D., Lutale, J., & Moledina, S. M. (2019). Prevalence of depression and associated factors among diabetic patients in an outpatient diabetes clinic. *Psychiatry Journal*.
- Mascott, C. (2014). Diabetes distress. *Diabetes Self-Management*, 31(5), 68–70. https://doi.org/10.4103/jshd.jshd_22_17
- Nanayakkara, N., et al. (2022). Depression and diabetes distress in adults with type 2 diabetes: A meta-analysis. *Diabetic Medicine*, 39(3), e14788. <https://doi.org/10.1111/dme.14788>
- Panduwiguna, I., Sundayana, I. M., & Kresnayana, G. I. (2022). Psychological medication adherence diabetes. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 4(2), 235–242.
- Putri, D. A., Amelia, D., & Putri, A. (2025). The quality of life of diabetes mellitus patients with diabetic retinopathy complications: A descriptive cross-sectional study. *Nurse Point: Journal of Nursing*, 1(2), 79–89. <https://doi.org/10.63868/npjn.v1i02.30>
- Rahmadani, D. F., & Jihad, M. N. K. (2023). Penerapan diabetes self management education (DSME) terhadap peningkatan manajemen kesehatan mandiri pada pasien DM tipe 2. *Ners Muda*, 4(1), 30. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.12959>
- Skinner, T. C., Cradock, S., Arundel, F., & Graham, W. (2003). Four theories and a philosophy: Self-management education for individuals newly diagnosed with type 2 diabetes. *Diabetes Spectrum*, 16(2), 75–80. <https://doi.org/10.2337/diaspect.16.2.75>
- Tang, S., Wang, S., Xue, F., Wu, J., Hu, S., Lu, T., Zhu, M., & Li, J. (2025). Impact of self-management clustered care on psychological and birth outcomes in gestational diabetes. *International Journal of Women's Health*, 17, 189–199. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S504365>

- Winkley, K., Upsher, R., Stahl, D., Pollard, D., Kasera, A., Brennan, A., Heller, S., & Ismail, K. (2020). Psychological interventions to improve self-management of type 1 and type 2 diabetes: A systematic review. *Health Technology Assessment*, 24(28), 1–232. <https://doi.org/10.3310/hta24280>
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Salemba Medika.