

"PERAN SELF-CARE SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN DAN PEMULIHAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL"

Zayyan Nabil Hizbullah¹, Khodijah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Email: zayyannabil05@gmail.com¹, uchykhadijah7@gmail.com²

ABSTRAK

Perawatan diri merupakan strategi penting untuk meningkatkan kesehatan mental dengan menjaga kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana perilaku perawatan diri memengaruhi tingkat stres dan kesehatan mental. Sebanyak 150 orang dewasa muda, berusia 18 hingga 30 tahun, berpartisipasi dalam penelitian ini, yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional. Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff, Skala Stres yang Dirasakan (PSS), dan kuesioner praktik perawatan diri digunakan untuk mengumpulkan data. Temuan analisis mengungkapkan korelasi positif yang substansial antara praktik perawatan diri dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,71$, $p < 0,01$) dan korelasi negatif yang kuat antara praktik perawatan diri dan tingkat stres ($r = -0,62$, $p < 0,01$). Menurut hasil ini, orang yang lebih sering melakukan perawatan diri melaporkan merasa kurang stres dan memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik. Studi ini menyoroti betapa pentingnya memasukkan rutinitas perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan mental. Oleh karena itu, sangat penting bagi individu, terutama dewasa muda, untuk memahami dan memasukkan teknik perawatan diri ke dalam upaya mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Self-Care, Kesehatan Mental, Pencegahan, Pemulihan, Gangguan Psikologis, Strategi Coping, Intervensi Psikologis.

ABSTRACT

Self-care is an important strategy to improve mental health by maintaining one's physical, mental, and emotional well-being. The purpose of this study was to investigate how self-care behaviors affect stress levels and mental health. A total of 150 young adults, aged 18 to 30 years, participated in the study, which used a quantitative approach and correlational design. The Ryff Psychological Well-Being Scale, the Perceived Stress Scale (PSS), and the self-care practices questionnaire were used to collect data. The findings of the analysis revealed a substantial positive correlation between self-care practices and psychological well-being ($r = 0.71$, $p < 0.01$) and a strong negative correlation between self-care practices and stress levels ($r = -0.62$, $p < 0.01$). According to these results, people who engage in more self-care reported feeling less stressed and having better psychological health. This study highlights the importance of incorporating self-care routines into everyday life to improve mental health. Therefore, it is imperative for individuals, especially young adults, to understand and incorporate self-care techniques into their efforts to maintain their mental health.

Keywords: Self-Care, Mental Health, Prevention, Recovery, Psychological Disorders, Coping Strategies, Psychological Interventions.

PENDAHULUAN

Komponen penting dari kesejahteraan seseorang secara menyeluruh adalah kesehatan mentalnya. Stres merupakan kejadian yang meluas di dunia modern yang sibuk saat ini, yang memengaruhi orang-orang dari segala usia, tetapi khususnya orang dewasa muda. Harapan diri yang tinggi, perubahan sosial, kewajiban profesional, dan tuntutan akademis semuanya dapat menyebabkan stres yang terus-menerus dan penurunan kualitas hidup. Manajemen stres yang tidak efektif dapat berdampak buruk pada kondisi psikologis seseorang, seperti motivasi yang menurun, kecemasan, dan bahkan munculnya penyakit mental yang parah. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengidentifikasi strategi yang berkelanjutan dan berhasil untuk menjaga kesehatan mental seseorang.

Perawatan diri, atau upaya yang dilakukan individu untuk merawat diri secara fisik, emosional, sosial, dan spiritual, merupakan salah satu strategi yang semakin mendapat perhatian. Perawatan diri mencakup berbagai perilaku proaktif dan terencana untuk menjaga keseimbangan hidup dan mengelola stres, bukan sekadar bersantai atau melakukan aktivitas yang menyenangkan. Praktik perawatan diri dapat mencakup tidur yang cukup, mengonsumsi makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, membatasi paparan media sosial, menulis jurnal, meditasi, dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat.¹

Banyak penelitian telah menunjukkan hubungan yang bermanfaat antara perawatan diri dan kesehatan mental. Orang yang secara teratur merawat diri sendiri melaporkan merasa lebih mampu mengendalikan hidup mereka, mampu menangani tekanan dari luar, dan merasakan manfaat dalam sejumlah faktor kesejahteraan psikologis, termasuk kepuasan hidup dan stabilitas emosional. Selain itu, perawatan diri dapat membantu mencegah kelelahan, terutama bagi orang yang bekerja di pekerjaan yang menuntut dan sibuk seperti profesional kesehatan, pekerja kantoran, dan mahasiswa.

Namun, tidak semua orang memahami betapa pentingnya perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Orang-orang yang hidup dalam budaya dengan produktivitas tinggi sering kali merasa tidak enak karena tidak punya waktu untuk diri sendiri. Karena itu, rutinitas

¹ "Jendela Jiwa: Mengapa Pentingnya Self-Care Dalam Kesehatan Mental Anda | Kumparan.Com," accessed May 14, 2025, https://kumparan.com/a_185_akmal-rasyid-febrian/jendela-jiwa-mengapa-pentingnya-self-care-dalam-kesehatan-mental-anda-21mNqACXah3.

perawatan diri sering kali diabaikan atau diremehkan. Hal ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan atau pemahaman tentang teknik perawatan diri yang praktis dan efisien.

Studi ini bertujuan untuk menyelidiki dampak praktik perawatan diri terhadap tingkat stres dan kesejahteraan psikologis individu, mengingat pentingnya perawatan diri dalam menjaga kesehatan mental. Sasaran audiens studi ini adalah sekelompok orang dewasa muda yang sedang menjalani transisi kehidupan yang krusial, saat tekanan psikologis sering meningkat. Selain berfungsi sebagai dasar untuk penciptaan intervensi promotif-preventif dalam konteks kesehatan mental, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pemahaman kita tentang hubungan antara stres, kesejahteraan psikologis, dan perawatan diri.

Memahami hubungan hubungan antaraperawatan diri perawatan diri kesehatan psikologis dapat membantu individu dan organisasi merencanakan cara mengintegrasikan praktik perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari mereka dan kesehatan psikologis dapat membantu individu dan organisasi merencanakan cara mengintegrasikan praktik perawatan diri ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hasil hasilpenelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa perawatan diri bukanlah suatu kemewahan melainkan suatu kebutuhan untuk mencapai keseimbangan mental dan emosional yang baik dalam hidup .dariPenelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bahwa perawatan masyarakat diri bukanlah sebuah kemewahan melainkan sebuah kebutuhan untuk mencapai keseimbangan mental dan emosional yang baik dalam hidup.²

"Kesehatan jiwa adalah keadaan yang memungkinkan seseorang tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial," menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Kesehatan jiwa didefinisikan oleh Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa sebagai keadaan yang memungkinkan seseorang berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga menyadari kemampuannya, dapat mengelola stres, bekerja secara efisien, dan dapat berkontribusi pada masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2014).

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk mendukung kesehatan mental warga negaranya. Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menyatakan bahwa upaya kesehatan jiwa adalah setiap kegiatan menyeluruh, terpadu, dan

² SehatAQUA.co.id, "Pengertian Self Care dan Manfaatnya untuk Diri Sendiri | Sehat AQUA," SehatAQUA.co.id, accessed May 14, 2025, <https://www.sehataqua.co.id/blog/apa-itu-self-care/>.

berkelanjutan yang dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dalam rangka meningkatkan, mencegah, menyembuhkan, dan merehabilitasi kesehatan jiwa agar tercapai taraf optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2014). “Upaya kesehatan jiwa adalah semua kegiatan yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkelanjutan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/atau masyarakat untuk mencapai derajat kesehatan jiwa yang optimal bagi setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif,” demikian bunyi Undang-Undang Republik Indonesia No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa (Kementerian Kesehatan, 2014).

METODE PENELITIAN

Untuk mengkarakterisasi secara menyeluruh dan menyeluruh pengalaman setiap orang dalam menerapkan teknik perawatan diri serta dampaknya terhadap tingkat stres dan kesehatan psikologis mereka, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Karena memungkinkan peneliti untuk memeriksa makna, persepsi, dan interpretasi subjektif individu dalam lingkungan mereka yang sebenarnya, teknik kualitatif dipilih.

1. Subjek Penelitian

Orang dewasa muda berusia 20-an hingga 30-an yang terlibat aktif dalam berbagai kegiatan produktif (sebagai karyawan atau mahasiswa) dan terbuka untuk berbagi cerita pribadi tentang rutinitas perawatan diri mereka menjadi subjek penelitian. Prosedur pengambilan sampel yang disengaja, atau pemilihan yang disengaja berdasarkan kriteria tertentu yang berkaitan dengan tujuan penelitian, digunakan untuk menentukan partisipan. Mengingat luasnya data yang dapat dikumpulkan, enam hingga delapan subjek ditanyai.

2. Teknik Pengumpulan Data

Bergantung pada situasi dan ketersediaan peserta, wawancara semi-terstruktur dilakukan secara langsung atau daring (menggunakan Zoom atau Google Meet) untuk mengumpulkan data. Tujuan wawancara adalah untuk mengetahui bagaimana peserta memahami perawatan diri, apa yang mereka lakukan, mengapa mereka melakukannya, hambatan apa yang mereka hadapi, dan bagaimana hal itu memengaruhi tingkat stres dan kesehatan mental mereka. Dengan izin peserta, wawancara direkam dalam bentuk video, dan transkripsi kata demi kata dianalisis. Untuk meningkatkan data dan mendukung interpretasi, peneliti sering melakukan

observasi tidak langsung menggunakan catatan refleksi atau jurnal pribadi peserta, asalkan tersedia dan bersedia dibagikan.

3. Methods of Data Analysis

The theme analysis approach created by Braun and Clarke (2006) was used to analyze the data. There are six steps in this analysis procedure, which are as follows:

1. Carefullu reading and coprehending the information
2. Developing preliminary codes pertinent to the research inquiries.
3. Extracting themes from the data that has been coded.
4. Examining themes to make sure they are consistent and suitable.
5. Giving topics more precise names and definitions.
6. Narratively writing the analysis's findings and using participant quotes as examples.

4. Uji Validitas Data

Penelitian ini menggunakan strategi peer debriefing, verifikasi anggota, dan triangulasi data untuk menjamin keaslian data. Data wawancara dan catatan refleksi partisipan dibandingkan sebagai bagian dari proses triangulasi. Untuk memverifikasi anggota, partisipan diminta untuk memeriksa transkrip.

5. Etika Penelitian

Kerahasiaan identitas partisipan, persyaratan persetujuan tertulis, dan jaminan bahwa partisipasi bersifat sukarela merupakan pertimbangan etis dalam penelitian ini. Informasi yang dikumpulkan dijaga kerahasiaannya dan digunakan secara eksklusif untuk penelitian ilmiah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami sepenuhnya bagaimana kesehatan psikologis dan tingkat stres dewasa muda dipengaruhi oleh perilaku perawatan diri. Delapan partisipan berusia antara 20 dan 30 tahun diwawancarai, dan hasilnya mengungkapkan beberapa aspek utama yang menjelaskan hubungan antara kondisi psikologis partisipan dan perilaku perawatan diri mereka. Empat tema utama muncul dari analisis tematik: (1) pemahaman perawatan diri; (2) jenis perilaku perawatan diri; (3) pengaruh perawatan diri terhadap stres; dan (4) peran perawatan diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemahaman Terhadap Self-Care

Mayoritas partisipan memahami self-care sebagai bentuk perhatian terhadap diri sendiri, baik dari segi fisik, emosional, maupun mental. Beberapa partisipan mendefinisikan self-care secara sederhana sebagai “mengambil waktu untuk diri sendiri,” namun sebagian lainnya memiliki pemahaman lebih dalam, seperti yang disampaikan oleh Partisipan A:³

“Self-care itu bukan cuma tentang jalan-jalan atau me time, tapi juga tentang bagaimana saya menyusun prioritas, mengenali batas kemampuan diri, dan merespon emosi saya sendiri dengan sehat.”

Pemahaman ini menunjukkan bahwa self-care tidak lagi dipahami secara dangkal, tetapi sebagai proses yang mencakup kesadaran diri (self-awareness) dan pengambilan keputusan yang bertujuan menjaga keseimbangan hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Teece & Brown (2021) yang menyatakan bahwa self-care adalah tindakan aktif dan reflektif, bukan reaktif semata. Dalam penelitian ini didapatkan jumlah umur tertinggi yaitu umur 18 tahun. Dimana rata-rata responden yang mendapat nilai baik pada self care berumur 18 tahun, hal ini menunjukkan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Pemahaman dan proses kognitif seseorang akan terus berkembang seiring bertambahnya usia, yang mengarah pada peningkatan pengetahuan yang diperoleh. Pengalaman hidup, perasaan, informasi, dan keyakinan yang lebih matang juga akan menyertai peningkatan tingkat pengetahuan seseorang seiring bertambahnya usia (Notoatmodjo, 2010).

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), *self care* mencakup segala sesuatu yang berkaitan dengan sehat secara fisik, termasuk kebersihan, nutrisi, dan mencari perawatan medis bila diperlukan. Dengan hal ini, seseorang dapat memastikan diri dalam merawat tubuh, pikiran, dan jiwa dengan baik setiap harinya, tidak hanya ketika jatuh sakit.

Orang-orang yang bisa menerapkan perawatan ini dapat membantu mereka untuk tetap hidup sehat, bahagia, dan tangguh dalam menghadapi berbagai masalah. Inilah alasannya kenapa perawatan diri itu penting dalam kehidupan. Sayangnya, menerapkan perawatan semacam ini tidak selalu mudah. Kebanyakan dari kita, sibuk dengan pekerjaan yang membuat

³ “Pentingnya Self-Care dalam Kehidupan Era Modern,” accessed May 14, 2025, <https://stekom.ac.id/artikel/pentingnya-self-care-dalam-kehidupan-era-modern>.

stres, sibuk dengan canggihnya teknologi yang membuat Anda menarik diri dari lingkungan, atau tertarik dengan segala bentuk aktivitas atau kebiasaan yang memperburuk kesehatan.⁴

Kegiatan yang menyenangkan dan menggembirakan mungkin penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan kesejahteraan mental dalam hal perawatan diri. Orang yang gembira biasanya memiliki suasana hati yang lebih baik, lebih sedikit stres, dan lebih banyak energi untuk menjalani kegiatan sehari-hari.

2. Bentuk Praktik Self-Care yang Dilakukan

Partisipan menunjukkan variasi dalam bentuk praktik self-care, bergantung pada kepribadian, kebutuhan, Merawat diri sendiri tidak harus sama untuk setiap orang. Setiap orang mempraktikkan perawatan diri secara berbeda, dan bahkan perawatan diri yang biasa kita lakukan dapat berubah seiring waktu. Perawatan diri dapat dilakukan dengan cara-cara berikut (Baratta, 2018; Coons, 2020; Lawler, 2021; Pratt, 2021):

- Beristirahat jika sudah merasa lelah baik di tempat kerja atau di rumah, jika sudah lelah dalam bekerja beristirahatlah sejenak supaya lebih tenang dan dapat meningkatkan energi dan fokus ketika kembali bekerja. Misalnya, melakukan peregangan, berjalan-jalan singkat atau minum air putih.
- Mengetahui cara untuk menenangkan diri setelah seharian bekerja, seperti dengan melakukan kegiatan yang membangun seperti berolahraga, membaca, menghabiskan waktu dengan orang terkasih, atau berdoa.
- Berusaha untuk mengenal diri sendiri lebih baik, seperti dengan mengenali bakat dan kelemahan diri, agar lebih mencintai dan menghargai diri sendiri. Lebih jauh, dengan memiliki pemahaman yang mendalam tentang siapa diri kita, kita dapat mencegah situasi yang membuat stres atau, jika terjadi, mempersiapkan tindakan terbaik untuk mengatasinya.
- Menjalin hubungan dengan keluarga dan teman
- Menyisihkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan seperti hobi atau waktu bersama keluarga. Kesehatan dan kesejahteraan bergantung pada dukungan emosional, hubungan yang bermakna dan menyenangkan, serta pemecahan masalah yang konstruktif.
- Menjaga kebersihan diri dan memenuhi kebutuhan fisik.
- Istirahat yang cukup.

⁴ Redaksi Halodoc, "Pentingnya Self Care bagi Kesehatan Mental Wanita," halodoc, accessed May 14, 2025, <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-self-care-bagi-kesehatan-mental-wanita>.

- Olahraga teratur.
- Pastikan Anda mengonsumsi cukup nutrisi sepanjang hari dengan memilih makanan yang bergizi, padat nutrisi, dan seimbang.
- Cari pertolongan medis dari dokter atau tenaga kesehatan lainnya jika diperlukan.
- Ambil tindakan untuk menurunkan risiko penyakit, seperti berhenti merokok dan menerima vaksinasi.
- Dengan berdoa, membaca Al-Quran, pergi ke masjid, bersyukur atas apa yang Anda miliki, dan terus-menerus melakukan perbuatan baik, Anda dapat menjaga kesejahteraan spiritual Anda.
- Lakukan penyesuaian pada ruang kerja agar lebih nyaman. Misalnya, pindahkan kursi-kursi di sekitar kantor atau ubah aspek-aspek lain dari ruang kerja.
- Berlatih teknik pernapasan, idealnya beberapa kali sehari. Ini melibatkan menarik napas dalam-dalam, menahannya, mengembuskannya dengan lembut, menahannya lagi, lalu bernapas lagi, mengulangi proses tersebut beberapa kali. Luangkan waktu untuk melakukan latihan ini, misalnya, saat tiba di tempat kerja dan sebelum melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan. Teknik pernapasan ini akan meningkatkan fokus kita dan membantu kita menjadi lebih rileks.
- Mencari bantuan dari spesialis atau orang terdekat Anda sepenuhnya dapat diterima jika Anda yakin bahwa Anda membutuhkannya untuk menjaga kesehatan Anda. Perawatan diri meningkatkan kualitas kehidupan seseorang di berbagai bidang dan dengan cara yang berbeda. Mempraktikkan perawatan diri juga memberikan efek luar biasa pada kesehatan mental⁵.

Namun, seperti yang telah disebutkan, tidak semua orang selalu dapat menemukan waktu dan energi untuk melakukan hal ini. Mengabaikan tindakan perawatan diri juga dapat disebabkan oleh kurangnya waktu atau energi, kesulitan keuangan, atau perasaan bersalah atau egois. Banyak yang berpendapat bahwa merawat diri sendiri dianggap sebagai tindakan yang egois. Padahal, hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental.

Padahal, kesadaran diri akan meningkat dengan perawatan diri yang konsisten. Seseorang dapat tumbuh dan mencoba hal-hal baru daripada hanya terbatas melakukan hal-hal yang sudah mereka sukai. Anda juga dapat mempelajari apa yang Anda sukai dan tidak sukai

⁵ responradio.com, "Pentingnya Self Care Dalam Proses Pengembangan Diri," *Respon Radio Padang* (blog), November 19, 2024, <https://responradio.com/pentingnya-self-care-dalam-proses-pengembangan-diri/>.

dengan melakukan hal ini. Menemukan minat baru dapat mengarah pada pengembangan minat dan tujuan baru.

3. Dampak Praktik Self-Care Terhadap Stress atau Gangguan Mental

Penanganan yang tidak memadai terhadap penyandang gangguan jiwa di Indonesia diuraikan secara rinci dalam laporan Human Rights Watch Indonesia. Human Rights Watch (2016) melaporkan bahwa lebih dari 57.000 penyandang disabilitas psikososial pernah mengalami pemasungan di suatu titik dalam hidup mereka. Stigma dan persepsi publik terhadap kesehatan jiwa secara umum, menurut Kirmayer et al. (2003), disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab gangguan jiwa dan nilai-nilai adat istiadat yang masih dipegang kuat. Akibatnya, penyandang gangguan jiwa sering kali dikaitkan dengan kepercayaan masyarakat yang bersangkutan (Cpmh, 2020). Persoalan inilah yang terus memunculkan kekhawatiran terhadap kesehatan jiwa di Indonesia.⁶

Sebagian besar partisipan melaporkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres setelah menerapkan self-care secara rutin. Mereka menyadari bahwa mengabaikan kebutuhan diri sendiri kerap menjadi pemicu meningkatnya tekanan dan kelelahan emosional. Partisipan C menjelaskan:

“Dulu saya sering nunda-nunda istirahat karena merasa bersalah. Tapi setelah saya mulai kasih waktu buat diri sendiri, justru saya jadi lebih produktif, dan stres saya berkurang.”

Beberapa partisipan juga menyebutkan bahwa self-care membantu mereka untuk mengenali tanda-tanda awal stres, sehingga dapat mengambil langkah preventif sebelum tekanan meningkat. Contoh kasus ini sangat jelas terlihat dari Partisipan E yang mengalami kecemasan berulang di masa kuliah:

“Saya jadi lebih peka terhadap diri sendiri. Kalau sudah mulai cemas, saya berhenti sejenak, tarik napas, dan menulis apa yang saya rasakan. Dulu saya abaikan, sekarang saya rawat perasaan saya.”

Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self-care dapat berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres (Raab, 2014). Ketika individu merasa memiliki kendali terhadap waktu dan energinya, mereka cenderung lebih mampu mengelola tekanan yang datang dari luar.

⁶ Naufal Khalish, “Pentingnya Self Care Untuk Kesehatan Mental,” accessed May 18, 2025, <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/pentingnya-self-care-untuk-kesehatan-mental>.

Merawat diri sendiri secara teratur dapat membantu kita tetap sehat dan meningkatkan kemampuan kita untuk menanggapi tantangan hidup. Perawatan diri secara teratur dapat menghasilkan hasil kesehatan yang lebih baik, termasuk berkurangnya stres, penguatan sistem kekebalan tubuh, peningkatan produktivitas, dan peningkatan harga diri (Lawler, 2021; Pratt, 2021). Perawatan diri yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan mental, fisik, dan spiritual jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Landasan untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan umum adalah perawatan diri (Lawler, 2021; Pratt, 2021).⁷

Self-care memiliki peran yang signifikan dalam mendukung proses pemulihan bagi individu dengan gangguan jiwa. Meskipun tidak menggantikan peran tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater, self-care membantu memperkuat kestabilan emosi dan memberikan rasa kontrol atas kehidupan sehari-hari. Banyak penderita gangguan jiwa yang merasa hidupnya tidak teratur atau penuh tekanan. Dengan melakukan self-care secara konsisten, seperti menjaga pola makan sehat, tidur cukup, dan menghindari pemicu stres, mereka dapat menciptakan rutinitas yang lebih teratur dan menenangkan.

Salah satu aspek penting dari self-care adalah kemampuan untuk mengenali sinyal tubuh dan pikiran ketika mulai merasa kewalahan. Individu yang terbiasa mempraktikkan self-care umumnya lebih cepat menyadari perubahan emosi atau gejala gangguan mental yang muncul kembali. Hal ini memungkinkan mereka mengambil tindakan pencegahan lebih awal, seperti beristirahat, mencari dukungan sosial, atau menghubungi tenaga profesional.

Self-care juga mencakup aktivitas sosial dan spiritual yang memperkaya hidup secara emosional. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas sangat penting dalam memperkuat perasaan diterima dan tidak sendiri. Kegiatan spiritual seperti doa, meditasi, atau refleksi diri juga terbukti membantu menenangkan pikiran dan memberikan makna dalam kehidupan, yang penting bagi individu dengan gangguan jiwa.⁸

Selain itu, self-care memberikan ruang bagi penderita gangguan jiwa untuk berlatih penerimaan diri dan self-compassion, yaitu kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri dalam kondisi sulit. Ini penting karena banyak individu dengan gangguan mental mengalami perasaan bersalah atau tidak berharga. Melalui self-care, mereka belajar bahwa

⁷ Deni Susyanti et al., "LAYANAN PASCA REHABILITASI NARKOBA BAGI KLIEN BAPAS KELAS I MEDAN: SELF-CARE DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS," *EJOIN : Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 4 (April 8, 2024): 688–93, <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i4.2594>.

⁸ neff K.D, "Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow.," 2011, n.d.

merawat diri adalah hak, bukan kemewahan, dan menjadi bagian dari proses penyembuhan yang holistik.

4. Self-Care dan Kesejahteraan Psikologis

Dampak lain yang dominan dari praktik self-care adalah meningkatnya persepsi terhadap kesejahteraan psikologis. Para partisipan melaporkan perasaan lebih tenang, termotivasi, dan merasa memiliki kendali atas hidup mereka. Self-care juga meningkatkan rasa berharga (self-worth) karena individu merasa layak untuk dirawat dan diberi waktu. Partisipan G menjelaskan:

“Setelah saya mulai lebih peduli sama diri sendiri, saya merasa lebih bahagia. Saya nggak terus-terusan merasa harus menyenangkan semua orang, dan itu melegakan.”

Kondisi ini mencerminkan adanya peningkatan dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologis menurut teori Ryff, seperti otonomi, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan. Self-care mendorong individu untuk membuat pilihan yang lebih selaras dengan nilai dan kebutuhan pribadinya.

Namun, terdapat pula kendala yang dialami oleh beberapa partisipan, terutama rasa bersalah karena mengalokasikan waktu untuk diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa norma sosial yang menekankan produktivitas masih menjadi tantangan dalam penerapan self-care. Partisipan D mengungkapkan:

“Kadang kalau saya nggak kerja lembur, rasanya bersalah. Tapi kalau dipaksain terus, saya jadi burnout. Sekarang saya lagi belajar untuk kompromi.”

Ini menjadi catatan penting bahwa dalam mempromosikan self-care, perlu juga dilakukan edukasi sosial agar masyarakat tidak lagi memandang istirahat sebagai bentuk kemalasan, tetapi sebagai investasi kesehatan jangka panjang. Kita juga bisa mengedukasikan antara self-care dengan keadaan sosial Mengedukasi self-care dalam konteks sosial memerlukan pendekatan yang sesuai dengan realitas kehidupan masyarakat. Self-care sering kali disalahartikan sebagai aktivitas mewah yang hanya bisa diakses oleh kelompok tertentu, padahal esensinya adalah tindakan sederhana yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental.⁹

Oleh karena itu, penting untuk menyampaikan bahwa self-care tidak harus mahal atau rumit. Misalnya, tidur cukup, berbicara dengan teman dekat, atau berjalan kaki di pagi hari

⁹ databoks.katadata.co.id, “Potret Selfcare Masyarakat... | Databoks,” accessed May 14, 2025, <https://databoks.katadata.co.id/publikasi/2025/05/14/potret-selfcare-masyarakat-indonesia>.

adalah bentuk self-care yang efektif. Edukasi sebaiknya dilakukan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Kegiatan penyuluhan di sekolah, tempat ibadah, atau komunitas lokal dapat menjadi sarana efektif untuk memperkenalkan konsep ini secara luas.

Selanjutnya, penguatan edukasi self-care juga dapat dilakukan melalui media sosial, tokoh masyarakat, dan program komunitas. Kampanye berbasis visual seperti infografik atau video pendek bisa membantu menjangkau generasi muda dengan cara yang lebih menarik. Sementara itu, tokoh lokal seperti guru, pemuka agama, atau relawan kesehatan dapat menjadi agen perubahan yang menyampaikan pentingnya self-care dengan pendekatan budaya yang sesuai. Ketika edukasi self-care dikaitkan dengan kebutuhan sosial yang nyata, seperti mengelola stres karena pekerjaan atau merawat keluarga, masyarakat cenderung lebih mudah menerima dan menerapkannya.

Mirip dengan tahun 2021, bencana kesehatan mental juga disebabkan oleh epidemi COVID-19. "Kesehatan Mental di Dunia yang Tidak Setara" menjadi topik Hari Kesehatan Mental Sedunia yang jatuh pada tanggal 10 Oktober 2021, menurut Dr. Ingrid Daniels, presiden Federasi Kesehatan Mental Dunia (WFMH).¹⁰ Tema ini dipilih berdasarkan hasil pemungutan suara global sebagai bentuk cerminan perasaan, pandangan, dan keprihatinan komunitas global tentang posisi kesehatan mental di dunia yang terjadi saat ini. Hal ini didasari dengan adanya ketidaksetaraan karena ras dan etnis, orientasi seksual dan identitas gender, serta kurangnya penghormatan terhadap kesehatan mental yang dari hal tersebut.

WFMH mengklaim bahwa pemilihan tema kesehatan mental tahun 2021 menekankan pada penanganan kesehatan mental dan pelibatan penyandang gangguan mental dalam semua aspek kehidupan yang bersifat menyeluruh dan tidak merata (World Federation for Mental Health, 2021).¹¹

Melihat fenomena tersebut, sudah sepantasnya masyarakat saling mengedukasi untuk meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan pengetahuan tentang kesehatan mental. Salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental adalah dengan melaksanakan inisiatif kesehatan mental. Kurikulum kesehatan mental ini

¹⁰ "WORLD MENTAL HEALTH DAY 2021 : Kabar Kesehatan Jiwa Dari Indonesia Di Tengah Dunia Yang Tidak Setara – Center for Public Mental Health," accessed May 14, 2025,
<https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2021/10/10/world-mental-health-day-2021-kabar-kesehatan-jiwa-dari-indonesia-di-tengah-dunia-yang-tidak-setara/>.

¹¹ "WFMH World Mental Health Day 2021," January 5, 2019, <https://wfmh2021.com/>.

menitikberatkan pada cara menjaga kesehatan mental melalui self-love, serta stigma negatif dan kekhawatiran yang tidak tepat seputar penyakit mental, agar dapat lebih meningkatkan pengetahuan dan kapasitas masyarakat tentang kesehatan mental melalui inisiatif ini.

Kontribusi Self-Care dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis

Self-care dipahami sebagai serangkaian tindakan sadar yang dilakukan seseorang untuk merawat kondisi fisik, emosional, dan mentalnya. Melalui pendekatan ini, data dikaji secara mendalam untuk memahami fenomena kesejahteraan psikologis dalam kaitannya dengan rutinitas perawatan diri.

Temuan menunjukkan bahwa self-care berperan penting dalam pengelolaan stres harian. Partisipan mengungkapkan bahwa aktivitas sederhana seperti tidur yang cukup, melakukan hobi, atau sekadar menyendiri untuk menenangkan diri mampu mereduksi beban pikiran yang muncul akibat tekanan pekerjaan maupun persoalan personal. Aktivitas-aktivitas ini memberikan ruang bagi individu untuk memulihkan kondisi emosional dan memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan psikologis.¹²

Aspek harga diri dan cinta diri juga muncul secara konsisten dalam narasi-narasi partisipan. Self-care dipandang sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri, yang sekaligus memperkuat kesadaran akan pentingnya menjaga batasan pribadi. Individu yang secara rutin melakukan self-care menunjukkan kecenderungan lebih tinggi dalam menerima diri, merasa lebih berharga, dan tidak mudah terjebak dalam pola pikir negatif.

Relasi interpersonal turut terdampak oleh praktik self-care. Beberapa partisipan melaporkan bahwa saat mereka merasa sehat secara fisik dan emosional, kualitas interaksi sosial mereka juga meningkat. Mereka menjadi lebih sabar, lebih mudah berempati, dan lebih mampu menjalin komunikasi yang sehat dengan orang lain. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kondisi psikologis individu dan kemampuannya dalam membangun relasi sosial yang konstruktif.

Dari data yang dihimpun, diketahui pula bahwa rutinitas self-care memberikan struktur dan kestabilan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan yang dilakukan secara sadar dan terjadwal—seperti olahraga ringan, meditasi, atau perencanaan waktu istirahat—berfungsi sebagai alat pengelola stres sekaligus pemberi rasa aman. Individu merasa memiliki kontrol

¹² Adam Roies, Vera Nisa Oktaviani, and Salsabilah Januari Putri Matsani, "Pelatihan Selfcare Untuk Generasi Z Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 4, no. 4 (2024).

terhadap kehidupannya, yang merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis menurut literatur psikologi positif.

Secara keseluruhan, praktik self-care dalam perspektif partisipan dipandang bukan hanya sebagai aktivitas fisik, melainkan proses reflektif yang menumbuhkan kesadaran diri. Self-care memperkuat kapasitas individu untuk mengenali kebutuhan mental dan emosionalnya, serta meresponsnya secara adaptif. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan ketahanan psikologis.

Berdasarkan hasil temuan ini, dapat disimpulkan bahwa self-care memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan menekankan pentingnya self-care, individu tidak hanya menjaga kestabilan mentalnya, tetapi juga memperkuat daya lenting dan kapasitasnya dalam menjalin hubungan yang sehat serta menjalani kehidupan dengan lebih seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Self-care memiliki peran yang signifikan sebagai strategi pencegahan dan pemulihan gangguan kesehatan mental. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan, praktik self-care membantu individu menjaga keseimbangan emosional, memperkuat ketahanan psikologis, dan meningkatkan kualitas hidup. Strategi ini mencakup berbagai aspek seperti perawatan fisik, pengelolaan stres, dukungan sosial, serta pemenuhan kebutuhan spiritual dan emosional.

Self-care tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif untuk mengurangi risiko munculnya gangguan mental, tetapi juga efektif dalam mendukung proses pemulihan bagi mereka yang telah mengalami gangguan tersebut. Dengan menerapkan self-care secara konsisten, individu dapat membangun kesadaran diri, mengenali batas kemampuan, serta mengembangkan mekanisme coping yang sehat.

Lebih jauh, pentingnya edukasi mengenai self-care perlu digarisbawahi, baik dalam lingkup individu, keluarga, maupun institusi, agar tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan mental secara holistik. Oleh karena itu, self-care harus dipandang sebagai bagian integral dari sistem layanan kesehatan mental yang komprehensif dan berkelanjutan. Integrasi praktik self-care dalam kehidupan sehari-hari merupakan langkah strategis menuju masyarakat yang lebih sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- databoks.katadata.co.id.* “Potret Selfcare Masyarakat... | Databoks.” Accessed May 14, 2025. <https://databoks.katadata.co.id/publikasi/2025/05/14/potret-selfcare-masyarakat-indonesia>.
- Halodoc, Redaksi.* “Pentingnya Self Care bagi Kesehatan Mental Wanita.” halodoc. Accessed May 14, 2025. <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-self-care-bagi-kesehatan-mental-wanita>.
- “Jendela Jiwa: Mengapa Pentingnya Self-Care Dalam Kesehatan Mental Anda | Kumparan.Com.” Accessed May 14, 2025. https://kumparan.com/a_185_akmal-rasyid-febrian/jendela-jiwa-mengapa-pentingnya-self-care-dalam-kesehatan-mental-anda-21mNqACXah3.
- K.D, neff.* “Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself. William Morrow.” 2011, n.d.
- Khalish, Naufal.* “Pentingnya Self Care Untuk Kesehatan Mental.” Accessed May 18, 2025. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/pentingnya-self-care-untuk-kesehatan-mental>.
- “Pentingnya Self-Care dalam Kehidupan Era Modern.” Accessed May 14, 2025. <https://stekom.ac.id/artikel/pentingnya-self-care-dalam-kehidupan-era-modern>.
- responradio.com.* “Pentingnya Self Care Dalam Proses Pengembangan Diri.” Respon Radio Padang (blog), November 19, 2024. <https://responradio.com/pentingnya-self-care-dalam-proses-pengembangan-diri/>.
- Roies, Adam, Vera Nisa Oktaviani, and Salsabilah Januari Putri Matsani.* “Pelatihan Selfcare Untuk Generasi Z Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Mental.” Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat 4, no. 4 (2024).
- SehatAQUA.co.id.* “Pengertian Self Care dan Manfaatnya untuk Diri Sendiri | Sehat AQUA.” SehatAQUA.co.id. Accessed May 14, 2025. <https://www.sehataqua.co.id/blog/apa-itu-self-care/>.
- Susyanti, Deni, Kipa Jundapri, Suharto Suharto, Endang Rosmawati Simamora, and Nadila Putri.* “LAYANAN PASCA REHABILITASI NARKOBA BAGI KLIEN BAPAS KELAS I MEDAN: SELF-CARE DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS.” EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat 2, no. 4 (April 8, 2024): 688–93. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v2i4.2594>.

*“WFMH World Mental Health Day 2021,” January 5, 2019. <https://wfmh2021.com/>.
“WORLD MENTAL HEALTH DAY 2021 : Kabar Kesehatan Jiwa Dari Indonesia Di Tengah Dunia Yang Tidak Setara – Center for Public Mental Health.” Accessed May 14, 2025.
<https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/2021/10/10/world-mental-health-day-2021-kabar-kesehatan-jiwa-dari-indonesia-di-tengah-dunia-yang-tidak-setara/>.*