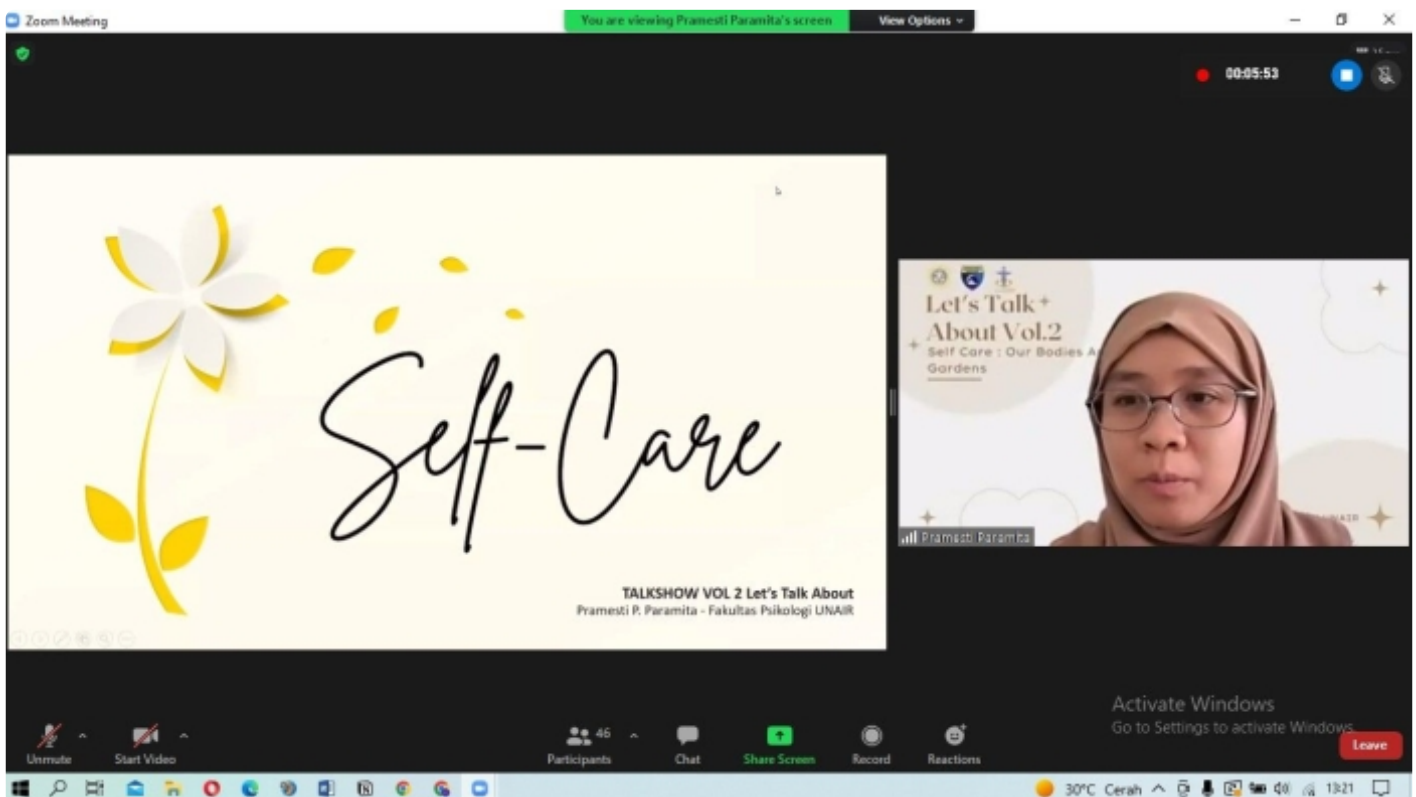


# Psikolog UNAIR Bagikan Informasi Urgensi Self Care

**Achmad Sarjono - JATIM.JENDELAINDONESIA.COM**

Aug 16, 2022 - 23:15



*Psikolog Universitas Airlangga (UNAIR), Pramesti Pradna Paramita MEdPsych PhD Psikolog saat membagikan materi tentang self care. (Sumber: Tangkapan layar Zoom Meetings)*

SURABAYA – Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Fakultas Perikanan dan Kelautan (FPK) menggelar talkshow mengenai urgensi self care (perawatan diri) bertajuk Our Bodies are Our Garden. Talkshow pada Minggu (14/8/2022) itu mengundang psikolog Universitas Airlangga (UNAIR) Pramesti Pradna Paramita MEdPsych PhD Psikolog.

Dosen Fakultas Psikologi (FPsi) itu menjelaskan bahwa definisi self care dapat dilihat dari dua perspektif yaitu kesehatan dan psikologis. Dari sudut pandang kesehatan, WHO (World Health Organization) memberikan definisi bahwa self-care merupakan kemampuan seseorang, keluarga, atau komunitas untuk

menjaga kesehatan, mempromosikan kesehatan, mencegah penyakit, dan menghadapi kondisi sakit atau disabilitas dengan atau tanpa dukungan dari penyedia layanan kesehatan.

WHO menyoroti beberapa faktor yang berkaitan dengan self care. Di antaranya kebersihan, nutrisi, gaya hidup, faktor lingkungan, faktor sosial-ekonomi, self-medikasi, serta dua prinsip utama meliputi aspek individual dan komunitas.

### Meluangkan Waktu

Sedangkan dari sudut pandang psikologis, National Institute of Mental Health mengartikan self-care sebagai usaha meluangkan waktu untuk melakukan berbagai hal yang akan membantu seseorang hidup dengan baik (live well) serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

“Self care juga bisa diartikan sebagai usaha memberikan perhatian yang cukup, bagaimana peduli, merawat, dan menjaga diri sendiri. Tapi, yang perlu diingat bahwa bukan hanya kesehatan fisik, tapi juga psikologis,” ungkap Pramesti.

### Urgensi Self Care

Kemudian, alumnus Monash University itu menekankan bahwa self care memiliki peran penting dalam kehidupan, khususnya korelasi dengan kondisi mental. Ia menyampaikan tiga hal penting yang harus digarispawahi untuk memahami kesehatan mental.

1. Kesehatan mental meliputi kesejahteraan (well-being) emosi, psikologis, dan sosial. Hal-hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, bertindak, membuat pilihan atau keputusan, dan berhubungan dengan orang lain.
2. Kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan mental, tetapi kesehatan mental penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan.
3. Self-care memiliki peran penting untuk mempertahankan kesehatan mental dan membantu pemulihan jika seseorang mengalami gangguan mental.

“Selain itu, beberapa hal spesifik kenapa self care penting karena dapat membantu mengelola stres, kita jadi gak gampang sakit, bisa meningkatkan energi, dan mendukung performa kita,” ucapnya.

### Aktivitas Self Care

Lebih lanjut, Pramesti mengatakan bahwa self care dapat dilakukan dengan hal-hal sederhana, seperti istirahat, bernafas, bersyukur, mengonsumsi makanan yang kita sukai, minum air, membaca buku, dan hal-hal sederhana lainnya.

Selain itu, aktivitas self care juga dapat dilakukan bersama orang lain mengingat setiap individu juga bagian dari komunitas. Aktivitas yang dapat dilakukan yaitu menelepon teman untuk menanyakan kabar, menolong teman, dan satu hal yang penting yaitu membatasi media sosial.

Terakhir, Pramesti membeberkan tips melakukan self care ketika dalam situasi yang penuh tekanan. Hal yang harus dilakukan adalah berhenti dan rehat sejenak dan melakukan aktivitas lain yang dapat menyegarkan pikiran. “Kadang-kadang, berhenti itu tindakan paling baik untuk diri kita” pungkasnya. (\*)

Penulis: Rafli Noer Khairam

Editor: Binti Q. Masruroh