



---

---

## **Konsep *Self-Care* bagi Konselor di Masa Pandemi**

**Nina<sup>1</sup>, Syatria Adymas Pranajaya<sup>2\*</sup>**

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Samarinda

\*Email: [syatria.adymas@gmail.com](mailto:syatria.adymas@gmail.com)

### **Abstrak**

Pada masa pandemi, menjaga kesehatan mental adalah hal yang penting untuk mencapai kesehatan psikologis sehingga memahami konsep *self-care* adalah hal yang penting untuk mempromosikan kesejahteraan mental. Meski demikian, beberapa perawat dan konselor lebih sering fokus terhadap pasien mereka dibandingkan dengan perawatan diri mereka sendiri. Seorang konselor perlu memperhatikan pentingnya mengatur pola makan, tidur, dan aktivitas lainnya agar dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Hal-hal penting tersebut sering kali terlupakan oleh konselor akibat dari stres, beban kerja berlebih dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesejahteraan diri. Berangkat dari masalah ini, artikel ini disusun dengan menggunakan literatur yang bersumber dari buku, jurnal, dan situs web. Hasil menunjukkan bahwa seorang konselor dapat menerapkan beberapa konsep perawatan diri sendiri seperti menjaga pola makan dan kebersihan pribadi, beribadah, berolahraga, melakukan meditasi, berpikir lebih positif dan rasional, dan mampu berinteraksi secara efektif dan aktif dengan klien dan lingkungan sekitarnya.

**Kata kunci:** kecemasan, kesehatan mental, *self-care*

### **PENDAHULUAN**

Semua orang pasti pernah dan akan mengalami masa-masa yang dianggap kurang menyenangkan sehingga dapat memicu timbulnya kecemasan. Situasi seperti ini akan menimbulkan beberapa masalah-masalah lain dalam kehidupannya, seperti masalah kesehatan mental (Ayuningtyas, Misnaniarti, & Rayhani, 2018). Untuk itu, diperlukan suatu solusi yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi rasa kecemasan tersebut. Sebenarnya situasi seperti ini dapat dikontrol dengan manajemen diri yang baik serta tercukupinya kebutuhan pola hidup sehat (Mayasari, 2015).

Selain itu, diperlukan juga kemampuan, pengetahuan dan kepatuhan dari individu dalam mengelola perilakunya di kehidupan

sehari-hari supaya kecemasan tersebut dapat dikontrol dan diatasi dengan baik. Oleh karena itu, *self-care* (perawatan diri) yang baik perlu dilakukan oleh individu dalam mengontrol segala situasi dan kondisi yang dialaminya. Terutama bagi seorang calon konselor yang mungkin akan menghadapi berbagai macam perilaku atau masalah-masalah yang dibawa oleh kliennya (Dewi, 2016).

Dalam ilmu keperawatan, *self-care* banyak digunakan untuk memberikan kerangka kerja konseptual yaitu sebagai panduan suatu praktek dan untuk membangun pengetahuan diri melalui suatu riset (Indriani, Amalia, & Hamidah, 2019). Menurut Orem (2001) perawatan *self-care* adalah suatu tindakan yang berkesinambungan atau berkelanjutan yang diperlukan serta dilakukan oleh orang dewasa guna memahami dan mempertahankan kesehatan dan kesejahteraannya. Sehingga diperlukan berbagai macam kegiatan yang harus dilakukan untuk dapat mengurangi rasa kecemasan tersebut (Andriany, 2010).

Sebenarnya ada banyak faktor yang mampu mendukung kegiatan dari *self-care* serta keberlangsungan perilaku gaya hidup positif dalam kehidupan sehari-hari (Sabil, Kadar, & Sjattar, 2019). Namun terkadang intervensi dari *self-care* itu akan dilakukan pada kondisi tertentu saja (Faizal, 2018). Padahal *self-care* ini sangat penting untuk kesehatan dan kebersihan diri seseorang (El-Osta dkk., 2019). Karena *self-care* ini sendiri melibatkan berbagai kegiatan pribadi individu, seperti aktivitas fisik, mental maupun emosi dari seseorang. Selain itu ada beberapa kegiatan yang dapat membantu memenuhi *self-care* seseorang seperti makan-makanan yang sehat, berolahraga dan kemampuan untuk berpikir positif guna meningkatkan maupun mengembangkan gaya hidup yang produktif dan sehat, sehingga melalui kegiatan ini seorang konselor dituntut untuk dapat menjaga kesehatan dirinya (Younas, 2017).

Pada dasarnya semua manusia itu mempunyai kebutuhan untuk melakukan perawatan diri dan setiap orang mempunyai hak untuk melakukan perawatan diri secara mandiri, terkecuali jika orang itu tidak mampu. *Self-care* dapat dimulai dengan kesadaran dari individu itu sendiri terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya dikemudian hari, sehingga ia akan mengelola, mengatasi, dan mencegah berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spiritualnya. Pada dasarnya, spiritualitas sangat berpengaruh terhadap pola perawatan diri individu. Hal ini disebabkan karena spiritualitas memberikan keyakinan bahwa segala hal yang terjadi merupakan ketetapan dari Tuhan (Hidayati, Hasanah, Suryani, & Dahena, 2020).

Perasaan tertekan juga mempengaruhi kehidupan individu, misalnya seperti saat merasa tertekan dengan banyaknya tugas, maka individu akan mencari hiburan dengan melakukan aktivitas lain, baik itu makan, tidur di kamar ataupun menonton televisi. Hanya saja terkadang aktivitas tersebut tidak disadari akan menjadi suatu kebiasaan yang tidak memiliki makna tertentu. Sehingga dalam proses perawatan diri itu sangat penting dilakukan dengan kesadaran dan niat yang tepat (Muhlisin & Irdawati, 2010).

Menurut Orem (2001) teori *self-care* itu dibentuk berdasarkan tiga teori yang saling berhubungan. Pertama, *self-care theory* yaitu suatu teori yang menggambarkan dan menjelaskan tujuan serta cara dari individu untuk melakukan perawatan dirinya. Kedua, *deficit self-care theory* yaitu suatu teori yang menggambarkan dan menjelaskan tentang keadaan dari individu yang membutuhkan bantuan dari orang lain dalam melakukan perawatan dirinya. Ketiga, *nursing system theory* yaitu suatu teori yang menggambarkan dan menjelaskan hubungan interpersonal yang harus dilakukan dan dipertahankan oleh seseorang agar dapat melakukan sesuatu hal secara produktif.

Adapun tujuan umum *self-care* adalah untuk mempertahankan perawatan diri, baik secara sendiri ataupun dengan bantuan orang lain, sehingga dapat melatih hidup sehat dan bersih dengan cara memperbaiki persepsi terhadap kesehatan dan kebersihan, serta untuk menciptakan penampilan yang sesuai dengan yang dikehendaki (Kusnanto, Sari, Harmayetty, Efendi, & Gunawan, 2018). *Self-care* juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik seseorang, melalui memelihara kebersihan diri, memperbaiki *personal hygiene* yang kurang, pencegahan penyakit, menciptakan keindahan dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Jika dilakukan secara efektif, maka upaya *self-care* ini dapat memberikan kontribusi bagi hubungan struktural fungsi dan perkembangan manusia (Mills, Wand, & Fraser, 2018).

## **PEMBAHASAN**

### **Ruang Lingkup *Self-Care***

Ruang lingkup *self-care* yang dibutuhkan oleh seorang individu itu meliputi: Kebersihan badannya, seperti kegiatan mencuci tangan, muka, kaki, sikat gigi dan juga buang air kecil, makan dan minum dengan teratur dan bersih, berpakaian dengan rapi dan berhias; Mencoba beradaptasi dan berkomunikasi dengan cara bersosialisasi; Modifikasi lingkungan tempat tinggalnya atau menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, yaitu seperti kegiatan rekreasi, bermain, dan juga istirahat yang cukup, dan menolong diri dengan menghindari atau mengendalikan diri dari bahaya atau stress, serta berpenampilan sederhana, yaitu mampu menyediakan kebutuhan diri sendiri dan orang lain (Yusuf, Fitryasari, & Nihayati, 2015).

Seseorang yang mampu melakukan aktivitas tersebut dengan baik, maka ia akan mampu untuk menjaga, memperhatikan dan

mengelola kebutuhan kehidupan sehari-harinya dan juga kemampuan perawatan dirinya (Ariani, 2016). *Self-care* sangat penting bagi seseorang yang merasa dilanda kecemasan, baik itu untuk seseorang yang memiliki masalah atau tidak, terutama bagi seorang konselor yang harus menghadapi dan membantu berbagai problem dari kliennya yang secara tidak sadar ataupun tidak akan berakibat fatal bagi kesehatan konselor tersebut, sehingga ia harus bisa melakukan perawatan bagi dirinya sendiri agar terhindar dari kecemasan atau stress yang berkepanjangan (Mawardani, Haryani, & Probosuseno, 2017).

### **Teknik Penerapan *Self-Care* bagi Seorang Konselor**

Setiap pekerjaan memiliki resiko tak terkecuali seperti kegiatan konseling, yang mana konseling adalah suatu proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung untuk membantu konseli agar dapat memecahkan permasalahan yang dialaminya dan agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh konseli tersebut dalam mencari dan memecahkan masalahnya sendiri. Oleh karena itu, seorang konselor akan menghadapi berbagai macam persoalan dari kliennya, sehingga ia harus memiliki tameng bagi dirinya sebagai senjata dalam proses konseling yaitu seperti perlindungan diri. Tanpa perlindungan diri tersebut maka seorang konselor rentan mengalami resiko. Begitupun sebaliknya, tanpa adanya kompetensi profesi maka seorang konselor tak akan dapat menjalankan fungsinya dalam melakukan konseling, sehingga kedua hal ini harus berjalan beriringan dalam proses konseling (Sujadi, 2018).

Dalam proses konseling, seorang konselor akan menghadapi berbagai macam persoalan-persoalan, emosi dan pengalaman negatif dari kliennya. Situasi seperti ini akan menyebabkan konselor rentan dalam mengalami hal-hal seperti trauma sekunder yaitu suatu trauma yang dialami oleh konselor meski ia tidak menghadapi kejadian

traumatisnya secara langsung, misalnya seperti konselor ikut merasakan kekhawatiran dan ketakutan seperti yang diceritakan oleh kliennya, kemudian adanya permasalahan pribadi dari konselor yang ikut tercampur dalam proses konseling, stres/tertekan yang mana merupakan suatu kondisi dari seorang konselor dalam menghadapi tekanan akibat rasa tanggung jawabnya kepada klien. Tekanan yang tidak dapat dikelola dengan baik oleh konselor maka akan menjadi bumerang dalam proses konseling, serta konselor akan mengalami kelelahan fisik, mental serta emosional karena banyaknya tekanan dalam pekerjaannya (Nuzliah & Siswanto, 2019).

Semua resiko tersebut rentan dialami oleh seorang konselor, sehingga diperlukan suatu perlindungan atau perawatan diri bagi konselor tersebut. Adapun teknik atau cara perawatan diri dari setiap konselor itu memang berbeda-beda tergantung tujuan dan niatnya, misalnya seperti dapat melakukan aktivitas yang disukai dan selalu berpikir positif guna menghindari berbagai pikiran yang ada. Kemampuan dasar untuk melakukan *self-care* bagi seorang konselor itu meliputi persepsi, sensasi, serta memorinya, sedangkan disposisi itu meliputi pemahaman tentang dirinya sendiri, kesadaran diri dan citra dirinya yang sesuai dengan karakteristik bagi kehidupan, kesehatan dan kesejahteraannya. Jadi, seorang konselor itu harus bisa bertindak sesuai dengan tujuannya, berpikir positif dan rasional, serta dapat berinteraksi secara efektif dan aktif dengan klien maupun dengan lingkungan sekitarnya (Hariko, 2016).

Menurut Orem (1985) *self-care* itu berhubungan erat dengan *basic conditioning factor* yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri seperti jenis kelamin, usianya, status, perkembangan kesehatan sosiokultural, lingkungan hidup, hingga ketersediaan sumber daya yang ada. Beberapa upaya *self-care* yang dapat dilakukan oleh seorang konselor

yaitu seperti: Melakukan meditasi sekitar 5-10 menit untuk membantu mengenali emosi-emosi yang dialami oleh konselor (Rahmariyanti & Gandha, 2019). Menjaga kesehatan dan kebersihan diri, seperti mandi, berpakaian, berhias, rutin berolahraga, makan makanan yang bergizi dan seimbang dengan teratur serta istirahat yang cukup; Melakukan aktivitas yang disenangi dikala waktu senggang (Mubin, 2019); Selalu berpikir positif, mencintai diri sendiri dan memperbanyak bersyukur, sholat, berdo'a dan perbanyak bershalawat serta usahakan untuk dapat melakukan aktivitas konseling dengan rasa nyaman, aman dan Bahagia (Eahayu, 2017); Berusaha membangun hubungan yang baik dengan konseli serta dapat mencairkan suasana kegiatan konseling yang kondusif dengan konseli (Rahimah & Muzdhalifah, 2019).

### **Konsep *Self-Care* bagi Konselor di Masa Pandemi**

Model konsep dari *self-care* mempunyai makna bahwasanya manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan *self-care* dan mempunyai hak untuk menjaga dan memperolehnya sendiri, serta bisa meminta bantuan dengan orang lain jika tidak mampu melakukannya sendiri. Jadi, untuk dapat menerapkan konsep *self-care* ini seorang konselor harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang mendalam dan sesuai terhadap teori *self-care* sehingga diperoleh kemampuan tekhnikal yang baik dan sikap yang terapeutik.

Adapun konsep *self-care* di masa pandemi itu bukan hanya ada pada saat kita mengalami atau merasakan suatu kecemasan yang berlebihan, namun juga dapat kita lakukan dalam kegiatan sehari-hari, seperti ketika kita merasa bosan dan merasa stres dengan keadaan yang kita alami guna untuk menjaga kesehatan dan kebersihan diri. Salah satu cara yang dapat kita lakukan untuk menerapkan *self-care* adalah dengan cara melakukan refleksi rutin pada diri kita sendiri agar kita lebih memahami mengenai diri kita, seperti untuk mencari

kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri kita. Dan demi menjaga kesehatan mental kita, maka disarankan untuk melakukan *mindfulness* di dalam segala rutinitas kita misalnya seperti saat makan, berjalan dan berolahraga. Karena *mindfulness* itu sendiri adalah suatu kesadaran penuh dari diri kita dalam melakukan suatu aktivitas atau hal yang kita lakukan dan rasakan pada saat itu dan menghasilkan pengalaman yang lebih terbuka, yang berfokus pada perubahan yang terjadi pada pikiran, perasaan, dan sensasi yang kita lakukan dari waktu ke waktu (Sulastoyo & Lailatushifah, 2008).

Konsep *self-care* bagi seorang konselor itu sangatlah penting karena selain untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan hidupnya dari masalah-masalah yang ia hadapi terutama masalah dari kliennya, tetapi juga sebagai suatu pelindung bagi seorang konselor atas berbagai masalah yang ada, agar ia dapat mengontrol segala emosinya. *Self-care* memiliki perbedaan pengertian dengan *self management*, karena *self-care* adalah suatu tindakan yang diupayakan agar individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan segala kemampuan yang dimilikinya supaya dapat digunakan secara tepat untuk mempertahankan berbagai fungsi optimal yang ada dalam dirinya. Sedangkan *self management* mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola gejala, sebagai perawatan, konsekuensi fisik dan psikososial seseorang serta perubahan gaya hidup yang melekat dalam hidup seseorang karena adanya suatu penyakit kronis yang dideritanya. Manajemen diri yang efektif bagi seseorang itu mencakup berupa kemampuan untuk memonitor atau mengontrol kondisi seseorang untuk mencapai kognitif berupa perilaku dan respon emosional seseorang, yang diperlukan untuk mempertahankan kualitas hidup yang memuaskan bagi individu tersebut (Omisakin & Ncama, 2011).



*Self-care* bagi seorang konselor ataupun individu lain dianggap sebagai suatu proses pengambilan keputusan secara aktif yang terdiri dari upaya untuk mempertahankan stabilitas fisiologis, sebagai respon terhadap gejala-gejala yang dialami, serta mendorong individu tersebut untuk yakin terhadap segala upaya *self-care* yang telah dilakukan. *Self-care* dilakukan semata-mata bertujuan untuk memelihara gaya hidup yang sehat dan aman bagi seseorang agar ia bisa hidup dengan lebih baik dan lebih aktif terutama pada saat pandemi (Asyrofi, Arisdiani, & Widiastuti, 2018).

## **KESIMPULAN**

*Self-care* adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk merawat diri sendiri dengan tujuan untuk mengurangi stres, mengatur dan meningkatkan mental dari diri kita. *Self-care* dimulai dengan kesadaran penuh dari individu terhadap dirinya dengan menyadari apa yang akan terjadi pada dirinya di kemudian hari, sehingga ia akan mengelola, mengatasi, dan mencegah berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan fisik, mental, emosi, pikiran maupun spiritualnya. Adapun teknik *self-care* yang dapat dilakukan oleh seorang konselor dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan hidupnya pada saat pandemi yaitu dengan meningkatkan spiritualitas dirinya, melakukan aktivitas fisik yang ringan dan disukai, membangun hubungan yang baik dengan keluarga, teman, atau partner kerja sekalipun, menjaga kesehatan dan kebersihan diri, serta selalu berpikir positif dan perbanyak bersyukur.

## **REFERENSI**

Andriany, M. (2010). Aplikasi teori Self-Care Deficit Orem dalam konteks tuna wisma (Studi Literatur). *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v1i1.263>

- Ariani, P. N. (2016). *Gambaran kemampuan perawatan diri (self care agency) pada anak disabilitas (tuna grahita dan tuna netra) di sekolah luar biasa Negeri 1 Bantul* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Asyrofi, A., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2018). Self-care aktifitas fisik dan penggunaan fasilitas kesehatan sebagai upaya pengendalian kadar glukosa darah oleh penyandang diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan*, 10(3), 156–163.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Dewi, Y. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan self care pasien hipertensi dalam mengontrol hipertensinya di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2016* [Skripsi]. Universitas Andalas.
- Eahayu, L. M. (2017). Sehat berawal dari pikiran. *Jurnal Sositologi*, 16(3), 350–352. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2017.16.3.9>
- El-Osta, A., Webber, D., Gnani, S., Banarsee, R., Mummery, D., Majeed, A., & Smith, P. (2019). The Self-Care Matrix: A unifying framework for self-care. *Self Care*, 10(3), 38–56.
- Faizal, K. M. (2018). Efektivitas edukasi grup terhadap management self care fatigue pada klien End Stage Renal Disease (ESRD) yang menjalankan hemodialisa. *Citra Delima*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v2i1.4>
- Hariko, R. (2016). Ilmu bimbingan dan konseling, nilai dan kesejahteraan individu: Studi literatur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 118–123. <https://doi.org/10.29210/116000>
- Hidayati, D. L., Suryani, S. I., Hasanah, M., & Dahena, N. (2020). Konseling Islam untuk meningkatkan strategi coping korban bencana kebakaran di Kota Samarinda. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2427>
- Indriani, S., Amalia, I. N., & Hamidah, H. (2019). Hubungan antara self care dengan insidensi neuropaty perifer pada pasien diabetes mellitus tipe II RSUD Cibabat Cimahi 2018. *Jurnal Ilmu*

- Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 54–67.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.85>
- Kusnanto, K., Sari, N. P. W. P., Harmayetty, H., Efendi, F., & Gunawan, J. (2018). Self-care model application to improve self-care agency, self-care activities, and quality of life in patients with systemic lupus erythematosus. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(5), 472–478.  
<https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2018.07.002>
- Mawardani, J. M., Haryani, H., & Probosuseno, P. (2017). Pengaruh implementasi program pro-self terhadap kecemasan dan depresi pasien kemoterapi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 1(2), 127–136. <https://doi.org/10.32419/jppni.v1i2.21>
- Mayasari, D. (2015). Pengembangan model bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMP Negeri Pontianak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 15–22.  
<https://doi.org/10.15294/JUBK.V4i1.6870>
- Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. A. (2018). Exploring the meaning and practice of self-care among palliative care nurses and doctors: A qualitative study. *BMC Palliative Care*, 17(1), 63–75.  
<https://doi.org/10.1186/s12904-018-0318-0>
- Mubin, A. (2019). Refleksi pendidikan filsafat idealisme. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 15(2), 25–39.  
<https://doi.org/10.31000/rf.v15i2.1800>
- Muhlisin, A., & Irdawati, I. (2010). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatan. *Berita Ilmu Keperawatan*, 2(2), 97–100.  
<https://doi.org/10.23917/bik.v2i2.3800>
- Nuzliah, N., & Siswanto, I. (2019). Standarisasi kode etik profesi bimbingan dan konseling. *Jurnal Edukasi*, 5(1), 64–75.  
<https://doi.org/10.22373/je.v5i1.8172>
- Omisakin, F. D., & Ncama, B. P. (2011). Self, self-care and self-management concepts: Implications for self-management education. *Educational Research*, 2(2), 1733–1737.
- Orem, D. E. (1985). A concept of self-care for the rehabilitation client. *Rehabilitation Nursing*, 10(3), 33–36.  
<https://doi.org/10.1002/j.2048-7940.1985.tb00428.x>

- Orem, D. E. (2001). *Nursing: Concepts of practice* (6th ed). Mosby.
- Rahimah, R., & Muzdhalifah, M. (2019). Pengaruh pola asuh orang tua terhadap kecerdasan intrapersonal dan kecerdasan interpersonal anak usia dini. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.4669>
- Rahmariyanti, A. S., & Gandha, M. V. (2019). Pusat meditasi. *Jurnal STUPA*, 1(1), 563–574. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i1.3810>
- Sabil, F. A., Kadar, K. S., & Sjattar, E. L. (2019). Faktor-faktor pendukung self care management diabetes mellitus tipe 2: A literature review. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 48–57. <https://doi.org/10.22219/jk.v10i1.6417>
- Sujadi, E. (2018). Kode etik profesi konseling serta permasalahan dalam penerapannya. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 69–77. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.298>
- Sulastoyo, P., & Lailatushifah, S. N. F. (2008). Mindfulness dan depresi pada remaja putri. *Jurnal Insight*, 6(2), 1–5.
- Younas, A. (2017). Self-care behaviors and practices of nursing students: Review of literature. *Journal of Health Sciences*, 7(3), 137–145. <https://doi.org/10.17532/jhsci.2017.420>
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Salemba Medika.