



# SELF CARE: NOT JUST A TREND, BUT A NECESSITY FOR MENTAL HEALTH

Aan Iminullah Eka Putri

<sup>1</sup> Prodi Magister Sosiologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: [aanekaputri23@gmail.com](mailto:aanekaputri23@gmail.com)

Received: Agustus 2025

Accepted: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

## Abstract:

*This article explores how self-care is not just a trend, but a necessity for mental health. Technological developments in the era of globalization, particularly through social media, have influenced public perspectives on mental health. While self-care is perceived as merely a lifestyle trend, it is essentially a basic need for maintaining optimal mental health. Mental health plays a crucial role in individual well-being, especially amidst social pressures, multiple demands, and workloads. If not managed properly, it can lead to serious mental disorders. The World Health Organization (WHO) states that mental health has equal standing with physical health in the concept of overall well-being. This study aims to understand the relationship between self-care and mental health and identify the stigma associated with mental health issues. This study used a qualitative approach with a literature review method, analyzing various academic sources, journals, and articles related to self-care, mental health, and the challenges of implementing them. The results indicate that consistent self-care practices can help individuals recognize bodily and mental signals and build healthy social relationships. Support from family and the surrounding community, mental health literacy, and stigma reduction are key factors in the successful implementation process. This research recommends strengthening education and policies that prioritize self-care as part of efforts to create a mentally healthy, productive, and prosperous society.*

**Keywords:** self-care, mental health, stigma, social support

## Abstrak:

Artikel ini mengenai bentuk *self-care* bukan sekedar tren, tapi kebutuhan untuk kesehatan mental. Perkembangan teknologi di era globalisasi, khususna melalui media sosial, telah mempengaruhi perspektif masyarakat terhadap kesehatan mental. *Self-care* dipersepsikan sekedar tren gaya hidup, sebenarnya secara esensial merupakan kebutuhan dasar untuk menjaga kesehatan mental yang optimal. Kesehatan mental memiliki peran penting dalam kesejahteraan individu, terutama di tengah tekanan sosial, banyaknya tuntutan dari berbagai arah dan beban pekerjaan. Jika tidak dikelola dengan baik dapat menjadi gangguan mental yang serius. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental mempunyai kedudukan yang setara dengan keadaan fisik dalam konsep "well-being" secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *self-care* dan kesehatan mental, mengidentifikasi stigma yang erat dengan isu kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode literatur review dengan menganalisis berbagai sumber akademik, jurnal dan artikel terkait *self-care*, kesehatan mental, dan tantangan implementasinya. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa praktik *self-care* yang konsisten dapat membantu individu mengenali sinyal tubuh dan pikiran dan membangun hubungan sosial yang sehat. Adanya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar, literasi tentang kesehatan mental serta pengurangan stigma merupakan faktor kunci pada proses keberhasilan implementasi. Penelitian ini merekomendasi agar melakukan penguatan edukasi dan kebijakan yang menempatkan *self-care* sebagai bagian dari upaya menciptakan masyarakat yang sehat secara mental, produktif dan sejahtera.

**Kata Kunci:** *self-care*, kesehatan mental, stigma, dukungan sosial



## INTRODUCTION

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. *Self-care* sering dipandang sebagai gaya hidup modern yang dikaitkan dengan tren media sosial, konsumsi produk, atau kegiatan rekreasi semata. Banyak orang memaknainya sebatas aktivitas estetis atau hiburan, bukan sebagai strategi penting dalam menjaga kesehatan mental (Putri Nurul et al., 2024)

Faktor utama yang membawa kebahagiaan dan kesejahteraan bagi seseorang adalah kesehatan mentalnya. Stres merupakan suatu yang terjadi di masa kini, yang dapat mempengaruhi berbagai usia, terkhususnya para kamu anak muda. Adanya harapan yang tinggi, perubahan sosial, kerja yang harus profesional, serta tuntutan akademis dapat menyebabkan stres yang berkelanjutan dan mampu mengurangi kualitas hidup. Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis, seperti kecemasan, turunnya rasa semangat dan muncul gangguan mental yang serius (Ashari et al., 2024)

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh. Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. *There is no health without mental health*, sebagaimana definisi sehat yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO) bahwa *"health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity"*. Kesehatan mental disebabkan oleh tekanan – tekanan yang dihadapi oleh setiap orang baik itu dari perspektif pendidikan, keluarga serta masa depan. Semua orang memiliki masalah masing – masing dan setiap orang memiliki titik jenuhnya masing – masing. Oleh karena itu jagalah perkataan atau ucapan yang dapat menyakiti orang lain, karena kita tidak tahu apa yang di rasakan oleh orang lain. Terkadang candaan yang dianggap sepele pun dapat menyinggung perasaan orang lain. Maka pekalah pada kondisi orang – orang disekitar. Ketika ada seseorang yang ingin bercerita tentang masalah yang dialaminya tidak ada salahnya untuk mendengarkan dan memberikan semangat ataupun memberikan solusi kepada orang yang mengalami masalah. Karena seseorang yang terlihat baik-baik saja secara fisik yang bisa tertawa lepas belum tentu baik secara mental (Saragih & Lubis, 2023)

*Self-care* atau perawatan diri merupakan salah satu upaya individu untuk merawat dirinya secara emosional, fisik, dan spiritual. Akan tetapi masih banyak yang mengabaikan perawatan diri mereka dan menganggap sebagai sebuah tren atau bentuk sebuah kemewahan. Pada kenyataannya *self-care* adalah kebutuhan dasar untuk kesehatan mental yang optimal. *Self-care* sangat dibutuhkan dikarenakan banyaknya tekanan yang bermunculan baik itu dari perspektif keluarga, pendidikan maupun masa depan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan perawatan diri sebagai suatu aktivitas yang dilakukan individu, keluarga, dan komunitas dengan tujuan meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, membatasi penyakit, serta memulihkan kesehatan. Perawatan diri merupakan suatu hal yang mutlak dan wajib dilakukan oleh setiap orang

(Simorangkir & Sinaga, 2019). Pentingnya *self care* untuk kita pahami agar setiap individu lebih peduli terhadap tubuh dan mentalnya karena beberapa individu sekarang sering melupakan untuk merawat diri sendiri bahkan ada yang menyepelkan dan berakhir mengalami penurunan dalam kesehatan fisik maupun kesehatan mental yang ada dalam dirinya.

Seseorang yang mengalami tekanan secara mental ketika sudah berdamai dengan diri sendiri cenderung akan bersifat introvert karena pernah memiliki rasa trauma dengan yang terjadi pada dirinya dan selalu terlihat tertutup. Sekarang lebih memilih sendiri dengan hidup yang tenang tanpa banyak berpikir tentang orang lain. Pada akhirnya lebih belajar untuk berpikir secara positif tentang apa yang akan dilakukan tanpa merugikan orang lain. Selagi membuat hal yang positif tentunya mental kita akan lebih baik lagi (Fatmayanti et al., 2022). Karena tidak ada yang bisa mengerti keadaan mentalmu selain dirimu sendiri. Dengan memberi waktu untuk *self-care*, setiap individu belajar untuk menghargai diri sendiri dan memahami pentingnya keseimbangan antara kewajiban dan kebutuhan pribadi. Penting untuk diingat bahwa *self-care* bukan berarti egois atau mengabaikan orang lain. Akan tetapi sebaliknya, dengan merawat diri kita akan lebih mampu memberikan yang terbaik kepada orang-orang disekitar kita. Ketika kita merasa sehat dan bahagia kita lebih sabar dan suportif dalam hubungan kita dengan orang lain. Jadikan *self-care* sebagai bagian dari hidup diri kita dan bukan hanya sebagai tren untuk terlihat mewah.

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 (Zayyan N. Hizbullah, 2025)

Dalam penelitian ini bertujuan untuk memahami tentang hubungan *self-care* yang merupakan suatu kebutuhan untuk kesehatan mental, mengetahui stigma terhadap kesehatan mental serta *self-care* yang merupakan bentuk kebutuhan untuk kesehatan mental. Pemahaman ini menjadi penting karena di tengah meningkatnya kesadaran akan kesehatan mental, masih terdapat berbagai hambatan dari stigma yang sangat melekat pada isu kesehatan mental itu sendiri. Penelitian ini berangkat dari pandangan bahwa kesehatan mental memiliki nilai yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kenyataannya, masih banyak individu yang menganggap *self-care* hanya sebagai aktivitas santai atau bentuk memanjakan diri, bukan sebagai strategi berkelanjutan untuk menjaga kesehatan mental. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *self-care* dan kesehatan mental, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi stigma, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan mendorong masyarakat untuk melihat *self-care* sebagai bagian integral dari upaya menjaga kesehatan mental yang berkelanjutan.

## **RESEARCH METHOD**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur untuk mengkaji fenomena *self-care* sebagai kebutuhan penting dalam menjaga kesehatan mental, bukan sekedar tren yang bersifat sementara. Metode pengumpulan data di fokuskan pada penelitian mendalam terhadap berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi buku akademik, artikel ilmiah, jurnal – jurnal yang membahas konsep konsep *self-care*, kesehatan mental, serta stigma terhadap kesehatan mental. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai urgensi *self-care* sebagai kebutuhan, mengidentifikasi hambatan implementasinya, serta menawarkan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan kebijakan dan program kesehatan mental yang berkelanjutan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam membangun masyarakat yang lebih sehat secara mental, resilien, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan modern tanpa kehilangan kesejahteraan psikologisnya.

## **FINDINGS AND DISCUSSION**

### ***Self-Care***

Self-care atau perawatan diri merupakan salah satu bentuk kegiatan sehari-hari dengan menyadari dan memperhatikan kebutuhan fisiologis serta emosional dasar pada individu termasuk dalam hubungan, dan membentuk lingkungan rutinitas, sebagai pengembangan perawatan diri itu sendiri (Cook-Cottone & Guyker, 2018). Pada tahun 1983 WHO (World Health Organization) mendefinisikan self-care (perawatan diri) sebagai tindakan yang dilakukan oleh individu dan kelompok dengan tujuan mencapai promosi serta pemulihan kesehatan, pencegahan penyakit, dan meminimalkan penyakit (WHO, 1983). Hal ini meliputi kebersihan (pribadi dan umum), nutrisi (jenis dan kualitas makanan), gaya hidup (aktivitas fisik, waktu luang, dll), faktor lingkungan (kondisi tempat tinggal, kebiasaan sosial, dll), faktor sosial ekonomi (tingkat pendapatan, keyakinan, budaya dll) dan pengobatan pribadi. Menurut (WHO, 2000) juga menyebutkan bahwa self-care (perawatan diri) ini mengacu pada aktivitas individu, keluarga, dan komunitas yang berasal dari pengetahuan serta keterampilan dari kumpulan profesional dan pengalamannya sendiri. Individu yang awam mengenai self-care (perawatan diri) dapat melakukan kolaborasi partisipatif dengan para profesional. Hal tersebut juga merupakan bagian dari rangkaian upaya untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit (Zahra, 2022).

Layton & Collins menyatakan manfaat perawatan diri bagi konselor dalam 4 kategori, yaitu:

1. Manfaat fisik seperti: kemampuan istirahat, pengurangan penyakit fisik, revitalisasi fisik, perasaan berenergi dan seimbang.
2. Manfaat mental seperti: berkurangnya stres atau kecemasan, perasaan rileks, menenangkan pikiran, mampu fokus pada diri sendiri, memahami diri sendiri, peristiwa kehidupan dan emosi, pembaharuan mental dan keseimbangan batin, logis, kritis, evaluatif dan berorientasi pada tujuan,

- peningkatan kesadaran, memperoleh pembelajaran baru (misalnya melalui buku) dan melihat masa lalu atau masa kini untuk mengidentifikasi gambaran yang lebih besar dan mendapatkan kejelasan tentang masa depan.
3. Manfaat psiko-spiritual, antara lain: merasakan keheningan batin dan kedamaian, merasakan kepercayaan, keamanan, kekuatan, perlindungan, belas kasihan, toleransi, rasa hormat, kerendahan hati, kebaikan, kesabaran, 68 kesadaran diri, perhatian, penerimaan diri / orang lain / kehidupan, peneguhan, motivasi, penyembuhan emosional, pelepasan rasa malu maupun sakit, keseimbangan dan integrasi antara pikiran dan tubuh, perasaan gembira, cinta, kebebasan, kesenangan, dan memahami tujuan dan makna hidup.
  4. Kemampuan yang dapat ditingkatkan, antara lain: memperjelas batasan pribadi atau profesional, menjalani kehidupan yang lebih harmonis, bekerja lebih produktif, mengatasi tekanan dan tuntutan, merasa puas, mencintai diri sendiri dan orang lain, melihat segala sesuatu dengan lebih jernih, berbeda, lebih jelas dan dengan tampilan baru dapat menyelesaikan permasalahan pribadi yang lebih kompleks, meningkatkan kreativitas serta lebih aktif dan produktif dalam hidup (Rahmayanty et al., 2021).

### **Kesehatan Mental**

Kesehatan mental merupakan suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup (Hanurawan dalam Anwar & Julia, 2021)

Kesehatan mental manusia dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti sifat, bakat, keturunan dan lain sebagainya. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti lingkungan, keluarga, sosial budaya, agama dan sebagainya (bukhor, 2006). Faktor eksternal yang baik akan menjaga kesehatan mental seseorang. Selain itu, faktor eksternal yang buruk atau tidak baik bisa berpotensi menimbulkan mental tidak sehat. Kesehatan mental seseorang juga dapat mempengaruhi hati, pikiran dan perbuatan individu sehingga dapat dianggap penting. Sebab kesehatan mental adalah kondisi normal bagi seseorang dari terhindarnya gangguan jiwa (neorosis) dan penyakit jiwa (psychoses). Manusia demikian adalah manusia yang sehat secara jasmani maupun rohani, lahir maupun batin. Mental yang sehat membuat seorang manusia mampu menjalani hidup dengan tenang (Hidayat dalam Lubis Isnaini et al., 2023)

### **Hubungan Antara Self-Care dan Kesehatan Mental**

*Self-care* dan kesehatan mental memiliki hubungan yang begitu erat. Banyak orang yang mengira bentuk *self-care* merupakan sebuah gaya atau kemewahan semata. Hakikatnya *self-care* dapat membantu individu untuk

membangun hubungan yang sehat dengan dirinya sendiri serta menjadi dasar penting dalam menjaga kesehatan mental. 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 (Nurul F. E. Putri et al., 2024)

*Me time* atau yang disebut dengan waktu untuk diri sendiri juga merupakan salah satu cara yang dilakukan sebagai salah satu bentuk *self-care*. Melakukan hal-hal yang kita sukai dan membuat diri kita bahagia. Seperti pergi ke tempat-tempat wisata alam atau pun jalan-jalan santai, karena setiap orang memiliki cara *me time* yang berbeda-beda. Meskipun *me time* dilakukan sendiri bukan berarti kesepian, karena hanya ingin merasakan kesenangan batin. Dengan melakukan *me time* dapat membuang energi negatif yang ada pada diri kita. Yang terpenting adalah lakukan apapun hal yang membuat dirimu senang tanpa memikirkan perkataan dari orang lain. Melakukan *self-care* akan lebih mengenal diri kita sendiri dengan memahami kebutuhan, kelebihan serta kekurangan dalam diri.

Melakukan bentuk *self-care* kita dapat menjauhi orang-orang yang membawa pengaruh buruk terhadap kita untuk menjaga kesehatan mental. Karena setiap orang tentunya memiliki sifat yang berbeda-beda, belum tentu yang baik di depan kita juga baik di belakang kita begitu pun sebaliknya. Semua orang memang baik akan tetapi tidak menutup kemungkinan ada beberapa orang yang tidak menyukai atau membenci kita. Serta bisa berdamai dengan diri sendiri dan memaafkan kesalahan yang pernah terjadi entah itu sengaja maupun yang tidak disengaja dari diri kita sendiri merupakan bentuk *self-care* untuk diri kita sendiri.

### **Stigma Terhadap Kesehatan Mental**

Stigma didefinisikan Vogel, Wade dan Haake (2006) sebagai persepsi mengenai cacat atau kekurangan karena karakteristik pribadi atau fisik yang dianggap tidak dapat diterima secara sosial. Stigma terkait kesehatan mental yang menyebar di masyarakat disebut dengan stigma publik. Jika menginternalisasi stigma publik, individu dapat mengalami reaksi emosional

yang negatif, seperti menurunnya harga diri, efikasi diri, dan kepercayaan diri (Corrigan, 2004; Corrigan & Rao, 2012). Mereka mungkin sangat malu dan menunda pengobatan atau bahkan sama sekali tidak mencari bantuan. Banyak kali, stigma ini membuat mereka merasa terisolasi dan sendirian, seolah-olah mereka satu-satunya yang menghadapi perjuangan ini (Maria Adventinawati, 2024).

Tantangan dalam melakukan *self-care* adalah kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Karena orang lain yang tidak mengalami hal tersebut akan beranggapan hal tersebut tidak penting untuk dilakukan. 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 (Zayyan N. Hizbullah, 2025)

### ***Self-Care* Bentuk Kebutuhan Untuk Kesehatan Mental Dalam Perspektif Sosial**

M. Jahoda, seorang pelopor gerakan kesehatan mental, memberi definisi kesehatan mental sebagai berikut: "kesehatan mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian nyata baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri." Definisi ini mengandung istilah-istilah yang pengertiannya perlu dipahami secara jelas yaitu penyesuaian diri yang aktif, stabilitas diri, penilaian nyata dan objektif tentang kehidupan dan keadaan diri sendiri. Semua istilah tersebut dapat terwujud apabila tercipta keseimbangan diri dalam memandang keberadaan diri dan juga lingkungan sosial di sekitarnya. Kesehatan mental seseorang sangat erat kaitannya dengan tuntutan-tuntutan masyarakat tempat seseorang hidup, masalah masalah hidup yang dialami, peran sosial dan pencapaian-pencapaian sosialnya (Santoso, 2016).

*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 (Zayyan N. Hizbullah, 2025).

Herbert Mead mengungkapkan gagasan "diri" dalam dua cara yang berbeda. Penggunaan pertama melibatkan memandang diri sebagai "citra sementara" dari diri sendiri sebagai objek dalam situasi tertentu. Dengan demikian, ketika orang berinteraksi, mereka mengambil peran dan memperoleh citra diri tentang diri mereka sendiri dalam situasi tersebut. Kedua, berbeda dengan konseptualisasi ini, Mead juga memandang diri sebagai struktur, atau konfigurasi makna kebiasaan yang khas terhadap diri, yang dibawa orang ke semua situasi. Karena "setelah suatu diri muncul, dalam arti tertentu ia menyediakan bagi dirinya sendiri pengalaman sosialnya" (Turner, 2013)

Mead terkadang menyebut perkembangan sikap stabil terhadap diri sendiri ini sebagai sebuah objek, diri yang utuh, atau terpadu. Namun, ia menyadari bahwa diri yang utuh ini bukanlah struktur yang kaku dan tidak dipaksakan secara kaku dan tidak fleksibel pada beragam interaksi. Sebaliknya, dalam konteks sosial yang berbeda, berbagai aspek dari diri yang utuh lebih jelas. Bergantung pada audiens seseorang, maka, "diri-diri elementer" yang berbeda akan tampak menonjol yaitu; kesatuan dan struktur diri yang utuh mencerminkan kesatuan dan struktur proses sosial secara keseluruhan; dan setiap diri elementer yang menyusunnya mencerminkan kesatuan dan struktur salah satu dari berbagai aspek proses yang melibatkan individu tersebut. Dengan kata lain, berbagai diri elementer yang membentuk, atau terorganisasi menjadi, diri yang utuh merupakan berbagai aspek struktur diri utuh tersebut yang bertanggung jawab kepada berbagai aspek struktur proses sosial secara keseluruhan; struktur diri yang utuh dengan demikian merupakan cerminan dari proses sosial yang utuh (Turner, 2013)

Pendekatan sosiologis terhadap kesejahteraan psikologis pada dasarnya berbeda dengan pendekatan psikologis dan biologis yang memandang kualitas personal dan karakteristik otak. Pendekatan sosiologi memusatkan perhatian pada dampak sosial keadaan kesehatan mental dan penyakit. Penekanan khas dari pendekatan sosiologis adalah pada bagaimana proses seperti peristiwa kehidupan, kondisi sosial, peran sosial, struktur sosial, dan sistem budaya mempengaruhi keadaan pikiran. Perspektif sosial berasumsi bahwa individu yang berbeda dalam keadaan yang sama akan memiliki tingkat kesehatan dan penyakit mental yang sama. Artinya, apa yang menentukan bagaimana perasaan baik atau buruk seseorang tidak hanya bergantung pada kepribadian atau otak mereka sendiri tetapi juga pada jenis kondisi sosial yang mereka hadapi. Kondisi ini sangat bervariasi di berbagai kelompok sosial, masyarakat, dan era bersejarah (Dahlia et al, 2020).

*Self-care* bukan hanya aktivitas yang bersifat individual, melainkan bagian penting dari upaya usaha bersama untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara mental. Praktik *self-care* menggambarkan kesadaran individu terhadap kebutuhan secara emosional, psikologis, serta fisik yang sering kali diabaikan dalam tekanan hidup modern. Oleh sebab itu, *self-care* tidak selamanya dipandang sebagai bentuk pelarian, tetapi sebagai strategi bertahan yang sehat dan sudah terpola.

Berdasarkan kajian literatur munculnya tren *self-care* di media sosial memang memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Akan tetapi, tren ini juga menimbulkan suatu tantangan baru seperti kurangnya pengetahuan mengenai makna *self-care* yang hanya sebatas mengetahui tanpa mempraktikkan. Hakikat dari *self-care* yaitu kesederhanaan dan keterhubungan dengan diri sendiri secara utuh. Terkadang para individu kesulitan menerapkan *self-care* karena faktor sosial-ekonomi, adanya beban kerja, stigma dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sistem sosial yang inklusif sangat diperlukan untuk mewujudkan praktek *self-care* yang lebih merata dan efektif. Dengan mengutamakan pentingnya *self-care*, individu



tidak hanya menjaga kestabilan mentalnya, tetapi juga memperkuat daya kuat dan kapasitasnya dalam menjalin hubungan yang sehat serta menjalani kehidupan dengan penuh keseimbangan.

Dengan adanya edukasi mengenai kesehatan mental, dapat membantu para individu mengetahui pentingnya menjaga merawat diri merupakan bentuk menjaga kesehatan mental. Tidak harus melakukan hal – hal yang mewah tetapi mulailah dengan hal – hal kecil yang membuat lebih tenang seperti olahraga ringan, melakukan hobby atau sekedar santai. Serta bentuk dukungan dari lingkungan sekitar, terutama keluarga yang menjadi rumah untuk selalu pulang. Pedulilah dengan kesehatan mental orang – orang sekitar, karena setiap individu memiliki karakter yang berbeda – beda.

## CONCLUSION

*Self-care* pada hakikatnya merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menjaga keseimbangan emosional, memperkuat kesehatan mental dan memelihara kualitas hidup secara keseluruhan yang mencakup berbagai aspek. *Self-care* bukanlah bentuk pelarian dari masalah, tetapi sebuah strategi penyembuhan dan perawatan jangka panjang yang berorientasi pada keutuhan diri. *Self-care* salah satu cara yang dibutuhkan oleh diri kita. Karena kita tidak tahu seberapa sakit mental setiap individu yang banyak mendapatkan tuntutan dari segala aspek. Dengan adanya dorongan dari orang – orang sekitar akan membantu dalam menata kesehatan mental. *Self-care* bukanlah bentuk keegoisan atau kemewahan pribadi, melainkan sebuah kebutuhan esensial yang harus dimiliki setiap individu agar dapat menjalani kehidupan dengan sehat, produktif serta bermakna. *Self-care* merupakan suatu wujud penghormatan terhadap diri sendiri yang juga berdampak pada kualitas hubungan dengan orang lain serta kontribusi sosial secara umum.

## REFERENCES

- Anwar, F., & Julia, P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 64–83.
- Ashari, S. B., Imanuddin, B., & Saputra, R. (2024). Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini. *Vol 6 No 3 (2024): Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini*, 6(1), 56–74.
- Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161–175. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0759-1>
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464–469. <https://doi.org/10.1177/070674371205700804>
- Dahlia, M. M. & Z. A. (2020). *Kesehatan Mental*. Syiah Kiala University Press.
- Fatmayanti, N., Sukiatni, S., & Kusumandari, R. (2022). Tingkat stres pada mahasiswa: Berbedakah antara mahasiswa dengan kepribadian introvert

- dan ekstrovert? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 232–239.  
<https://aksiologi.org/index.php/inner>
- Lubis Isnaini, Alfi Rahmatin Ulya, E. L. (2023). Peran Agama dalam Kesehatan Mental Pada Remaja Masjid. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5 (1).
- Maria Krisinta Adventinawati. (2024). Pencegahan Kesehatan Mental dalam Upaya Mengurangi Stigma Kesehatan Mental di Masyarakat. *Hukum Inovatif: Jurnal Ilmu Hukum Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 110–116.  
<https://doi.org/10.62383/humif.v2i1.1010>
- Nurul Faiza Eka Putri<sup>1</sup>, Tessalonica Anindya Putri<sup>2</sup>, Artika Farhana Salsabila<sup>3</sup>, T. I., Mulia Hadi<sup>4</sup>, Zahra Nur Eka Putri<sup>5</sup>, Yedija Elsa Fernanda<sup>6</sup>, Antika Nur Cahyani<sup>7</sup>, T., & Khoerunnisa<sup>8</sup>. (2024). Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES. *JURNAL ANALIS*, 3 (1).
- Putri F. E Nurul, Tessalonica Anindya Putri, Artika Farhana Salsabila, T. I., Mulia Hadi, Zahra Nur Eka Putri, Yedija Elsa Fernanda, Antika Nur Cahyani, T., & Khoerunnisa. (2024). Pentingnya Self-Care terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa FIPP UNNES. *Jurnal Anallis*, 3 (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>
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Share : Social Work Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.24198/share.v6i1.13160>
- Saragih, A. A., & Lubis, S. (2023). Generasi gen z dan childfree di Indonesia berdasarkan undang-undang nomor 39 tahun 1999 tentang HAM: studi perspektif fiqih siyasah. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 870. <https://doi.org/10.29210/1202323248>
- Simorangkir, L., & Sinaga, E. (2019). Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia di Panti Werdha Binjai. *Nursing Current*, 7(1), 60–67.
- Turner, H. jonathan. (2013). *Theoretical Sociology* (D. Repetto (ed.)). SAGE.
- WHO. (1983). Health Education in Self-Care: Possibilities and Limitations. Geneva Switerland.
- WHO. (2000). The Role of The Pharmacist in Self-care and Self-medication.
- Zahra, A. & H. F. (2022). Gambaran Tingkat Mindful Self-Care Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Zayyan Nabil Hizbullah, K. (2025). “Peran Self-Care Sebagai Strategi Pencegahan Dan Pemulihan Gangguan Kesehatan Mental.” *Inovasi Kesehatan Terkini*, 7 (2).