

Self-Care Membantu Kesehatan Mental Individu

Ferdy Muzzamil, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Correspondensi author email: Ferdy.tatu2@gmail.com

Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi.,MM.,Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email : tugimin.supriyadi@dsn.ubharajaya.ac.id

Siti Masitoh, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Email : siti.masitoh@esaunggul.ac.id

Abstract

Mental health has become an essential aspect of life, especially in the face of increasing life pressures. One approach that has gained popularity is self-care, which refers to activities individuals engage in to maintain their physical, emotional, and psychological well-being. This study aims to explore the impact of self-care on mental health, particularly in preventing emotional disorders. The research method used is a case study with a literature review approach, examining recent journals related to self-care and mental health. The results of the literature review show that activities such as meditation, exercise, and stress management are effective in reducing anxiety and depression, while improving psychological well-being. Additionally, social support, especially from family and friends, plays a crucial role in strengthening self-care behaviors. This study also reveals that young people, particularly students, need education and support to incorporate self-care into their daily lives. Based on the analysis of five relevant articles, it can be concluded that regular self-care practices can enhance mental health and prevent long-term psychological disorders. Therefore, self-care is an effective strategy for maintaining individual well-being.

Keywords: *self-care, mental health, stress, anxiety, social support.*

Abstrak

Kesehatan mental menjadi aspek penting dalam kehidupan, terlebih di tengah tekanan kehidupan yang semakin kompleks. Salah satu pendekatan yang semakin populer adalah *self-care*, yaitu kegiatan yang dilakukan individu untuk merawat kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *self-care* terhadap kesehatan mental, terutama dalam mencegah gangguan emosional. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan tinjauan literatur, yang mengkaji jurnal-jurnal terkini terkait *self-care* dan kesehatan mental. Hasil dari *literature review* menunjukkan bahwa aktivitas seperti meditasi, olahraga, dan manajemen stres efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, dukungan sosial, terutama dari keluarga dan teman, memiliki peran penting dalam memperkuat perilaku *self-care*. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa generasi muda, khususnya mahasiswa, membutuhkan pendidikan dan dukungan untuk membiasakan *self-care* dalam

kehidupan sehari-hari. Berdasarkan analisis terhadap lima artikel yang relevan, dapat disimpulkan bahwa praktik *self-care* yang teratur dapat meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan psikologis jangka panjang. Dengan demikian, *self-care* menjadi strategi yang efektif dalam menjaga kesejahteraan individu.

Kata kunci: *self-care*, kesehatan mental, stres, kecemasan, dukungan sosial.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia, terutama di tengah tantangan kehidupan yang semakin kompleks. Salah satu pendekatan yang kini semakin mendapatkan perhatian dalam menjaga kesehatan mental adalah *self-care* atau perawatan diri. *Self-care* mencakup berbagai aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk merawat dan menjaga kesejahteraan fisik, emosional, serta psikologis individu. Dalam konteks psikologi, *self-care* dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan untuk mencegah, mengelola, dan mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional.

Menurut hasil penelitian Yuniarta et al., (2023) Kesehatan Dasar pada tahun 2018, sekitar 19 juta orang di Indonesia yang berusia di atas 15 tahun pernah mengalami gangguan emosional dan mental, dengan lebih dari 12 juta di antaranya menderita depresi. Selain itu, hampir 47,7% dari Generasi Z di Indonesia diketahui berisiko tinggi terhadap bunuh diri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini dipengaruhi oleh perilaku yang kurang memperhatikan perawatan diri kesehatan mental, seperti kesulitan dalam mengelola stres, yang banyak dialami oleh generasi Z (Enos, 2020).

Seiring dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya *self-care*, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa perawatan diri yang efektif dapat berperan besar dalam mengurangi gejala gangguan kesehatan mental. Misalnya, dengan kegiatan seperti meditasi, olahraga teratur, tidur yang cukup, serta manajemen stres terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Menurut Faiza et al., (2024) *self-care* juga memiliki kemampuan untuk mencegah timbulnya penyakit fisik maupun gangguan mental. Sebagai generasi penerus, mahasiswa memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat.

Menurut Orem (2001) dalam penelitian Nina & Pranajaya (2020), teori *self-care* dibangun atas dasar tiga teori yang saling terkait. Pertama, *self-care theory* yang menjelaskan tujuan dan cara individu dalam merawat dirinya sendiri. Kedua, *deficit self-care theory*, yang menggambarkan kondisi individu yang membutuhkan bantuan dari orang lain untuk melakukan perawatan diri. Ketiga, *nursing system theory*, yang menjelaskan hubungan interpersonal yang perlu dijalin dan dipertahankan oleh seseorang untuk dapat berfungsi secara produktif.

Di era sekarang yang semakin banyaknya tekanan, perawatan diri menjadi sebuah strategi yang sangat relevan dalam psikologi. Praktik self-care yang konsisten dapat membantu individu mengelola stres, mengurangi gejala burnout, meningkatkan kualitas tidur, dan bahkan memperkuat rasa percaya diri serta hubungan sosial. Sebagai contoh, aktivitas yang melibatkan mindfulness dan relaksasi diri diketahui dapat menurunkan respons fisiologis terhadap stres dan meningkatkan keterampilan coping Zhang et al., (2021). Selain itu, kemampuan untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan fisik dan emosional menjadi langkah penting dalam mencegah gangguan kesehatan mental untuk jangka panjang.

Menurut (Qolbiyah et al., n.d.) metode self-care mengajarkan kita untuk meluangkan waktu untuk menemukan apa yang membuat kita merasa bahagia dan memperbaiki diri, yang berarti kita harus menjadi pahlawan bagi diri kita sendiri, bukan merasa sebagai korban. Ketika kita memiliki kesehatan mental yang baik, tubuh kita juga akan merasakan dampak positif dengan menjadi sehat dan bugar.

Hasil studi yang dilakukan oleh Kaimal et al. (2016) dalam penelitian Widiasavitri et al., (2021) menunjukkan bahwa berpartisipasi dalam aktivitas seni selama 45 menit dapat mengurangi tingkat stres pada individu, tanpa memandang pengalaman atau keterampilan seni yang dimiliki. Proses menciptakan karya seni membantu individu untuk fokus pada detail dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar, yang serupa dengan pengalaman meditasi (Williamson, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan pendekatan tinjauan literatur (*literature review*). Menurut Creswell (2015), studi kasus adalah pendekatan kualitatif dengan mendalami suatu kasus di kehidupan nyata saat ini. Sedangkan tinjauan literatur adalah kegiatan yang terfokus pada suatu topik yang spesifik (Wahyuni, 2022). *Literature review* pada penelitian ini menggunakan literatur yang terbit pada tahun 2017-2024, yang dapat diakses dalam format pdf dengan menggunakan *Google Scholar* pada aplikasi *Publish or Perish (PoP)*. Jurnal yang direview dalam penelitian ini adalah jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris yang bertema *self-care* dan kesehatan mental. Pencarian literatur fokus pada kata kunci “*self-care*” dan “kesehatan mental” sehingga total artikel yang diperoleh sebanyak 9 artikel. Setelah di analisa, dilakukan pemilihan data, dan uji kelayakan, diperoleh 5 artikel yang sesuai dengan tujuan *literature review*.

Literature review dilakukan menggunakan metode naratif, dimana hasil dari pengambilan data yang memiliki kesamaan di kelompokkan berdasarkan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal-jurnal dengan tema serupa dikumpulkan dan dirangkum. Ringkasan jurnal mencakup informasi seperti nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode penelitian, dan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dari 9 artikel yang menjelaskan *self-care* membantu kesehatan mental individu ditunjukkan pada table 1.

Tabel 1. Analisis Sintesis Pencarian Literatur

NO	Author, Title, Journal	Method Design	Results
1	Dona Vetrisia Yuniarta, Ahmad Guntur Alfianto, Jiarti Kusbandiyah. (2023) Self – care of mental health generation z ethic arek east java. Jurnal Kesehatan komunitas Indonesia (JKKI). 3/(1).	<i>Quantitative descriptive with survey approach</i>	Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan pendidikan kesehatan mental untuk meningkatkan perilaku perawatan diri di kalangan generasi muda. Selain itu, faktor budaya lokal berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku terhadap kesehatan mental, untuk mempertimbangkan dalam intervensi kesehatan mental di wilayah tersebut.
2	Anisatul Qolbiyah, Diani Apsari, S.Ds.,M,Ds, Taufiq Wahab, S.Sn.,M.Sn. (2020) Perancangan media informasi metode self-care sebagai upaya membantu menjaga Kesehatan fisik dan mental. 7/(2). Page 2072. ISSN: 2355-9349	Kualitatif, wawancara, kuesioner dan studi Pustaka	Penelitian ini menerbitkan buku yang bertujuan untuk mengajak mahasiswa melakukan kebiasaan merawat diri dalam kesehariannya, serta memberikan cara-cara perawatan diri yang telah disampaikan dalam bentuk konten infografis. Membantu mahasiswamembentuk kebiasaan merawat diri
3	Nina, Syatria Adymas Pranajaya. (2020) Konsep self-care bagi konselor di masa pandemi. Jurnal Bimbingan Konseling Islam. 1(1). Page 29-40. Doi: 10.21093/tj.v1i1.2458	Kualitatif	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konselor juga rentan mengalami berbagai masalah emosional dan stress Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memiliki strategi perlindungan diri dan manajemen stres yang baik untuk menjaga kesehatan mental mereka selama proses konseling. Seperti, melakukan aktivitas fisik, membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman.
4	Marney A. White, Steve D. Whittaker, Ashton M. Gores &	Kuasi eksperimen	Hasil Peserta yang mengikuti dalam intervensi menuai hasil peningkatan

	Dana Allswede (2019) Evaluation of a Self-Care Intervention to Improve Student Mental Health Administered through a Distance-Learning Course, American Journal of Health Education, 50:4, 213-224, DOI:10.1080/19325037.2019.1616012		yang sangat signifikan dalam asupan buah, sayuran, dan biji-bijian utuh, serta meningkatnya aktivitas fisik. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami penurunan dalam asupan buah dan aktivitas fisik selama semester tersebut. Selain itu, keterlibatan dalam perilaku kesehatan ini berhubungan dengan penurunan tingkat stres psikologis, depresi, dan kecemasan di antara peserta intervensi.
5	Petra Schafer-Keller, Gabrielle Cécile Santos, Kris Denhaerynck, Denis Graf, Krystel Vasserot, David A. Richard and Anna Stromberg (2021) Self-care, symptom experience, needs and past health-care utilization in individuals with heart failure: results of a cross-sectional study. European Journal of Cardiovascular Nursing. Doi: 10.1093/eurjcn/zvaa026	Cross-sectional correlational design	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perawatan diri pada pasien gagal jantung (HF) rendah, yang membuktikan perlunya dukungan yang lebih besar untuk mempertahankan stabilitas fisiologis.

Penelitian tentang *self-care* telah banyak digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan mental individu. Hasil *literatur review* ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik yang positif, dukungan social dari keluarga dan teman, serta asupan makanan yang baik dapat memengaruhi Kesehatan mental seseorang. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuniarta, et al., (2023) mengungkapkan bahwa dukungan social serta pendidikan kesehatan mental berpengaruh untuk meningkatkan perilaku perawatan diri di kalangan generasi muda. Selain itu, faktor budaya lokal berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku terhadap kesehatan mental di wilayah tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Keller et al., (2021) yang menyimpulkan tingkat perawatan diri pada pasien gagal jantung (HF) rendah, sehingga membuktikan perlunya dukungan sosial dan keluarga yang lebih besar untuk mempertahankan stabilitas fisiologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Qolbiyah et al., (2020) menerbitkan sebuah buku guna bertujuan untuk mengajak mahasiswa melakukan kebiasaan merawat diri dalam kesehariannya, serta memberikan cara-cara perawatan diri yang telah disampaikan dalam bentuk konten infografis. Sejalan dengan penelitian Nina & Pranajaya (2020) cara memiliki strategi perlindungan diri dan manajemen stres yang baik untuk menjaga kesehatan mental yang baik untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas fisik, membangun hubungan yang baik dengan

keluarga. Pada penelitian yang lainnya, subjek dalam kelompok intervensi menunjukkan hasil peningkatan dalam memakan buah, sayuran, dan biji-bijian utuh, serta meningkatnya aktivitas fisik. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami penurunan dalam memakan buah dan aktivitas fisik selama semester tersebut. Selain itu, keterlibatan dalam perilaku kesehatan ini berhubungan dengan penurunan tingkat stres psikologis, depresi, dan kecemasan di antara peserta intervensi (White, et al., 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, *self-care* sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama pada tantangan kehidupan yang rumit. Melalui analisis literatur, ditemukan bahwa *self-care* berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan membantu mencegah gangguan kesehatan fisik. Aktivitas seperti meditasi, olahraga, asupan nutrisi yang sehat, serta dukungan sosial dari keluarga dan teman memiliki dampak signifikan dalam menurunkan stres, kecemasan, dan depresi. Berdasarkan 5 artikel yang dipilih, diketahui bahwa *self-care* dapat mengelola stress dan meningkatkan keseimbangan emosional individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *self-care* adalah elemen krusial dalam strategi pencegahan dan penanganan gangguan kesehatan mental. Dengan membiasakan *self-care* dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset* (Z. S. Qudsy, Ed.; 13th ed.). SAGE.
- Enos, G. (2020). Millennials, Generation Z targeted in new mental health initiative. *Mental Health Weekly*, 30(39), 1–5. <https://doi.org/10.1002/mhw.32536>
- Faiza, N., Putri, E., Putri, T. A., Salsabila, A. F., Intan, T., Hadi, M., Nur, Z., Fernanda, Y. E., Cahyani, A. N., & Khoerunnisa, T. (2024). Pentingnya self-care terhadap kesehatan mental mahasiswa FIPP UNNES. In *Jurnal Analis*, 3(1). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>

- Nina, N., & Pranajaya, S. A. (2020). Konsep self-care bagi konselor di masa pandemi. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 29–40. <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2458>
- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed.). Mosby.
- Qolbiyah, A., Apsari, D., S., D., M., D., Wahab, T., S., S., & M., S. (2020). Perancangan media informasi metode self-care sebagai upaya untuk membantu menjaga kesehatan fisik dan mental mahasiswa di Bandung. *Jurnal Informasi dan Teknologi*, 7(2).
- Wahyuni, S. (2022). Literature review: Pendekatan berdiferensiasi dalam pembelajaran IPA. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(2), 118–126. <https://doi.org/10.37630/jpm.v12i2.562>
- Widiasavitri, P. N., Tobing, D. H., Agustini, N. M. Y. A., Hutapea, A. A., Suwetha, P. Y., & Haryati, T. (2021). E-group self-care art box therapy untuk menurunkan depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa psikologi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(2), 144. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.68119>
- Williamson, T. (2020, October 15th). How art and painting can help relieve stress. Diakses dari <https://www.psychreg.org/art-painting-stress/>
- Yuniarta, D. V., Alfianto, A. G., & Kusbandiyah, J. (2023). Self-care of mental health Generation Z ethnic Arek East Java. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.58545/jkki.v3i1.87>
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41–57. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

