Jurnal Analis Vol. 3 No. 1 (Juni 2024) Hal. 152-163

JURNAL ANALIS

http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis

Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES

Nurul Faiza Eka Putri[1], Tessalonica Anindya Putri[2], Artika Farhana Salsabila[3], Tsania Intan Mulia Hadi[4] , Zahra Nur Eka Putri[5], Yedija Elsa Fernanda[6], Antika Nur Cahyani[7], Tiara Khoerunnisa[8]

[1,2,3,4,5,6,7,8] Psikologi, Universitas Negeri Semarang

[1]fayyeputri@students.unnes.ac.id, [2]tessalonica@students.unnes.ac.id, [3]arfhasalsabila@students.unnes.ac.id, [4]tsaniaintanmh@students.unnes.ac.id, [5]zahranurekaputri@students.unnes.ac.id, [6]yedijaelsa@students.unnes.ac.id, [7]antikancc@students.unnes.ac.id, [8]tiarakhoerunnisa69@students.unnes.ac.id

Abstract

The hectic daily routine of being a student can lead to physical and mental exhaustion. It is also at risk of causing stress and even depression. Self-care can be a solution to manage stress experienced by students, especially FIPP UNNES students, so that they can avoid mental health disorders and be able to live every day to the fullest. To understand and improve understanding of self-care practices that can improve student well-being and quality of life, self-care research can involve the study of effective self-care strategies, factors that influence motivation and success in carrying out self-care, and their effects on physical and mental health. The ultimate goal of self-care research is to provide insights and recommendations that can assist individuals in creating a balanced and happy life through appropriate self-care practices. The data in this study was collected using the results of a questionnaire. 94.1% of 34 FIPP UNNES student questionnaire participants stated that self-care is very important. This research is expected to provide benefits to everyone, especially FIPP UNNES students. It can provide new knowledge about self-care's impact on the mental health of each individual and remind each individual to take care of themselves, both physically and mentally.

Keywords: Self-Care, College Students, Mental health, Stress, Issue.

Abstrak

Rutinitas sehari-hari yang padat sebagai mahasiswa bisa mengakibatkan kelelahan secara fisik dan mental. Hal tersebut juga beresiko menyebabkan stress bahkan depresi. *Self-care* bisa menjadi solusi untuk mengelola stress yang dialami oleh mahasiswa terutama mahasiswa FIPP UNNES, sehingga bisa terhindar dari gangguan kesehatan mental dan mampu menjalani setiap hari dengan maksimal. Untuk memahami dan meningkatkan pemahaman tentang praktik-praktik perawatan diri yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian *self-care* dapat melibatkan studi mengenai strategi perawatan diri yang efektif, faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan keberhasilan dalam melaksanakan *self-care*, serta pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Tujuan akhir dari penelitian *self-care* adalah memberikan wawasan dan rekomendasi yang dapat membantu individu- individu dalam menciptakan kehidupan yang seimbang dan bahagia melalui praktik perawatan diri yang tepat. Data pada penelitian ini diambil menggunakan hasil dari kuesioner. 94,1% dari 34 partisipan kuesioner mahasiswa FIPP UNNES menyatakan bahwa *self-care* atau perawatan diri itu sangat penting. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat kepada semua orang, terutama mahasiswa FIPP UNNES. Dapat memberikan pengetahuan baru mengenai self-care terhadap kesehatan mental setiap individu dan mengingatkan setiap individu untuk merawat diri, baik fisik dan mental.

Kata Kunci: Self-Care, Mahasiswa, Kesehatan mental, Stres, Permasalahan.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin maju di era globalisasi dengan kecanggihan teknologi seperti media sosial memberikan dampak isu kesehatan mental yang kerap terlupakan menjadi topik yang hangat dibicarakan. Bukan hanya remaja atau mahasiswa, namun semua golongan masyarakat lain pun mulai tersadar dan peduli akan kesehatan mental. (Darajat, 1983) mendefinisikan kesehatan mental adalah suatu pemahaman dan perbuatan yang mempunyai tujuan untuk membentuk dan menggunakan semua potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan

Received Januari 30, 2024; Revised Februari 2, 2024; Accepted Mei 22, 2024

semaksimal mungkin, sehingga mendatangkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang sekitar, serta dapat mencegah masalah penyakit jiwa (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021).

Dengan begitu, disini kami akan membahas seputar pentingnya *self-care*. Mengingatkan bahwa menjaga kesejahteraan fisik, sosial dan terutama emosional adalah hal-hal yang perlu dan bermanfaat untuk diri kita sendiri. *Self-care* sangat penting untuk dilakukan karena dapat membantu menghargai diri kita sendiri. Perawatan diri sama seperti merawat diri menjadi lebih baik, semakin produktif dan dapat membantu merawat orang lain juga. *Self-care* sendiri juga mampu dapat mencegah terjadinya penyakit fisik bahkan penyakit mental. Sebagai generasi baru, mahasiswa memegang peranan penting dalam pelayanan masyarakat. Menurut Siswoyo (Martadinata, 2019), Mahasiswa memahami dirinya sebagai insan dengan pendidikan tinggi, baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta atau perguruan tinggi (Utomo et al., 2023). Penelitian ini mengajak terutama Mahasiswa FIPP UNNES untuk *self-care* kepada dirinya sendiri, karena melakukan perawatan diri dapat membantu diri kita menjadi lebih baik, dapat melewati berbagai hal yang terjadi di hidup dan terjaganya juga kesehatan mental kita. Perawatan diri juga merupakan aspek terpenting yang harus dipenuhi setiap masing-masing diri.

Pentingnya *self-care* untuk kita pahami agar kita lebih peduli terhadap tubuh dan mental kita karena beberapa individu sekarang sering melupakan untuk merawat diri sendiri bahkan, ada yang menyepelekan dan berakhir mengalami penurunan dalam kesehatan fisik maupun kesehatan mental dalam dirinya. Maka dari itu, kita disini bersama-sama untuk mengajak dan berharap Mahasiswa FIPP UNNES untuk lebih mempedulikan dan menjaga kesehatan mental dirinya sendiri. *Self-care* harus diteliti sebab banyak sekali mahasiswa yang tidak peduli terhadap kesehatan mentalnya, mereka sering menganggap remeh diri sendiri, lebih mementingkan orang lain atau tugasnya dari pada kesehatan mental sendiri, padahal dengan melakukan *self-care* hal-hal penting seperti mengerjakan tugas akan lebih baik kedepannya karena sudah melakukan *self-care*.

Penelitian yang dapat dijadikan rujukan mengenai artikel "*Self-Care* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES" adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik mahasiswa dengan kesehatan mental mahasiswa selama kuliah di FIPP UNNES. Penelitian lain yang dapat dijadikan rujukan adalah penelitian kualitatif fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari *self-diagnose* terhadap kesehatan mental mahasiswa selama kuliah di FIPP UNNES. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-diagnose* memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, tertekan dan stres. Belum ada penelitian yang secara khusus membahas pengaruh *self-care* terhadap kesehatan mental mahasiswa selama kuliah di FIPP UNNES. Oleh karena itu, penelitian tersebut dapat menjadi topik penelitian yang menarik untuk dilakukan.

Self-care adalah tindakan yang dilakukan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi mahasiswa karena dapat mempengaruhi kinerja akademik mereka. Kesehatan mental terhadap mahasiswa adalah isu yang penting dan harus diperhatikan karena masa kuliah seringkali dipenuhi dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, dan penggunaan sosial media secara berlebihan menjadi salah satu faktor stress atau burnout. Penggunaan intensif dan kecanduan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat psikologis, emosional, dan depresi (Keles et al., 2020) (Wulandari & Widiasavitri, n.d.).

Self-care terhadap kesehatan mental mahasiswa FIPP UNNES antara lain mengelola waktu dengan baik, menjaga pola tidur yang baik, rutin dalam berolahraga, mengelola stres, menetapkan batasan waktu belajar, interaksi sosial yang positif, mencoba teknik relaksasi dan meditasi, menghindari stigmatisasi, dan ungkapan emosi yang baik. Pentingnya penelitian *self-care* terhadap kesehatan mental mahasiswa FIPP UNNES adalah untuk memahami strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka, membantu universitas mengembangkan program pendukung, memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa untuk mengembangkan kebiasaan sehat yang mampu membimbing mereka selama studi dan kehidupan masa depan mereka, dan membantu mengurangi stigma seputar kesehatan mental dan meningkatkan dukungan dari lembaga pendidikan dan masyarakat sekitar untuk mendorong praktik *self-care* yang sehat.

Tujuan dari penelitian *self-care* adalah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan sosial mahasiswa FIPP Universitas Negeri Semarang. Lalu kita perlu untuk menjaga diri dengan melakukan hal-hal yang bermanfaat. Dengan dibuatnya artikel berjudul *self-care ini* secara tidak langsung kami mengajak teman-teman di Universitas Negeri Semarang khususnya FIPP UNNES untuk mempraktikkan *self-care*. Agar teman-teman selalu dalam keadaan sehat jasmani dan rohani.

Manfaat *self-care* bagi mahasiswa adalah dapat memberikan dampak positif terhadap stres fisik dan psikis serta meningkatkan daya tahan tubuh. Manfaat *self-care* juga dapat menciptakan keseimbangan antara kebutuhan internal dan eksternal yang mempunyai hubungan positif dengan kesehatan psikologis. Kedua faktor ini menunjukkan bahwa *self-car*e dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Tentunya memberikan dampak positif bagi mahasiswa jika dilakukan secara rutin pada saat sibuk, mulai dari menyelesaikan dan menyelesaikan tugas akademik, menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, melakukan hobi yang disukai. Oleh karena itu rasa peduli pada diri sendiri sangatlah penting bagi mahasiswa, karena terlalu banyak belajar akan mengakibatkan kelelahan, belum lagi mahasiswa yang melakukan kegiatan non-akademik seperti mengikuti organisasi, sehingga mengharuskan mahasiswa untuk mengatur waktu antara akademik dan organisasi.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (R&D) yang diusulkan oleh Sukmadinata (2007). Model dalam penelitian ini, model Borg & Gall digunakan sebagai acuan dengan beberapa penyesuaian sesuai dengan konteks penelitian dalam bentuk kuesioner (Fahmy & Utomo Yudi Purwo, n.d.). Hal ini dikarenakan terbatasnya waktu yang tersedia untuk penelitian selama masa studi mahasiswa. Ruang lingkup penelitian ini adalah pentingnya perawatan diri bagi mahasiswa FIPP UNNES. Fungsi Google Forms dalam dunia pendidikan adalah sebagai alat bantu latihan dan tes online, alat pengumpul opini, wadah data untuk siswa, guru dan dosen, alat bantu pembuatan formulir pendaftaran online untuk sekolah, survei, kuesioner dan lainnya (Puspita Rakhmi et al., 2023).

Kelima fungsi tersebut digunakan melalui halaman web Google Forms dan dapat digunakan dimanapun terdapat jaringan internet (Puspita Rakhmi et al., 2023). Dengan perkembangan teknologi yang telah membantu pekerjaan manusia, tentu saja memberikan banyak manfaat tak terkecuali di bidang pendidikan. Perkembangan teknologi dapat digunakan secara efektif dan efisien untuk memfasilitasi proses pendidikan dan menemukan solusi untuk masalah pendidikan yang muncul, maka akan memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan (Wahyuni et al., 2023).

Adanya Google Forms dan sejenisnya sangat membantu mahasiswa, dosen, atau peneliti lainnya untuk membantu penelitiannya. Penelitian kami saat ini akan menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan alat penting untuk mengumpulkan data penelitian, khususnya data primer. Kuesioner dianggap penting untuk mengumpulkan informasi rinci guna memenuhi tujuan penelitian. Oleh karena itu, penting bagi peneliti untuk memahami teknik pengembangan kuesioner penelitian yang baik. Beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan kuesioner antara lain identitas dan karakteristik responden penelitian, struktur pertanyaan, dan jumlah responden yang terlibat. Selain itu, peneliti juga harus memperhatikan prosedur survei dan konsep dasar wawancara saat mengumpulkan data. Setelah mengisi kuesioner, peneliti akan menguji kuesioner tersebut untuk memastikan bahwa kuesioner tersebut dapat mengumpulkan data yang diperlukan secara akurat. Dengan demikian, tahap membuat kuesioner merupakan tahap penting dalam penelitian karena kuesioner merupakan instrumen yang penting dalam pengumpulan data penelitian.

Langkah-langkah penelitian untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan judul "*Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental*": penelitian ini akan mengacu pada teori kesehatan mental yang menghubungkan *self-care* dengan kesehatan mental. Dalam penelitian ini, akan mengidentifikasi variabel yang akan diukur, seperti tingkat *self-care* peserta, indikator kesehatan mental, dan faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil. Penelitian akan menggunakan metode survei penggunaan kuesioner untuk mengumpulkan data dari partisipan, data akan dikumpulkan dari sejumlah peserta yang akan diminta menjawab pertanyaan terkait *self-care* dan kesehatan

mentalnya. Lalu, data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengetahui hubungan antara tingkat *self-care* dan kesehatan mental. Hasil penelitian akan diinterpretasikan untuk menyoroti pentingnya perawatan kesehatan mental mandiri. Studi ini akan merangkum temuan-temuan utama dan memberikan implikasi praktis, seperti saran untuk meningkatkan *self-care* sebagai strategi menjaga kesehatan mental.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pengertian *Self-Care* dan Teori Pendukung

Self-care adalah salah satu konsep yang sering disalahpahami. Mempraktikkan *self-care* artinya tidak sama dengan memanjakan diri atau bersikap egois. *Self-care* atau perawatan diri berarti memenuhi keperluan diri, baik itu secara fisik maupun mental. Hal tersebut dilakukan agar tubuh lebih sehat dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa kendala. Secara umum, *self-care* adalah cara untuk merawat diri dengan memenuhi keperluan tubuh dan mental untuk mengatasi stres, mengurangi risiko penyakit, dan meningkatkan energi.

Self-care merupakan hal-hal yang terlihat kecil dan sepele namun berdampak besar bagi kebahagiaan seseorang. Beberapa contoh *self-care* adalah menjaga kesehatan tubuh dengan mengatur pola makan dan minum air putih secara rutin setiap harinya. Adapun contoh *self-care* lainnya adalah melakukan sesuatu yang simpel dan santai untuk menenangkan diri, seperti membersihkan rumah sambil mendengarkan musik klasik. Setiap orang memiliki cara yang berbeda untuk melakukan *self-care*. Jadi, tidak semua aktivitas positif memiliki efek yang sama terhadap semua orang. Untuk itu, setiap orang perlu memeriksa apakah kebutuhan tubuh secara fisik, mental, dan emosional sudah terpenuhi atau belum.

3.1.1 *Theory Nursing System*

Berbagai model keperawatan konseptual telah dikembangkan oleh para ahli, salah satunya adalah model 'kurangnya perawatan diri' yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. Fokus utama dari model konseptual ini adalah kemampuan orang untuk merawat diri mereka sendiri secara mandiri untuk mendapatkan kapasitas dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka. Pada tahun 1968, sebagian dari Komite Model Keperawatan, termasuk Orem, melanjutkan pekerjaannya melalui Nursing Development Conference Group (NDCG). Kelompok ini didirikan untuk menciptakan kerangka kerja konseptual untuk keperawatan dan membangun disiplin keperawatan (Muhlisin et al., n.d.).

Nursing system didesain oleh perawat didasarkan pada kebutuhan *self-care* dan kemampuan pasien melakukan *self-care*. Jika ada *self-care* defisit, *self-care agency* dan kebutuhan *self-care therapeutik* maka keperawatan akan diberikan. Nursing agency adalah suatu properti atau atribut yang lengkap diberikan untuk orang-orang yang telah didik dan dilatih sebagai perawat yang dapat melakukan, mengetahui dan membantu orang lain untuk menemukan *kebutuhan self-care therapeutik* mereka, melalui pelatihan dan pengembangan *self-care agency*. Sistem keperawatan dirancang oleh para perawat berdasarkan kebutuhan untuk perawatan diri dan kapasitas pasien untuk perawatan diri. Keperawatan diberikan ketika ada kekurangan perawatan diri, agen perawatan diri atau kebutuhan perawatan diri terapeutik. Agen keperawatan adalah karakteristik atau atribut yang tepat dari seseorang yang dilatih atau dididik sebagai perawat yang dapat mengidentifikasi, mengenali, menerima, dan membantu kebutuhan perawatan diri terapeutik melalui pendidikan dan pengembangan agen perawatan diri. Orem mengklasifikasikan sistem keperawatan ke dalam tiga kategori, yaitu:

Kategori pertama, sistem dengan kompensasi penuh. Situasi di mana pengguna tidak dapat melakukan tindakan perawatan diri dan menerima perawatan diri secara langsung, harus mengontrol gaya berjalan atau gerakan atau memiliki alasan medis khusus. Ini mencakup tiga situasi berikut: ketidakmampuan untuk melakukan tindakan perawatan diri, ketidakmampuan untuk melakukan tindakan perawatan diri, ketidakmampuan untuk melakukan tindakan perawatan diri. Misalnya, seseorang yang dalam keadaan koma, mampu membuat keputusan, pengamatan dan pilihan terkait perawatan diri, tetapi tidak mampu berjalan atau melakukan gerakan manipulatif atau membuat keputusan yang tepat terkait perawatan diri.

Kategori kedua, sistem perawatan dengan kompensasi sebagian. Situasi di mana perawatan dan tindakan lain dilakukan antara pengasuh dan pengguna dan di mana pengasuh

atau pengguna memiliki peran yang signifikan dalam mengukur kapasitas perawatan diri. Kategori ketiga, sistem pendidikan yang mendukung. Dalam sistem ini, orang dapat membangun atau belajar untuk membangun perawatan diri intrinsik atau ekstrinsik, tetapi tidak dapat melakukannya tanpa dukungan. Ini juga disebut sistem pengembangan yang mendukung (Orem, n.d.).

3.1.2 Teori *Self-Care* Deficit

Merupakan hal utama dari teori general keperawatan menurut Orem. Dalam teori ini keperawatan diberikan jika seorang dewasa (atau pada kasus ketergantungan) tidak mampu atau terbatas dalam melakukan *self-care* secara efektif. Keperawatan diberikan jika kemampuan merawat berkurang atau tidak dapat terpenuhi atau adanya ketergantungan. Orem mengidentifikasi lima metode yang dapat digunakan dalam membantu *self-care*: tindakan untuk atau lakukan untuk orang lain, memberikan petunjuk dan pengarahan, memberikan dukungan fisik dan psychologis, memberikan dan memelihara lingkungan yang mendukung pengembangan personal, dan pendidikan.

Perawat dapat membantu individu dengan menggunakan beberapa atau semua metode tersebut dalam memenuhi *self-care*. Orem menggambarkan hubungan diantara konsep yang telah dikemukakannya. (Orem, n.d.) menyatakan bahwa ada berbagai kebutuhan perawatan diri. Kebutuhan perawatan diri universal yang umum bagi semua orang:

Menurut Orem, memenuhi kebutuhan udara berarti bernapas tanpa menggunakan inhaler oksigen. Kedua, kebutuhan akan pasokan air atau air minum yang tidak terganggu adalah kebutuhan akan air sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu atau kebutuhan 6-8 gelas air per hari. Ketiga, pasokan makanan yang tidak terganggu, yaitu kemampuan untuk makan dan membersihkan diri sendiri tanpa bantuan. Keempat, pemenuhan kebutuhan buang air besar, yaitu kebersihan permukaan dan bagian tubuh. Bantuan untuk buang air besar dan buang air kecil, yaitu kemampuan untuk buang air besar dan buang air kecil tanpa bantuan. Penyediaan peralatan kebersihan pribadi dan penggunaannya tanpa hambatan. Kelima, kebutuhan aktivitas dan istirahat harus dipenuhi. Kebutuhan aktivitas berarti mencapai keseimbangan antara aktivitas fisik seperti olahraga dan menjaga pola tidur atau istirahat, serta mengenali gejala yang mengganggu intensitas tidur. Menggunakan kemampuan, nilai, dan norma yang dimiliki saat beristirahat dan beraktivitas. Keenam, kesepian dan kebutuhan untuk memenuhi interaksi sosial. Membangun hubungan dengan teman sebaya dan saudara dan beradaptasi dengan lingkungan. Ketujuh, kepuasan mencegah bahaya bagi kehidupan manusia. Menurut Orem, mencegah bahaya berarti memahami jenis-jenis bahaya yang dapat merugikan, mengambil tindakan untuk mencegah bahaya, dan melindungi diri dari situasi yang dapat merugikan. Terakhir, mendorong perkembangan kelompok-kelompok sosial sesuai dengan potensi, keterbatasan, dan aspirasi masyarakat secara keseluruhan. Mempengaruhi kondisi fisik, melindungi fungsi dan struktur tubuh manusia serta memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan manusia (Orem, n.d.).

3.2 Tujuan *Self-Care*

Menciptakan kondisi kesejahteraan yang menyeluruh bagi seseorang adalah tujuan utama dari self-care. *Self-care* sendiri berarti memastikan kesehatan fisik, mental, dan emosional yang optimal. Secara fisik, Self-care berarti menjaga tubuh sehat, mencegah penyakit, dan memberikan nutrisi yang cukup. Beberapa manfaat perawatan diri antara lain: peningkatan kesehatan fisik dan mental, peningkatan kesadaran diri, peningkatan kemampuan mengelola stres dan meningkatkan ketahanan, mengurangi stres, kecemasan dan depresi, dan meningkatkan keseimbangan dalam hidup.

Selain itu, perawatan diri juga dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, tidur yang cukup, dan menjaga kesehatan tubuh. Perawatan diri tidak harus mahal atau sulit dilakukan, cukup lakukan hal sederhana tanpa terbebani orang lain. Tujuannya secara mental dan emosional adalah mengelola stres, menciptakan kestabilan emosional, dan meluangkan waktu untuk bersantai dan menikmati diri sendiri. Aspek sosial *self-care* mencakup membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat, sementara pengembangan pribadi mencakup menemukan dan mencapai tujuan pribadi.

3.3 Manfaat *Self-Care*

Adanya *self-care* dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa terutama dalam aspek kesehatan mental atau psikologis. Dari penelitian yang dilakukan, *self-care* meningkatkan kondisi responden dengan banyak manfaat dan efek positif yang diterima. Manfaat *self-care* yang bisa di dapatkan (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-b) yaitu: membuat diri lebih optimal, emosi yang mampu dikontrol dengan baik, lebih mengetahui dan mencintai diri sendiri, lebih terstruktur, mampu berpikir secara positif, kesehatan mental atau psikologis yang lebih baik, dan menjadi lebih mandiri.

Self-care sendiri memiliki pengertian tindakan yang dilakukan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional mereka (Myers et al, 2012). Seperti yang dijelaskan, bahwa manfaat *self-care* sendiri meningkatkan kesejahteraan yang dimaksud mencakup kesejahteraan fisik, mental, emosional, dan spiritual sehingga menyebabkan seseorang menjadi lebih seimbang dan holistik (Thomas & Morris, 2017) (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-b). Presentasi yang dibuat oleh ACCA (*American College Counseling Association*) tentang *self-care* pada konvensi APA tahun 2009, *self-care* memiliki manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan dan empati (Dorociak, 2015) Dilakukannya *self-care* juga bermanfaat karena memungkinkan mahasiswa untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang akan mereka lakukan dan mengurangi *burnout* serta stress yang dialami mahasiswa. *Self-care* mampu mengubah kondisi seseorang menjadi lebih baik karena memberikan manfaat dan efek positif bagi mereka (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-b). Manfaat *self-care* yang dirasakan pada responden penelitian yang sudah kami laksanakan, sebagai berikut:

Mengurangi stres, salah satu manfaat yang diperoleh responden setelah melakukan *self-care* adalah kemampuan untuk mengatasi stres. Menurut responden, *self-care* mampu mengurangi stres, rasa jenuh serta beban yang dirasakan. Kedua, membahagiakan diri sendiri. Setelah melakukan *self-care*, responden merasa bahagia yang membuat mereka lebih semangat untuk menjalani hari, meningkatkan perasaan hati serta mampu meningkatkan afirmasi diri ke arah positif sehingga mereka dapat memberi dampak positif bagi orang lain.

Selain itu, membantu untuk merilekskan diri dari aktivitas. Setelah berbagai aktivitas, responden dapat merasa lebih rileks dan tenang. *Self-care* juga membantu mengenal diri sendiri bagi responden, *self-care* dapat membantu mereka mengenali dirinya sendiri, mencintai dirinya, menghargai diri, dan akhirnya membangun perasaan peduli kepada diri sendiri, sehingga responden mengerti bahwa self-care merupakan cara untuk peduli kepada dirinya sendiri.

Menjaga kesehatan mental, responden menjawab bahwa dirinya dapat menjaga kesehatan setiap aspek diri, termasuk kesehatan mental, berkurangnya kecemasan yang dirasakan serta stress ataupun depresi yang dirasakan dan juga mengurangi pikiran negatif. Setelah melakukan *self-care*, responden melihat manfaat seperti penurunan pikiran negatif, kemampuan untuk mengontrol emosi, dan penurunan perasaan tertekan akibat beban yang menyebabkan munculnya pikiran negatif.

Dari 34 responden, kurang lebih terdapat enam poin manfaat atau dampak positif yang dirasakan setelah melakukan *self-care*, terutama manfaat untuk kesehatan mental mereka. *Self-care* adalah gaya hidup aktif, orang dapat menemukan dan mengelola stres yang dialami, mengeksplorasi kekuatan dan kelemahan diri untuk mencapai keseimbangan dalam hidup (Bohall dan Bautista, 2017). Jika dilakukan secara konsisten dan dalam jangka panjang, manfaat *self-care* akan semakin terasa (Lowe, 2015). Dalam aspek kesehatan mental, *self-care* mampu untuk mengontrol emosi, mengenali diri sendiri, mengurangi pikiran negatif, membahagiakan diri sendiri serta mampu untuk membuat seseorang mencintai dirinya.

3.4 Komponen Pendukung *Self-Care* & S*elf Care* Wheel

3.4.1 Komponen Pendukung *Self-Care*

Ada empat elemen yang mendukung perawatan mandiri individu: definisi masalah bersama oleh individu dan penyedia layanan kesehatan, klarifikasi masalah dan penetapan tujuan, tindak lanjut yang aktif dan berkesinambungan, dan menyediakan pendidikan dan pelatihan untuk mendukung perubahan perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawatan diri memiliki struktur tiga dimensi fisik (tubuh), internal (pikiran) dan sosial (hubungan interpersonal) (Campos-Garcia, et al). Di sisi lain,

Corral, Caso, dan Frias (2017) berpendapat dari perspektif teoritis bahwa perawatan diri terdiri dari tiga dimensi utama fisik, psikologis dan spiritual (Soto et al., 2021):

Perawatan diri secara fisik, perawatan diri di bagian ini mencakup berbagai keterampilan yang digunakan untuk meningkatkan fungsi fisik dan mencegah atau mengendalikan penyakit. Kebutuhan fisik dasar seperti asupan air, udara segar, pemeliharaan kesehatan, pemeriksaan kesehatan fisik secara teratur, dan akses mudah ke layanan kesehatan di sekitar termasuk dalam dimensi ini (Butler, Mercer, McClain-Meeder, Home, & Dudley, 2019).

Perawatan diri secara psikologis, hal ini mencakup perilaku yang memandu fungsi mental seseorang untuk mengatasi situasi yang menantang secara emosional dan perubahan hidup. Ini adalah praktik psikologis yang penting untuk mencegah situasi yang penuh tekanan, kelelahan dan kemunduran pribadi. Perawatan psikologis ini termasuk afirmasi yang positif pernapasan yang rileks. membaca buku-buku *self-help*, konsultasi dan konseling dengan para profesional kesehatan mental (Vidal-Blanco, Oliver, Gallaua & Sanso, 2019: Barnett, Baker, Elman, & Schoener 2007).

Perawatan diri secara spiritual, dimensi spiritual pada bagian ini berkaitan dengan bagaimana individu berhubungan dengan subjektivitas mereka sendiri, hubungan eksistensial mereka dengan makhluk yang lebih tinggi, dan rasa saling terhubung dengan alam semesta. Dipengaruhi oleh komitmen terhadap spiritualitas, mereka termotivasi untuk membangun hubungan yang positif dan saling menguntungkan dengan orang lain, membangun kembali hubungan dan menjadi sukarelawan di berbagai komunitas dengan penekanan pada penawaran bantuan. Aspek spiritual dipraktikkan dalam bentuk doa, meditasi, yoga, tai chi, dan berbagai kegiatan dalam organisasi keagamaan. Kegiatan perawatan diri spiritual ini meliputi hal yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental dan fisik orang dewasa (White, Peters, & Schum, 2011). (Soto et al., 2021).

3.4.2 Komponen Self Wheel

The Wheel of Self-Care (Phoenix, 2021) adalah alat untuk mengidentifikasi dan mengembangkan enam aspek kehidupan secara komprehensif dan berkelanjutan, Alat ini mencakup enam bidang utama kehidupan fisik, psikologis, emosional, spiritual, pribadi dan profesional. Alat ini membantu mengenali dimensi yang lebih menonjol dan penting di satu sisi dan dimensi yang terabaikan di sisi lain. Oleh karena itu, pemenuhan yang komprehensif dan keenam dimensi tersebut diharapkan dapat hadir secara penuh dan efektif dalam kehidupan pribadi dan profesional seseorang, sehingga menghasilkan kehidupan yang seimbang (El-Osta, 2019).

Buku Panduan Phoenix (2021) memberikan langkah-langkah praktis untuk menggunakan roda yang dikembangkan. Roda ini dimulai dengan menilai situasi saat ini dan mengevaluasi berbagai aktivitas di bawah enam dimensi perawatan diri. Rencana perawatan diri yang lebih seimbang kemudian diperiksa. Terakhir, rencana tersebut harus dilaksanakan dan sebaik-baiknya. Jika tidak, rencana tersebut tidak akan bermanfaat bagi individu. Oleh karena itu, bentuk perawatan diri ini membutuhkan kesadaran dan kontrol diri. Dalam kaitannya dengan kegiatan ini masuk ke dalam dimensi 1 (berpusat pada orang) (El-Osta, 2019).

3.5 Pentingnya *Self-Care*

Dalam dunia kesehatan dan psikologi, *self-care* dikenali sebagai praktik yang penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Keberadaan *self-care* ini ditekankan oleh banyak ahli kesehatan dan psikolog karena manfaatnya yang dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup. Misalnya, dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Burke et al. (2010), peneliti menemukan bahwa *self-care* dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik *self-care* dapat berkontribusi dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Irwan, n.d.)

Disamping manfaat pada aspek mental, praktik *self-care* juga berperan dalam peningkatan kualitas hidup seseorang. *Self-care* memiliki potensi untuk meningkatkan mutu hidup. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-care* berkontribusi dalam meningkatkan rasa percaya diri, kesehatan fisik yang lebih baik, dan memperkuat hubungan sosial. Namun, seringkali *self-care* diabaikan oleh

individu sebagai akibat kesibukan mereka atau kekurangan waktu yang ada. Kendala ini dapat berdampak negatif pada aspek kesehatan fisik dan mental seseorang. Dalam sebuah penelitian oleh Keng et al. (2011), ditemukan bahwa kurangnya praktik *self-care* dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan mental seseorang dengan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Irwan, n.d.).

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk memberikan prioritas pada praktik *self-care* dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Irwan (2018), yang menyatakan bahwa "*Self-care is an important aspect of health behavior that can help prevent illness and promote well-being.*" dari kutipan tersebut menekankan bahwa pentingnya praktik *self-care* dalam mencegah penyakit dan meningkatkan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan melakukan praktik *self-care*, seperti olahraga, relaksasi, dan pola makan yang sehat dapat membantu individu merawat dirinya sendiri dan memberikan dampak yang positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental serta membantu dalam mengelola stres, mencegah *burnout*, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memprioritaskan *self-care* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan yang sehat.

3.6 Hasil dan Data Kuesioner

Pada penelitian ini, data diambil menggunakan kuesioner melalui google form. Dari data tersebut, ditemukan bahwa 64,7% dari 34 partisipan kuesioner mahasiswa FIPP UNNES itu sering mengalami kelelahan secara fisik dan mental. Lalu, dari data tersebut juga ditemukan bahwa 50% mahasiswa FIPP jarang mengalami stress dan 47,1% mengalami stress. *Self-care* atau perawatan diri bisa menjadi solusi saat mengalami burnout atau stress. Perawatan diri adalah proses keterlibatan multifaset dan multidimensi yang melibatkan tindakan sehari-hari baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional dengan tujuan untuk menunjukkan fungsi yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan (Remaja et al., n.d.). Selain itu, sebagai tindakan yang diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan, perawatan diri mengacu pada kewajiban individu untuk mengadopsi perilaku dan gaya hidup sehat yang diperlukan untuk pengembangan diri (Omisakin & Ncama, 2011).

Berdasarkan data menunjukkan bahwa 50% mahasiswa FIPP UNNES sering melakukan *self-care* dan 47,1% jarang melakukan *self-care* membuktikan bahwa partisipan peduli dan sadar melakukan perawatan diri untuk kesejahteraan fisik dan mentalnya. Kegiatan *self-care* yang biasanya dilakukan oleh partisipan adalah menonton film, istirahat yang cukup, melakukan refleksi diri, jalan-jalan, mendengarkan musik. Kegiatan tersebut terdapat di *self-care* wheel atau roda perawatan diri. Psikolog Jane Myers, Thomas Sweeney, dan Melvin Witmer mengungkapkan kekhawatirannya pada tahun 2000 tentang jumlah kematian di Amerika Serikat yang diakibatkan oleh pilihan gaya hidup yang tidak sehat. Mereka mengusulkan perubahan fokus yang signifikan, beralih dari model penyakit dan penyakit ke model kesejahteraan dan kesehatan. Untuk membantu mencapai kehidupan yang ditandai dengan kesehatan dan kesejahteraan yang optimal, "di mana tubuh, pikiran, dan jiwa diintegrasikan oleh individu untuk hidup lebih penuh dalam hubungan manusia dan alam," mereka mengembangkan alat yang disebut The Wheel of Wellness (Myers et al., 2000).

Tabel 1 Jawaban Responden Mengenai Stres dan Upaya *Self-Care*.

No	Indikator	Sering		Jarang		Tidak Pernah	
		F	%	F	%	F	%
1	Merasa Kelelahan Secara Fisik dan Mental	22	64,7	12	35,3	0	0
2	Merasa Stres	16	47,1	17	50	1	2,9

	atau Tertekan						
3	Melakukan *Self-Care*	17	50	16	47,1	1	2,9

Selain itu, data tersebut juga menunjukkan bahwa 79,4% mahasiswa FIPP UNNES merasakan dampak positif dari kegiatan *self-care* atau perawatan diri. Dampak positif yang dirasakan partisipan setelah melakukan kegiatan perawatan diri yaitu: merilekskan saraf atau otot yang tegang karena aktivitas yang telah dilalui, dapat mengurangi stress dan membahagiakan diri sendiri, serta merasa lebih semangat dalam menjalani hari. Menurut Coleman, Martensen, Scott, dan Indelicato (2016). Perawatan diri meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang dengan cara mengisi ulang tenaga, mencegah kelelahan dan stres, mencegah pengalihan perhatian, serta meningkatkan rasa kasih sayang dan kepercayaan diri (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-a).

94,1% partisipan kuesioner mahasiswa FIPP UNNES menyatakan bahwa *self-care* atau perawatan diri itu penting, lalu 5,9% mengatakan biasa saja. *Self-care* atau perawatan diri penting untuk dilakukan oleh setiap orang, tak terkecuali mahasiswa FIPP UNNES. Karena *self-care* membawa dampak positif bagi kesejahteraan fisik dan mental suatu individu. Tak hanya itu, dalam kuesioner itu partisipan merekomendasikan beberapa kegiatan *self-care* atau perawatan diri yang bisa dilakukan yaitu : pergi ke tempat sejuk, pergi ke tempat wisata, deep talk bareng temen, dan istirahat yang cukup. Dari temuan-temuan tersebut sangat sesuai atau berkaitan dengan tujuan meneliti *self-care* adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial mahasiswa FIPP Universitas Negeri Semarang. Selain itu, melakukan perawatan untuk diri kita sendiri dengan cara melakukan hal-hal yang bermanfaat untuk diri kita. Dengan membuat artikel berjudul *self-care* ini kita secara tidak langsung mengajak teman teman Universitas Negeri Semarang terutama FIPP UNNES untuk menerapkan *self-care* terhadap diri sendiri. Agar teman teman selalu sehat jiwa maupun raga.

Tabel 2 Jawaban Responden Mengenai Dampak Setelah Melakukan *Self-Care*.

No	Indikator	Tentu Saja		Lumayan Membantu		Tidak	
		F	%	F	%	F	%
1	Rasa Jenuh dan Stres Berkurang	9	26,5	24	70,6	1	3,2
2	Merasakan Dampak Positif *Self-Care*	27	79,4	6	17,6	1	3
3	*Self-Care* Penting	32	94,1	2	5,9	0	0

3.7 Tindakan yang Dilakukan Untuk Melakukan *Self-care*

Penelitian terbaru oleh Zhou et al. (2021) menyoroti pentingnya aspek *self-care* seperti tidur yang cukup, olahraga teratur, meditasi, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Praktik-praktik ini telah terbukti mengurangi tingkat kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-a).

Namun, pentingnya *self-care* tidak hanya dalam konteks kesehatan mental tetapi juga sebagai cara untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia nyata setelah lulus. Oleh karena itu, *self-care* harus dipandang sebagai investasi jangka panjang dalam kesejahteraan pribadi

dan profesional mahasiswa. Myers dkk. (2012) menyatakan bahwa perawatan diri adalah kegiatan yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional mereka. Perawatan diri meliputi perawatan diri secara fisik, perawatan diri secara sosial, dan perawatan diri secara emosional. Kebaikan diri (*self-kindness*) mengacu pada kegiatan yang dilakukan individu untuk memperkaya kondisi psikologisnya, seperti afirmasi positif, lebih mencintai diri sendiri, dan menetapkan batasan yang sehat. Kebaikan diri termasuk dalam lingkup aspek spiritual dari perawatan diri dan perawatan diri secara mental (Spiegelman, 2018). Berbaik hati pada diri sendiri, bersyukur, dan menetapkan batasan termasuk dalam cakupan kebaikan diri. Kebaikan diri memainkan peran penting dalam kualitas hidup, kesehatan, dan persepsi diri (Spiegelman, 2018).

Perawatan diri secara fisik mengacu pada aktivitas yang meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik dan juga baik untuk kondisi psikologis seseorang. Spiegelman (2018) menyatakan bahwa perawatan diri secara fisik meliputi olahraga, menari, makan teratur, tidur teratur, menjaga penampilan, dan menghilangkan kecanduan. Menurut mereka, aktivitas fisik ditandai dengan gerakan tubuh yang memberikan akses ke manfaat. Merawat penampilan dan pemulihan kecanduan merawat penampilan termasuk dalam perawatan diri secara fisik karena merasa lebih baik akan meningkatkan hasrat, cinta diri, dan kepercayaan diri.

Spiegelman (2018) menjelaskan bahwa perawatan diri secara sosial adalah melakukan kegiatan yang menyenangkan, berkencan, terlibat dalam komunitas, merawat hewan, dan melakukan kegiatan amal. Mereka mendefinisikan perawatan diri yang baik seperti meluangkan waktu yang layak di dapatkan dengan melakukan kegiatan bersama, bersikap hormat dan baik satu sama lain, saling memberi ruang, berbagi pikiran dan berinteraksi tidak hanya dengan orang lain tetapi juga dengan hewan, seperti bermain dengan anjing (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-a).

Perawatan diri secara emosional mengacu pada kegiatan yang dilakukan individu untuk mengurangi tekanan dan menenangkan emosi mereka. Perawatan diri emosional dikaitkan dengan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu (Spiegelman, 2018). Perawatan diri emosional mengacu pada kegiatan yang dilakukan individu untuk mengurangi tekanan dan menenangkan emosi mereka. Kegiatan tersebut termasuk mencari bantuan profesional, fisioterapi, menulis buku harian, dan praktik komunikasi.

Perawatan diri difasilitasi oleh dua faktor: faktor eksternal dan internal, menurut Newcomb, Burton, dan Edwards (2017) (Wulandari & Widiasavitri, n.d.-a) keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap praktik perawatan diri individu, Palladino dan Helgeson (2012) menemukan bahwa kelompok sebaya dan pertemanan efektif dalam praktik perawatan diri. Merujuk pada berbagai penelitian yang mengungkapkan bahwa kelompok sebaya dan pertemanan adalah faktor umum yang mendorong perawatan diri. Harackiewicz dan Elliot (Ghufron & Risnawita, 2011) menyatakan bahwa aspek penting dari motivasi intrinsik adalah menikmati atau tertarik pada sesuatu.

3.8 Temuan Baru Penelitian Self-care

Meneliti *self-care* penulis menemukan banyak hal baru dari pentingnya melakukan *self-care*, *self-care* bisa dilakukan dengan sedini mungkin dengan memanfaatkan teknologi seperti menggunakan aplikasi kesehatan mental dan wearable lainnya. *Self-care* juga dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan akademik mahasiswa apabila mahasiswa bisa merawat diri dengan baik di awal maka akademik akan baik. Dari banyaknya temuan-temuan yang ditemukan ini, penulis berharap mahasiswa khususnya mahasiswa FIPP UNNES mulai melakukan *self-care* sedini mungkin agar semua hasil penemuan ini bisa dilakukan agar terjadinya SDM yang menjanjikan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dilakukannya *self-care* untuk kesehatan mental mahasiswa FIPP UNNES sangat penting. Sebagai mahasiswa yang memiliki rutinitas harian yang sibuk dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, stres, dan bahkan depresi. Dilakukannya praktik *self-care* dapat membantu mengelola stres dan mencegah adanya gangguan kesehatan mental. Penelitian tentang *self-care* dapat mempelajari strategi yang efektif, baik dalam faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dan keberhasilan dalam *self-care*,

serta pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan wawasan dan rekomendasi untuk kehidupan yang seimbang dan sejahtera. Penelitian ini melibatkan penggunaan kuesioner untuk mengumpulkan data. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa FIPP UNNES dengan memfasilitasi pengetahuan baru dan mengingatkan individu untuk bisa menjaga diri. *Self-care* harus menjadi prioritas bagi individu karena sangat penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan mental. Saran Mahasiswa FIPP UNNES hendaknya meningkatkan kesadaran dan menjaga diri dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dapat memulai dengan mengidentifikasi aktivitas perawatan diri yang sesuai dengan minat dan kebutuhannya. Selain itu, mahasiswa hendaknya mengatur waktunya dengan bijak dan meluangkan waktu yang cukup untuk beristirahat dan bersantai. Mahasiswa juga harus mencari dukungan sosial dan mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan mental. Melalui praktik perawatan diri yang baik, mahasiswa dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam pembelajaran.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya kami dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini. Kami menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, cukup sulit bagi kami untuk menyelesaikan artikel ilmiah ini. Oleh sebab itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Asep Purwo Yudi Utomo, S.Pd.,M.Pd. Selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan serta masukan kepada kami.
2. Mahasiswa FIPP yang sudah mengisi kuisioner dari kami.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih dan berharap artikel ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukannya.

5. DAFTAR PUSTAKA

Bohall, G. dan Bautista, M. (2017). The psychologist's guide to professional development. Los Angeles: Spriger.

Burke, N. J., Hellman, C. M., Scott, M. K., Weems, C. F., & Carrion, V. G. (2010). The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. Child abuse & neglect, 34(11), 871-880.

Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Atending to the whole person. Journal of Human Behavior in the Social Environment, 29

Dorociak, K. E. (2015). Development of The Personal and Professional Self-Care Scale.

Dorociak, K. E. (2015). Loyola eCommons Loyola eCommons Development of the Personal and Professional Self-Care Scale Development of the Personal and Professional Self-Care Scale. https://ecommons.luc.edu/luc_theses/3130

Fahmy, Z., & Utomo Yudi Purwo, A. (n.d.). 5411-18797-1-PB baruu.

Fauza, S., Purwaningrum, R., & Dewantoro, A. (2022). Implikasi Self-care untuk Psychological well-being pada Professional Helper. Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling, 6(2), 105–111. https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155

Frias M., Rodríguez JC, Corral V., Caso J., García V. Keadilan Restoratif: Model Pencegahan Kekerasan di Sekolah. Sains. J.Mendidik. 2018; 6 :39–45

Hadi, P., Sinring, A., Aryani, F., Latif, S., Nurul, S., & Kasim, O. (2022). Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK (Vol. 2, Issue 1).

Irwan. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan (E. Taufiq, Ed.). CV. ABSOLUTE MEDIA.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical psychology review, 31(6), 1041-1056.

Lowe, R. L. (2015). The relationship between personality, self-care, stress, and perceived wellness in psychology doctoral students. Disertasi. Tennessee State University. Published by ProQuest LLC.

Muhlisin, A., & Indrawati. (2010). TEORI SELF CARE DARI OREM DAN PENDEKATAN DALAM PRAKTEK KEPERAWATAN. 97–100.

Muhlisin, A., & Irdawati. (2010). TEORI SELF CARE DARI OREM DAN PENDEKATAN DALAM PRAKTEK KEPERAWATAN.

Muhlisin, A., Muhlisin Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS, A., Ahmad Yani Tromol Pos, J., Kartasura, P., & Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS, I. (n.d.). TEORI SELF CARE DARI OREM DAN PENDEKATAN DALAM PRAKTEK KEPERAWATAN.

Mukaromah, D. L., Sofac, A. H., Munawar, M. W., & Utomo, A. P. Y. (2022). Upaya Meningkatkan Etika

Bermedia Sosial bagi Remaja di Masa Pandemi di Desa Banyurojo. 4(1), 136–147.

Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Selfcare practices and perceived stress levels among psychology graduate students. Training and Education in Professional Psychology, 6(1), 55-66.

Orem, D. E. 2001. Nursing : Concept of practice. (6th Ed.). St. Louis : Mosby Inc.

Orem. (n.d.). model orem .

Phoenix O. (2021) Self-Care Wheel. Available: http://www.olgaphoenix.com/key-offerings/self-care-wheel/

Prabasari, N. A. (2021). SELF EFFICACY, SELF CARE MANAGEMENT, DAN KEPATUHAN PADA LANSIA HIPERTENSI (STUDI FENOMENOLOGI). Jurnal Keperawatan Malang, 6(1), 1–10. https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/

Puspita Rakhmi, M., Purwo Yudi Utomo, A., Ashfiya Adiratna Salim Putri, ah, & Ghufron, W. (2023). Pemanfaatan Google Form dalam Asesmen Diagnostik di SMA Negeri 11 Semarang. In Concept: Journal of Social Humanities and Education (Vol. 2, Issue 1).

Rahmayanty, D., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2021). Mengenal pentingnya perawatan diri (self care) bagi konselor dalam menghadapi stres. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(1), 125–131. https://doi.org/10.26539/teraputik.51669

RAMADHAN, D. H. (2022). HUBUNGAN ANTARA SELF-CARE DAN PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI DKI JAKARTA (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

Ramadhan, D. H., & Wahyuni, E. (2022). Hubungan Antara Self-care dan Professional Quality of Life HUBUNGAN ANTARA SELF-CARE DAN PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE PADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI DKI JAKARTA. In Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling (Vol. 11, Issue 1).

Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal, 4(1), 49–58. http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic

Thomas, A. D., & Morris, M. H. (2017). Creative Counselor Self-Care. American Counseling Association, 17.

Utomo, A. P. Y., & Fahmy, Z. (2022). PENGEMBANGAN BUKU PENGAYAAN MENULIS KUTIPAN ANTIPLAGIASI BAGI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG. 5, 115–121.

Utomo, A. P., Prabaningrum, D., & Fahmy, Z. (2023, June 26). The Patterns of Student Coaching in Improving the Quality of Scientific Work Publications in the Era of Independent Learning. https://doi.org/10.4108/eai.11-11-2022.2329407

Vidal-Blanco, G., Oliver, A., Galiana, L., & Sansó, N. (2019). Quality of work life and self-care in nursing staff with high emotional demand. Enfermería Clínica, 29(3),

Wahyuni, T., Purwo, A., Utomo, Y., Fitrianingrum, I., Ambarwati, H., Bahasa, P., Indonesia, S., & Semarang, U. N. (2023). Implementasi Media Edulastic sebagai Instrumen Asesmen dalam Pembelajaran Teks Eksplanasi di SMP Negeri 2 Semarang. In Concept: Journal of Social Humanities and Education (Vol. 2, Issue 1).

White, M. L., & Myers, S. (2013). Development of a spiritual self-care practice scale. Journal of Nursing Measurement, 21(3)

Wulandari, G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). SELF-CARE MAHASISWA SARJANA PSIKOLOGI DENGAN KETERTARIKAN PSIKOLOGI KLINIS. Psycho Idea, 19(02), 1–14.

Wulandari, G. A., & Widiasavitri, P. N. (n.d.-a). Nomer 02 Tahun 2021x (Vol. 19).

Wulandari, I. G. A., & Widiasavitri, P. N. (2021). Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis. Psycho Idea, 19(2), 137-150.