



SELF-CARE MAHASISWA SARJANA PSIKOLOGI DENGAN KETERTARIKAN PSIKOLOGI KLINIS

**(SELF-CARE AMONG UNDERGRADUATE PSYCHOLOGY STUDENTS WHO
WERE INTERESTED IN CLINICAL PSYCHOLOGY)**

Oleh :

**I Gusti Ayu Wulandari¹
Putu Nugrahaeni Widadiasavitri²**

ABSTRACT

Submitted:
20 – 04 - 2020

Revision:
09 – 06 - 2021

Accepted:
07 – 08 - 2021

Self-care can prevent individuals from burnout and distress, minimize countertransference, increase self-confidence and self-compassion. This study aims to determine the self-care description using qualitative methods with phenomenological approach. Respondents in this study were 4 undergraduate psychology students who were interested in clinical psychology, recruited using purposive sampling technique. Data collection is done using individual interview. The results showed that self-care is an activity done by individuals who consciously and deliberately set aside time to engage in activities to look after and care for themselves, with the aim of healing and welfare of oneself. There are various types of self-care activities that can be done that are driven by internal and external factors. The effects caused by self-care include improvement in physical health, more enjoyment in activities, better emotional control, increased self-recognition and self-love, getting new friends, more positive, being able to solve problems well, and be more organized and well.

Keywords: *clincinal psychology; self-care; undergraduate psychology students; welfare*

ABSTRAK

Self-care dapat menghindarkan individu dari burnout dan distress, meminimalisir terjadinya countertransference, serta meningkatkan kepercayaan diri dan self-compassion. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran self-care mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden berjumlah 4 orang yang berusia 20-21 tahun, merupakan mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis yang berstatus aktif. Pencarian responden menggunakan teknik purposive sampling dan pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara secara individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-care adalah suatu aktivitas yang dilakukan individu secara sadar dan sengaja menyisihkan waktu untuk terlibat dalam kegiatan menjaga dan merawat diri sendiri, dengan tujuan menyembuhkan dan menyejahterakan diri sendiri. Jenis kegiatan self-care bervariasi yang didorong oleh faktor internal dan internal. Efek yang ditimbulkan setelah melakukan self-care yaitu peningkatan kesehatan fisik, lebih enjoy dalam beraktivitas, kontrol emosi lebih baik, lebih mengenali dan mencintai diri sendiri, mendapatkan teman baru, lebih positif, mendapatkan penyelesaian masalah, lebih terorganisasi, dan sejahtera.

Kata kunci: *mahasiswa S1 psikologi; psikologi klinis; sejahtera; self-care*

¹ I Gusti Ayu Wulandari, Universitas Udayana, igstayuwulandari@gmail.com (Corresponding Author)

² Putu Nugrahaeni Widadiasavitri, Universitas Udayana, putunugrahaeni.w@gmail.com

PENDAHULUAN

Psikolog klinis sering bersinggungan dan terpapar dengan serangkaian pengalaman emosional dan permasalahan psikologis individu, seperti trauma, kehilangan, penderitaan, dan stres (Rabu, Moltu, Binder, & McLeod, 2016). Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya permasalahan dalam praktik klinis, seperti *countertransference*, *burnout*, *vicarious trauma*, *distress*, dan *compassion fatigue* (Coaston, 2017; Barnett, 2014; O'Halloran & Linton, 2000). Permasalahan ini dikaitkan dengan penurunan kapasitas melakukan peran profesional seorang psikolog klinis dalam memberikan perawatan yang memadai untuk klien jika tidak diselesaikan secara konstruktif (Betan & Westen, 2009). Permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya melihat dan peduli kepada kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri pada psikolog klinis. Peduli dengan diri sendiri disebut juga dengan *self-care*.

Self-care merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan sosial, serta membantu individu berkembang dengan jalan yang sehat (Myers, Sweeney, Popick, Wesley, Bordfeld, & Fingerhut, 2012). *Self-care* bermanfaat bagi kesejahteraan dan kualitas hidup individu, serta *self-care* dapat mengisi ulang tenaga, mencegah terjadinya *burnout* dan stres, mencegah terjadinya *countertransference*, meningkatkan kepercayaan diri dan *self-compassion* (Coleman, Martensen, Scott, & Indelicato, 2016).

Self-care khususnya pada psikolog klinis sebaiknya dilakukan sejak dini dan dilakukan secara rutin. Sebelum menjadi seorang psikolog klinis, individu harus menempuh pendidikan S1 psikologi dan S2 magister profesi psikologi klinis (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Pada jenjang S1 psikologi, mahasiswa mempelajari ilmu psikologi secara umum dan akan mengkhusus mempelajari cabang ilmu psikologi pada jenjang S2. Ketertarikan mahasiswa S1 psikologi terhadap cabang ilmu psikologi akan memengaruhi pilihan untuk melanjutkan ke jenjang berikutnya.

Berdasarkan survei pada 138 mahasiswa S1 psikologi di Bali, peneliti menemukan bahwa mayoritas mahasiswa tertarik pada psikologi klinis, yaitu sebesar 39,13%, tertarik pada psikologi industri dan organisasi sebesar 31,88%, dan 28,99% tertarik pada bidang lain. Mahasiswa S1 psikologi yang tertarik pada psikologi klinis akan cenderung mengikuti kegiatan yang terkait psikologi klinis seperti bekerja sebagai pendamping anak berkebutuhan khusus, menjadi relawan di Rumah Sakit Jiwa, mendampingi anak disabilitas, dan menjadi konselor teman sebaya. Nantinya juga akan menjadi lulusan yang bekerja di bidang psikologi klinis dan memiliki kecenderungan untuk menjadi seorang psikolog klinis.

Mahasiswa S1 psikologi berhadapan dengan tantangan untuk menyeimbangkan kewajiban akademik, profesional, dan pribadi. Kewajiban akademik yang dilakukan yaitu belajar teori dan juga cara memahami dan menjalin hubungan dengan orang lain. Kewajiban profesional seperti organisasi dan juga sebagai konselor teman sebaya, serta pekerjaan lainnya. Kewajiban pribadi yaitu memenuhi kebutuhan diri baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini didukung oleh hasil studi pendahuluan bahwa kewajiban-kewajiban tersebut dapat memunculkan suatu tekanan dan permasalahan, seperti masalah akademik, finansial, keluarga, kejadian menekan dan traumatis, adanya tuntutan dari orang lain dan diri sendiri, kenyataan yang tidak sesuai ekspektasi, hubungan interpersonal, dan perundungan. Hal tersebut dapat berdampak pada kehidupan pribadi dan juga kegiatan profesional mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat bahaya terkait kesehatan mental yang dapat dihadapi oleh mahasiswa S1 psikologi seperti depresi, *burnout*, dan kecemasan sosial (Kumar, Shaheen, Rasool, dan Shafi, 2016). Studi pendahuluan menghasilkan bahwa mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis juga mengalami *countertransference*, simpati yang berlebihan terhadap klien, kelelahan, tidak fokus, dan tidak bisa membedakan masalah pribadi dengan masalah klien. Salah satu cara pencegahan dan penanganan terhadap bahaya atas permasalahan yaitu dengan melakukan *self-care*. Coleman, dkk (2016), juga menyatakan bahwa *self-care* dapat menghindarkan individu dari *burnout*, stres berkepanjangan, dan juga meminimalisir terjadinya *countertransference*, serta *self-care* juga dapat mengisi ulang tenaga, meningkatkan kepercayaan diri dan *self-compassion* pada individu.

Studi pendahuluan juga mengungkap terkait kondisi mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis di Bali yang sudah melakukan *self-care* menjadi lebih baik, lebih senang, damai, bersemangat, dan dapat mencari penyelesaian masalah dengan lebih baik. Pendapat mahasiswa magister profesi psikologi klinis juga menambahkan bahwa mahasiswa S1 psikologi yang telah terbiasa melakukan *self-care* akan lebih mampu mengenali diri sendiri dan dapat menata diri ketika berada dalam masalah atau tekanan. Staf dosen psikologi juga menambahkan bahwa individu yang terbiasa melakukan *self-care* lebih mudah untuk mengerti dan memahami orang dengan permasalahan psikologis, serta mampu memberikan saran yang baik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, mahasiswa S1 psikologi khususnya yang tertarik pada psikologi klinis wajib melakukan *self-care* secara rutin sehingga mendapatkan banyak manfaat positif yang berguna bagi diri sendiri sekarang maupun saat menjadi seorang psikolog klinis nantinya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-care* mahasiswa S1 psikologi dengan ketertarikan psikologi klinis di Bali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Fokus penelitian ini adalah menggambarkan *self-care* mahasiswa S1 psikologi yang tertarik bidang psikologi klinis. Responden penelitian berjumlah empat orang yang dipilih menggunakan teknik *nonprobability sampling* berupa *purposive sampling*. Kriteria responden yaitu merupakan mahasiswa S1 psikologi yang berstatus aktif dan terdaftar di Universitas di Bali, tertarik pada bidang psikologi klinis. Masing-masing responden penelitian memiliki seorang *significant others* sebagai triangulasi sumber agar terdapat perbandingan data sehingga data menjadi lebih akurat. Profil responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
[Profil Responden Penelitian]

Identitas	Responden I	Responden II	Responden III	Responden IV
Usia	20 tahun	20 tahun	21 tahun	21 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Tinggal Bersama	Keluarga	Sendiri	Keluarga	Sendiri
Perguruan Tinggi	Universitas Udayana	Universitas Udayana	Universitas Udayana	Universitas Bali Internasional

Tahun Masuk Kuliah	2017	2017	2016	2016
Peminatan Bidang Psikologi	Psikologi Klinis	Psikologi Klinis	Psikologi Klinis	Psikologi Klinis
Pengalaman	Sukarelawan sebagai konselor sebaya	Sukarelawan sebagai konselor sebaya	Pendamping ABK di sekolah dasar	Sukarelawan di Rumah Sakit Jiwa
Significant Other	Sahabat	Sahabat	Sahabat	Kerabat

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk melihat fenomena dan sebagai data penguat. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur, catatan lapangan, dan kajian pustaka. Analisis data menggunakan teknik *theoretical coding* yang terdiri dari tiga proses yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding* (Strauss & Corbin, 2017). Proses analisis data menggunakan *software* MAXQDA dan *Microsoft Office Word* 2007.

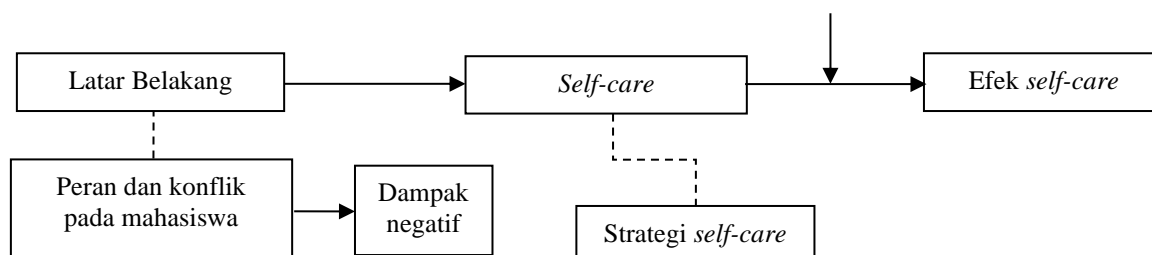
HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pertama (PS) berusia 20 tahun, berkuliah di Program Studi S1 Psikologi di Universitas Udayana semester lima. PS tinggal bersama orangtua dan adiknya. Responden PS beberapa kali melakukan konseling kepada teman sebaya yang memiliki permasalahan psikologis seperti *self-harm* dan *distress*. Responden kedua (KR) berusia 20 tahun dan berstatus aktif sebagai mahasiswa S1 psikologi di Universitas Udayana dan yang sedang menempuh semester lima. KR adalah mahasiswa perantau dan pada semester satu sampai empat KR tinggal bersama paman dan bibinya, lalu kemudian semenjak semester lima memutuskan untuk tinggal sendiri. KR aktif dalam organisasi di kampus dan juga menjadi *volunteer* sebagai konselor muda untuk gerakan kesehatan mental yang diadakan oleh kampus.

Responden ketiga (DK) berusia 21 tahun, sedang menempuh perkuliahan di semester tujuh di program studi sarjana psikologi Universitas Udayana. Pada awal perkuliahan, DK tinggal sendiri di daerah kampus, namun sekarang DK memutuskan untuk tinggal di rumah bersama ibu, adik, dan kakaknya. DK membutuhkan waktu sekitar 45-60 menit perjalanan menuju kampus. DK sekarang bekerja sebagai pendamping anak berkebutuhan khusus di salah satu sekolah dasar di Denpasar. Responden keempat (SS) berusia 21 tahun dan merupakan mahasiswa sarjana psikologi semester tujuh yang berstatus aktif di Universitas Bali Internasional (UNBI). SS merupakan mahasiswa perantau dan tinggal sendiri di sebuah rumah kos. SS pernah terlibat menjadi seorang sukarelawan yang terlibat dengan anak disabilitas dan juga melakan kunjungan lapangan ke Rumah Sakit Jiwa.

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh beberapa topik atau tema yang menggambarkan *self-care* mahasiswa S1 psikologi, yaitu latar belakang responden (pengalaman yang mempengaruhi perilaku responden untuk melakukan *self-care*), faktor pendorong *self-care*, strategi *self-care*, dan efek *self-care*. Gambaran hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 1.

Faktor pendorong
self-care



Gambar 1. Gambaran *Self-care* Mahasiswa S1 Psikologi

Latar Belakang

Keempat responden memiliki peran dan kesibukan masing-masing, diantaranya yaitu peran sebagai mahasiswa yang wajib menjalani perkuliahan, peran sebagai anggota organisasi, peran sebagai anak, dan juga sebagai individu yang bekerja. Peran tersebut dapat menimbulkan permasalahan yang nantinya menjadi stresor bagi responden. Konflik atau permasalahan yang dialami responden terkait masalah keluarga, hubungan sosial, kesehatan fisik, akademik, organisasi, dan juga efek dari konseling atau pekerjaan.

“...dulu sering ya nemenin temen-temen curhat atau yang [W : he eh] yang self harm itu.. nelponnya tu ga tau waktu gitu [W : okee] bener-bener sampe burnout serasa kayak capek banget” (PS)

Peran dan permasalahan yang dialami oleh responden memunculkan beberapa dampak negatif, seperti kelelahan yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kesulitan mengekspresikan perasaan, suasana hati memburuk, kehilangan percaya diri, kehilangan minat, dan kesehatan fisik terganggu.

“terus.. gara-gara itu tu aku entah kenapa jadi kayak ngerasa minder gitu karena ngerasa tiba-tiba ngerasa beda sama orang lain” (DK)

Self-care

Self-care bagi setiap responden memiliki defisini yang berbeda. Responden PS dan KR menyatakan bahwa *self-care* merupakan suatu cara merawat dan menjaga diri agar dapat beraktivitas sehari-hari dan untuk menyejahterakan diri.

“Kalo menurut KR itu, self-care itu kayak gimana ya.. dibilangnya ini sih.. kayak peduli sama [W : he eh] diri kita sendiri misalnya.. kalo yang tadi contoh kecilnya aja kalo misalnya kita lagi capek sama kegiatan [W : he eh] kita tu ngelakuin self-care apa sih biar kayak kita tu ga penat gitu” (KR)

Responden DK juga mengartikan bahwa melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi merupakan suatu bentuk *self-care*.

“apapun yang kita sena-- yang kita ingin lakukan dengan senang itu bisa jadi self-care.. hobi.. [W : he eh] bisa jadi self-care.” (DK)

SS menjelaskan bahwa *self-care* berarti peduli pada diri sendiri dengan menyadari kondisi dan kemampuan diri sendiri dengan melakukan kegiatan yang disukai.

“*self-care itu kayak gimana ya.. dibilangnya ini sih.. kayak peduli sama [W : he eh] diri kita sendiri misalnya.. kalo yang tadi contoh kecilnya aja kalo misalnya kita lagi capek sama kegiatan [W : he eh] kita tu ngelakuin self-care apa sih biar kayak kita tu ga penat gitu*” (SS)

Strategi Self-care

Jenis atau bentuk *self-care* yang didapatkan pada penelitian ini diantaranya, (1) *self-kindness*, (2) *refreshing*, (3) *self-care* sosial, (4) perawatan diri secara fisik, (5) pandangan terhadap tekanan atau permasalahan, dan (6) *self-care* profesional. Bagi responden, strategi *self-care* setiap individu berbeda-beda tergantung dari kebutuhan, kesukaan, dan kecocokan dengan individu.

Self-kindness

Beberapa jenis kegiatan yang termasuk dalam *self-kindness* bagi responden dalam penelitian ini yaitu menetapkan *boundaries* yang sehat, mengetahui dan memenuhi kebutuhan diri sendiri, *day-off*, afirmasi positif, dan selalu bersyukur.

Menetapkan *boundaries* yang sehat artinya responden mampu mengetahui batasan kemampuan diri sendiri, mengetahui batasan keterlibatan terhadap permasalahan orang lain, dan dapat membatasi diri terhadap beberapa hal lainnya, sehingga bisa memutuskan suatu kondisi yang paling sesuai atau bagus untuk diri sendiri dan orang lain.

Melakukan pemenuhan kebutuhan diri sendiri seperti mendengarkan musik agar suasana hati baik, menjaga pola makan agar tidak sakit dan mengganggu aktivitas, tidur dan istirahat yang cukup, serta melakukan bersih diri. Ketika menjalani aktivitas yang cukup padat, responden tetap menyisihkan waktu untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri.

Day-off atau hari libur yang dimaksud yaitu responden tetap harus memberikan hari libur untuk diri sendiri tanpa melakukan pekerjaan (akademik, organisasi, dan pekerjaan) dalam satu minggu dan fokus pada kegiatan lain untuk melepas penat, seperti menyalurkan hobi, *refreshing*, dan sebagainya. *Refreshing* yang dilakukan responden yaitu *me-time*, mendengarkan lagu, membaca buku cerita atau novel, jalan-jalan (di rumah, di luar rumah), memberikan *quite time* untuk diri sendiri, melakukan aktivitas bersama teman.

Memberikan afirmasi positif pada diri sendiri yang dilakukan responden seperti memberikan kata baik dan pujian pada diri sendiri, serta sering membaca kutipan kata-kata positif. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan dan memotivasi diri sendiri bagi responden.

Bersyukur dan berterima kasih menjadi salah satu *self-care* bagi responden. Responden mengucapkan syukur pada saat baru memulai hari dan saat akan menutup hari. Responden mengucapkan rasa syukur dan terimakasih atas segala hal yang telah terlewati dan memohon doa untuk melancarkan hari yang akan dilalui.

Social self-care

Social self-care yang dimaksud yaitu memberikan dukungan sosial, mendapatkan dukungan sosial, melakukan kegiatan bersama teman, dan tetap menjaga hubungan baik antara keluarga dan pertemanan. Responden tidak menyimpan permasalahan yang dialami sendiri, melainkan berusaha untuk berdiskusi dan mendapatkan saran dari orang terdekat. Responden juga menghabiskan waktu bersama teman seperti nongkrong dan bermain bersama. Tidak hanya itu, sebisa mungkin responden menjaga hubungan baik dengan anggota keluarga. Responden berusaha menyeimbangkan antara interaksi bersama teman dan juga keluarga, karena kedua hal itu penting bagi responden.

Physical self-care

Perawatan diri secara fisik (*physical self-care*) yang dilakukan oleh responden terdiri dari olahraga, perilaku mencegah dan mengobati sakit, pola makan, pola tidur, serta *dressing for success*. Responden menyadari kebutuhan yang diperlukan saat sakit atau kurang sehat dengan meminum dan memakan makanan yang hangat, mengonsumsi obat, istirahat, serta melakukan *medical check* di dokter atau klinik. Tidak hanya mengobati, responden juga aktif dalam mencegah penyakit, yaitu dengan mengonsumsi vitamin, menjaga pola makan dan pola tidur, serta istirahat ketika kelelahan.

Dressing for success yaitu suatu hal yang dilakukan responden yang berkaitan dengan penampilan, seperti berpakaian, menjaga kesehatan kulit, dan kebersihan diri. Perawatan kulit yang dilakukan yaitu seperti menggunakan tabir surya agar tidak langsung terkena paparan sinar matahari dan masker wajah, serta mandi untuk menjaga kebersihan diri.

Emotional self-care

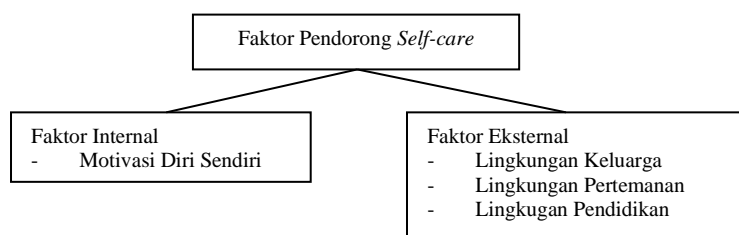
Emotional self-care yaitu perawatan diri yang dilakukan responden untuk menetralkan emosi yang dirasakan dan sebagai penyelesaian masalah atau konflik yang sedang dihadapi. *Emotional self-care* mencakup introspeksi diri, mencari bantuan profesional, memahami emosi yang dirasakan, mencari dukungan sosial, dan menulis jurnal atau buku harian.

Profesional self-care

Professional self-care yaitu *self-care* yang dilakukan individu ketika melakukan suatu pekerjaan atau saat dihadapkan oleh suatu pekerjaan. Sebagai seorang mahasiswa, kegiatan profesional yang dilakukan yaitu belajar, mengerjakan tugas, terlibat dalam pekerjaan organisasi, dan juga ada yang bekerja sambil. Jenis professional self-care yang dilakukan yaitu mengenali kemampuan diri sendiri, mengidentifikasi setiap tugas dan target, mengidentifikasi dan mengatur tempat dan suasana bekerja, menetapkan batasan, memberikan *reward*, dan mencari bantuan terkait pekerjaan.

Faktor Pendorong Self-care

Self-care didorong oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor pendorong eksternal yaitu keluarga, pertemanan, dan lingkungan pendidikan, sedangkan faktor pendorong internal yaitu motivasi diri sendiri.



Gambar 2. Faktor Pendorong *Self-care*

Faktor pendorong melakukan *self-care* yang pertama yaitu keluarga. Responden DK banyak mendapat nasihat dari sosok ayahnya, seperti cara mengatur emosi, pola makan, dan juga olahraga. Responden SS juga mendapatkan dukungan dari keluarga, seperti diingatkan untuk memperhatikan diri, makan dan tidur teratur, dan juga melakukan kegiatan *refreshing*. Hal tersebut mendorong SS untuk melakukan kegiatan yang disarankan.

“biasanya sih keluarga, khususnya kayak ibu. Tapi kalo ibu itu lebih kayak harus makan teratur, jangan tidur kemalaman gitu, trus ee.. kayak misalkan nyaranin "ke salon sekali-sekali gek", gitu-gitu aja sih kak. Ee.. "jalan-jalan sekali-sekali", atau gimana cuman gitu” (SS)

Faktor pendorong kedua yaitu lingkungan pertemanan. Responden mendapatkan dukungan dari teman-teman dekat, seperti mengingatkan untuk lebih peduli pada diri sendiri, secara tidak langsung menjadi contoh bagi responden untuk melakukan sesuatu, seperti memberi *reward* untuk diri sendiri dan merawat diri, serta memberikan saran dan solusi pada responden.

“aku mulai gara-gara mulai sering deket sama dia, sering belajar sama dia, jadinya aku sadar bahwa ngereward diri sendiri itu perlu sih.” (KR)

Faktor ketiga yaitu lingkungan pendidikan, dalam penelitian ini yaitu lingkungan perkuliahan. Responden awalnya tidak mengetahui tentang *self-care*, tetapi karena beberapa kali berkonsultasi dengan dosen dan dijelaskan bahwa *self-care* itu penting, responden mulai mencoba untuk melakukan seperti nasihat dari dosen.

“Self-care itu dari... dari dosen PA (Pembimbing Akademik) [W : ohh oke] he eh.. soalnya ketauan sih dari.. sering-sering orang ketemu ibunya. curhat ini itu sama ibunya.. ditauin kalo aku tu lebih mendahulukan orang lain ketimbang diri sendiri.. sampe impactnya tu kecapekan lah [W : he eh he eh] atau gimana gitu.. Ibu PA bilang, "mending kamu self care dulu deh sebelum kamu bantu orang lain, kamu self care dulu, bantu dulu diri kamu sendiri sembuh.. baru kamu bisa bantu orang lain." kayak gitu.” (PS)

Faktor keempat yaitu motivasi dari diri sendiri. Responden DK melakukan *self-care* terdorong dari keinginan diri sendiri agar dapat berfungsi secara optimal di kehidupan sehari-hari.

“.. kayaknya itu sih.. kayak tetep balik lagi ke yang.. Aku pengen bisa berfungsi optimal gitu lo, gatau ya Aku juga kayaknya emang orangnya agak ga suka diem gitu mungkin dulu jadi kan.. ikut organisasi ini, ini gitu [W : hmm] trus kayak itu

kalo misalnya kita.. kayak.. badan kita ngga optimal, mental fisiknya ya gimana mau ngelakuin gitu lo.. [W : hmm] jadi yau-- kayaknya dari sana deh baru.. apa namanya.. agak sedikit terdorong lagi lebih.. (DK)

Efek *Self-care*

Self-care memberikan banyak manfaat dan efek positif bagi responden, sehingga mengubah kondisi individu menjadi lebih baik. Efek *self-care* yang dirasakan responden antara lain lebih optimal, kontrol emosi lebih baik, lebih mengenali dan mencintai diri sendiri, lebih terorganisir, mendapatkan solusi atas permasalahan, berpikir positif, kondisi psikologis lebih sejahtera, dan merasa lebih mandiri.

Lebih optimal

Salah satu kondisi setelah melakukan *self-care* yaitu lebih optimal artinya responden lebih sehat secara fisik dan energinya terisi kembali. Bagi responden, *self-care* memberikan tenaga, responden merasa terpuaskan, dan merasa siap melakukan aktivitas dengan optimal.

“gini trus kalo setelah melakukan self-care tu kayak tu-- siap lagi gitu lo.. kayak recharge (mengisi kembali tenaga)” (DK)

Kontrol emosi lebih baik

Responden bisa lebih tenang dalam bersikap pada saat merasa marah atau kesal, tidak melampiaskan kearah negatif, dan lebih mulai mengontrol emosi negatif yang dirasakan.

“Sedang berproses jadi lebih baik dengan self-care ya [W : ohh] sedang berproses mungkin sih kayak sekarang sih kadang-kadang kayak.. lagi mumet itu ya masih, temper (marah) keluar gitu [W : he eh] sekarang lebih.. lebih sering untuk ga boleh kayak gini sama adik gitu [W : hmm] ga boleh ngelempar barang sama adik gitu kan..” (PS)

Lebih mengenali dan mencintai diri sendiri

Setelah melakukan *self-care*, responden menyadari bahwa mencintai dan lebih menerima kondisi diri merupakan hal yang penting. Responden KR dan DK merasa bahwa setelah melakukan *self-care*, dirinya lebih menerima dan menyayangi diri sendiri dari sebelumnya. Responden lebih bisa mempertimbangkan sesuatu dan mengetahui kebutuhan, sehingga merasa bahagia dan nyaman, serta lebih menikmati aktivitas yang dijalani sekarang.

“ee.. lebih ngenal diri sendiri sih iya sih.. ee.. mungkin kayak lebih tau batasan saya sampe mana atau ee.. kalau misalkan dikasi kerjaan seperti apa, kira-kira mampu ngga itu mungkin bisa jadi dipikirin...” (SS)

Lebih terorganisir

Efek *self-care* lainnya yaitu menjadi lebih terorganisir, hal ini dapat membantu responden dalam perkuliahan dan merasa pekerjaan diselesaikan secara lebih efisien. Saat melakukan *self-care*, responden lebih secara perlahan melakukan dan menyelesaikan sesuatu. Hal inilah yang membuat responden merasa menjadi lebih terorganisir dalam melakukan sesuatu.

“Sekarang lebih gampang, ya syukurnya efek ke aku lebih santai, lebih cepet kerjanya, efisien lah.. itu sih.” (PS)

Berpikir positif

Berpikir lebih positif merupakan kondisi yang dialami oleh responden KR setelah melakukan *self-care*. Responden merasa lebih memandang diri dan lingkungan secara lebih positif, sehingga responden melakukan kegiatan yang lebih positif untuk dirinya sendiri.

“Jadinya aku jadi orang yang lebih positif sih [W : he eh] mikirnya apa-apa tu ke arah positif, ngga pernah kayak pertama.. kayak ngga geluh sih kak” (KR)

Kondisi psikologis lebih sejahtera

Saat melakukan *self-care*, responden belajar untuk memerhatikan diri sendiri lebih secara mendalam. Responden lebih peduli dengan kesehatan mental dan kesejahteraan diri sendiri. Responden menyatakan bahwa kondisi psikologis individu harus seimbang, oleh karena itu penting untuk menjaga kondisi psikologis agar tetap seimbang seperti tidak terlalu berlebihan merasa senang dan juga tidak berlebihan merasa sedih atau tertekan.

“... self-care itu kayaknya bikin gimana ya.. mental kita tu lebih.. lebih tenang trus lebih ke jaga juga kan kesehatan mentalnya.” (KR)

Responden juga lebih terbuka dalam mencari solusi dan tidak memendam permasalahan sendiri.

“kadang juga sempet-sempet aja berpikir gitu lo, nyari solusinya gimana sih penyelesaiannya dengan masalah kayak gini? dengan.. dengan apa namanya.. kan ada masalah.. sepedaan tu sambil mikirin solusi gitu.. kadang cerita ke temen juga masalahku apa supaya dikasi solusi atau didengerin aja, gak cuma sekedar nyimpan gitu aja” (PS)

Lebih mandiri

Efek *self-care* yang dirasakan oleh responden yaitu merasa lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Bagi responden, dirinya harus dapat bertahan walaupun tanpa bantuan orang lain karena pada situasi tertentu orang lain juga mungkin tidak bisa membantu. Responden mulai melakukan kegiatan sendiri dan mulai fokus memenuhi kebutuhan diri. Hal ini yang kemudian membuat responden menjadi lebih mandiri dibandingkan sebelumnya.

“Aku mandiri kayaknya.. memang dari dulu sih.. mungkin tarafnya aja yang agak beda sekarang.. [W : ohh oke] karena sekarang situasinya emang aku harus bisa semuanya hehe” (DK)

Ditinjau dari hasil penelitian, pengertian *self-care* bagi responden berarti suatu strategi peduli terhadap diri sendiri. *Self-care* juga diartikan sebagai suatu cara individu untuk menyejahterakan diri sendiri sehingga dapat berfungsi secara baik, dengan mengenali dan memenuhi kebutuhan diri. Maka dari itu disimpulkan bahwa *self-care* ialah suatu aktivitas yang dilakukan individu secara sadar dan sengaja menyisihkan waktu

untuk terlibat dalam kegiatan dengan tujuan menyembuhkan dan menyejahterakan diri sendiri, serta dapat melakukan aktivitas dengan baik. Pengertian ini sejalan dengan pendapat Myers, dkk (2012) bahwa *self-care* merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional.

Self-care yang dilakukan responden bervariasi tergantung pada kebutuhan individu masing-masing. Strategi *self-care* yang dilakukan antara lain, yaitu *self-kindness*, *physical self-care*, *social self-care*, *emotional self-care*, dan *professional self-care*. *Self-kindness* yaitu kegiatan yang dilakukan individu untuk membuat kondisi psikologis menjadi lebih sejahtera, seperti memberikan afirmasi positif, lebih mencintai diri sendiri, dan menetapkan *boundaries* yang sehat. *Self-kindness* atau *be kind to yourself* berarti welas asih, yaitu tindakan yang diambil oleh individu untuk memberikan kebaikan dan perhatian kepada diri sendiri. *Self-kindness* termasuk ke dalam aspek *spiritual self-care* dan *mental self-care* (Spiegelman, 2018). Berbaik hati pada diri sendiri, bersyukur, dan menetapkan batasan termasuk dalam *self-kindness*. *Self-kindness* memainkan peran penting pada kualitas hidup, kesehatan, dan *self-awareness* individu (Spiegelman, 2018).

Physical self-care yaitu kegiatan yang dilakukan guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, serta juga bagus bagi kondisi psikologis. Spiegelman (2018) menyatakan bahwa *physical self-care* merupakan suatu aktivitas fisik yang ditandai dengan gerakan tubuh yang menghasilkan pemanfaatan energi atau bermanfaat, berupa olahraga, menari, makan dengan teratur, tidur dengan teratur, memperhatikan penampilan, dan melakukan penyembuhan dari kecanduan. Memperhatikan penampilan merupakan salah satu yang termasuk dalam *physical self-care* karena berpenampilan yang nyaman dapat meningkatkan kesadaran atas keinginan diri sendiri, *self-love*, dan kepercayaan diri individu.

Sebagai manusia sosial, individu tidak terlepas dari pentingnya berinteraksi dengan orang lain. *Social self-care* pada penelitian ini merujuk pada interaksi dengan orang lain dan membangun hubungan dengan orang lain. Spiegelman (2018) menjelaskan *social self-care* terdiri dari melakukan kegiatan bersenang-senang, berkencan, atau menjadi anggota komunitas, memelihara hewan, dan *giving back*. Narain dan Phillips (2018) menjabarkan mengenai *self-care* yang baik pada suatu hubungan sosial, yaitu meyakinkan bahwa telah meluangkan waktu yang layak dengan melakukan kegiatan secara bersama-sama, saling menghormati dan berbaik hati, memberikan ruang untuk masing-masing orang, berbagi pemikiran masing-masing, dan tidak hanya berinteraksi dengan manusia, tetapi juga binatang seperti bermain dengan anjing.

Emotional self-care merujuk pada kegiatan yang dilakukan individu untuk meringankan tekanan dan menenangkan diri. *Emotional self-care* terkait dengan aktivitas untuk meningkatkan kesejahteraan emosional individu (Spiegelman, 2018). Beberapa yang dapat dilakukan seperti mencari pertolongan profesional, perawatan fisik, menulis jurnal, dan berlatih berkomunikasi. Menurut Green Cross Academy, *emotional self-care* mencakup strategi emosional dan kognitif untuk mempertahankan pandangan positif dan kasih sayang terhadap diri, menyeimbangkan antara tuntutan eksternal dengan harapan internal, serta mengidentifikasi, menerima, dan mengekspresikan serangkaian emosi.

Professional self-care berarti suatu *self-care* yang dilakukan responden saat bekerja. Pekerjaan responden sebagai seorang mahasiswa yaitu belajar dan mengerjakan penugasan akademik, serta *freelance* dan *volunteer*. *Professional self-care* dalam penelitian ini yaitu mengenali kemampuan diri, mengidentifikasi tugas dan target, mengatur tempat dan suasana, menetapkan *boundaries* yang sehat, memberikan *reward* pada diri sendiri, dan mencari bantuan terkait pekerjaan. Dikaji berdasarkan ilmu

ergonomi, individu yang melakukan *professional self-care* telah melakukan *job control*. *Job control* yaitu individu menentukan rutinitas atau jadwal kerja mereka sendiri, termasuk mengontrol aspek-aspek yang bersifat sementara dan memantau proses kerja, serta kurangnya kontrol dapat menyebabkan stres secara fisiologis dan emosional (Grandjean & Kroemer, 1997).

Self-care didorong oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal salah satunya yaitu keluarga, pertemanan, dan pendidikan. Menurut Newcomb, Burton, dan Edwards (2017), keluarga sangat berpengaruh pada penerapan *self-care* individu. Individu yang tinggal di lingkungan keluarga yang hangat, positif, dan menekankan pentingnya peduli pada diri sendiri akan lebih mudah untuk melakukan *self-care*. Palladino dan Helgeson (2012) menyebutkan mengenai beberapa penelitian yang menghasilkan bahwa *peer group* atau lingkungan pertemanan merupakan komponen yang umum dalam mendorong individu untuk melakukan *self-care*.

Selain faktor eksternal, terdapat faktor pendorong internal untuk melakukan *self-care* yaitu motivasi diri sendiri. Harackiewicz dan Elliot (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011) menyatakan aspek penting dalam motivasi intrinsik yaitu kesenangan dan ketertarikan terhadap sesuatu. Pada penelitian ini, responden pada awalnya mencoba melakukan *self-care* karena merasa tertarik dan penasaran, kemudian setelahnya responden mulai menetapkan tujuan untuk menjadi pribadi lebih baik.

Self-care memberikan banyak manfaat dan efek positif bagi individu, sehingga mengubah kondisi individu menjadi lebih baik. Efek *self-care* yang dirasakan responden antara lain lebih optimal, kontrol emosi lebih baik, lebih mengenali dan mencintai diri sendiri, lebih terorganisir, mendapatkan solusi atas permasalahan, berpikir positif, kondisi psikologis lebih sejahtera, dan merasa lebih mandiri. Bohall dan Bautista (2017) menyatakan bahwa *self-care* merupakan suatu gaya hidup aktif dan dengan melakukan gaya hidup ini, individu dapat mengidentifikasi dan mengelola tantangan dan stres yang diketahui, lebih menyadari dan menjelajahi kemampuan diri sendiri, baik kekuatan, kelemahan, dan kerentanan pribadi, serta individu akan mencapai keseimbangan dalam hidup.

Efek dari penerapan *self-care* akan benar-benar terasa saat dilakukan secara jangka panjang dan rutin (Lowe, 2015). Meningkatkan kesehatan fisik, hubungan sosial, kesejahteraan spriritual, dan kesejahteraan psikologis merupakan efek jangka panjang dari *self-care* (Moore, Perry, Bledsoe, & Robinson dalam Lowe, 2015). *Self-care* secara fisik, seperti pola makan yang sehat dapat membuat mental individu menjadi lebih sehat, melatih untuk lebih mencintai diri sendiri melalui makanan, dan juga baik untuk orang lain di sekitar individu (Narain & Phillips, 2018).

Mengenali kondisi diri sendiri, mampu mengontrol emosi, lebih mencintai diri sendiri, mampu berpikir lebih positif, lebih mandiri, dan lebih sejahtera secara psikologis merupakan *psychological* dan *emotional self-care*. *Psychological self-care* adalah kegiatan yang bermanfaat untuk mendorong *self-awareness* dan pengambilan keputusan yang sehat, sedangkan *emotional self-care* bermanfaat untuk mendorong kesejahteraan emosional (Bloomquist, Wood, Friedmeyer-Trainor, & Kim, 2016). *Social self-care* menurut Williams-Nickelson (2006) berkaitan dengan memperluas jejaring sosial dan pertemanan individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan beberapa hal yang menjawab tujuan penelitian yaitu sebagai berikut: (1) *Self-care* adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu secara sadar dan sengaja menyisihkan waktu untuk terlibat dalam kegiatan menjaga dan merawat diri sendiri, dengan tujuan menyembuhkan dan menyejahterakan diri sendiri, serta hasilnya dapat melakukan aktivitas dengan baik. (2) Faktor pendorong mahasiswa S1 psikologi melakukan *self-care* yaitu lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, lingkungan pendidikan, dan motivasi dari diri sendiri. (3) Strategi *self-care* yang dilakukan terdiri atas *self-kindness*, *physical self-care*, *social self-care*, *emotional self-care*, dan *professional self-care*. (4) Efek *self-care* yang dirasakan yaitu lebih optimal, kontrol emosi lebih baik, lebih mengenali dan mencintai diri sendiri, lebih terorganisir, mendapatkan solusi atas permasalahan, berpikir positif, kondisi psikologis lebih sejahtera, dan merasa lebih mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan oleh peneliti bagi peneliti selanjutnya yaitu diharapkan untuk menambah jumlah responden dan lebih memperhatikan serta mengantisipasi keseimbangan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dan usia, sehingga dapat menemukan kondisi yang lebih beragam dan hasil penelitian dapat lebih representatif, serta menghindari adanya responden yang gugur saat penelitian. Peneliti juga diharapkan untuk mengkaji lebih dalam terkait faktor-faktor pendorong *self-care*, jenis *self-care*, dan efek yang ditimbulkan setelah melakukan *self-care*.

DAFTAR PUSTAKA

- Barnett, J. (2014). Distress, burnout, *self-care*, and the promotion of wellness for psychotherapists and trainees: Issues, implications, and recommendations. [Web article]. Diunduh dari: <http://www.societyforpsychotherapy.org/distress-therapist-burnout-self-care-promotion-wellness-psychotherapists-trainees-issues-implications-recommendations>.
- Betan, E. J., & Westen, D. (2009). Countertransference and personality pathology: development and clinical application of the countertransference questionnaire. *Handbook of Evidence-Based Psychodynamic Psychotherapy*, 179–198, Doi:10.1007/978-1-59745-444-5_8.
- Bloomquist, K. R., Wood, L., Friedmeyer-Trainor, K., & Kim, H.-W. (2016). *Self-care* and professional quality of life: predictive factors among msw practitioners. *Advances in Social Work*, 16(2), 292–311, Doi: 10.18060/18760.
- Bohall, G. dan Bautista, M. (2017). *The psychologist's guide to professional development*. Los Angeles: Spriger. DOI 10.1007/978-3-319-63013-7.
- Coaston, S. C. (2017). *Self-care* through self-compassion: a balm for burnout. *The Professional Counselor (TPC)*, 7(3), 285-297, Doi: 10.15241/sec.7.2.285.
- Coleman, C., Martensen, C., Scott, R., dan Indelicato, N. A. (2016). Unpacking *self-care*: the connections between mindfulness, self-compassion, and *self-care* for counselors. *Counseling & Wellness Journal*, 5, Diunduh dari: <http://openknowledge.nau.edu/id/eprint/2337>.
- Ghufron, M. R. dan Risnawita, R. (2011). *Teori-teori psikologi (cetakan kedua)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. ISBN: 978-979-24-4708-5.
- Grandjean, E. & Kroemer, 2000. *Fitting the task to the human. A textbook of occupational ergonomics (5th edition)*. Piladelphie: Taylor & Francis. ISBN 0-203-48391-X.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I. & Shafi, M. (2016). Psychological distress and life satisfaction among university student. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3), 1-7.

I Gusti Ayu Wulandari & Putu Nugrahaeni Widiasavitri. *Self-Care Mahasiswa Sarjana Psikologi dengan Ketertarikan Psikologi Klinis*

- 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.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). *Self-care* practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66, Doi: 10.1037/a0026534.
- Narain, N. & Phillips, K. N. (2018). *Self-care for the real world*. United States: Random House UK. ISBN: 1786331128, 9781786331120. Diunduh dari: <https://libgen.is/book/index.php?md5=61F6C05C13169F3397F3A3F79763F1F7>.
- Newcomb, M., Burton, J., & Edwards, N. (2017). Childhood adversity and *self-care* education for undergraduate social work and human services students. *Journal of Teaching in Social Work*, 37(4), 337-352, Doi: 10.1080/08841233.2017.1345821.
- O'Halloran, T. M. dan Linton, J. M. (2000). Stress on the job: *self-care* resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364.
- Palladino, D. K. & Helgeson, V. S. (2012). Friends or foes? A review of peer influence on *self-care* and glycemic control in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Pediatric Psychology*, 37(5), 591–603, Doi: 10.1093/jpepsy/jss009.
- Spiegelman, E. (2018). *The rewired life*. New York: Hatherleigh Press. ISBN: 9781578268511
- Rabu, M., Moltu, C., Binder, P. E., & McLeod, J. (2016). How does practicing psychotherapy affect the personal life of the therapist? A qualitative inquiry of senior therapists' experiences. *Psychother Res*, 26(6), 737-749, Doi: 10.1080/10503307.2015.1065354.
- Straus, A. & Corbin, J. (2017). *Dasar-dasar penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Williams-Nickelson, C. (2006). *Balanced living through self-care*. *Oxford series in clinical psychology*. Handbook of girls' and women's psychological health: Gender and well-being across the lifespan, 183–191. New York: Oxford University Press.