

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawatan diri penuh perhatian atau *mindful self-care* merupakan sebuah proses yang melibatkan kesadaran dan penilaian penuh perhatian terhadap kebutuhan internal dan tuntutan eksternal seseorang. Implikasi kegiatan perawatan diri yang sengaja dilakukan secara khusus dapat memenuhi kebutuhan dan tuntutan dengan cara memberikan layanan untuk kesejahteraan pribadi seseorang (C. P. Cook-Cottone, 2015a). Perawatan diri juga dianggap sebagai praktek kontemporer yang dapat didefinisikan sebagai proses sehari-hari untuk menyadari dan memperhatikan fisiologis dan emosional dasar seseorang, termasuk pembentukan rutinitas harian, hubungan dan lingkungan yang diperlukan untuk memperkenalkan praktik perawatan diri (Norcross & VandenBos, 2007). Seperti yang dikatakan oleh Rechtschaffen (2014) yaitu "*caring for your self is always good idea*" merawat diri sendiri merupakan hal yang baik untuk individu. Perawatan diri sebagai dasar dari kesejahteraan fisik dan emosional individu.

Perawatan diri (*self-care*) merupakan proses sehari-hari untuk menyadari dan lebih memperhatikan dasar fisiologis individu (Norcross & VandenBos (2007). Kebutuhan emosional termasuk untuk membentuk hubungan, rutinitas sehari-hari dan lingkungan yang diperlukan untuk *self-*

care. *Self-care* juga sering didefinisikan sebagai kegiatan dan ranah yang meningkatkan kesejahteraan hidup seseorang yang mencakup fisik, psikologis, emosi, waktu luang, dan spiritual (Bloomquist et al., 2019). Tujuan dari *self-care* adalah sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan diri dan juga mampu meredakan stress serta mengatasi tantangan yang mungkin dialami oleh mahasiswa (Acker, 2018). Pentingnya *mindful self-care* pada mahasiswa dapat menjadi sebuah pelindung bagi dirinya dengan mencegah timbulnya gejala kesehatan mental, mencegah kelelahan kerja/sekolah dan meningkatkan produktivitas kerja/sekolah (C. P. Cook-Cottone, 2015b).

McCusker et al (2015) juga berpendapat bahwa penerapan *mindful self-care* diyakini dapat meningkatkan stabilitas fisiologis dan mendukung regulasi emosi. Dalam *mindful self-care* terdapat beberapa aspek yaitu kesadaran penuh (*mindful awareness*), relaksasi penuh perhatian (*mindful relaxation*), perawatan fisik (*physical care*), mengasihani diri dan tujuan (*self-compassion and purpose*), hubungan yang mendukung (*supportive relationships*), dan struktur yang mendukung (*supportive structure*) (C. P. Cook-Cottone, 2015b). Menurut Feng et al. (2019) manfaat *mindful self-care* bagi mahasiswa adalah dapat menimbulkan efek yang positif pada tekanan fisik dan psikologis serta memiliki manfaat tambahan pada ketahanan kesehatan tubuh. Kemudian manfaat *mindful self-care* juga dapat menyeimbangkan tuntutan internal maupun eksternal yang memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis. Kedua faktor

tersebut menunjukkan bahwa *mindful self-care* dapat meningkatkan kualitas hidup mengenai kesehatan diri individu. Hal itu, tentu saja memberikan dampak yang positif untuk mahasiswa jika dilakukan secara rutin disela-sela waktu padatnya aktivitas, mulai dari melaksanakan dan mengerjakan tugas akademik, menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, melakukan hobi yang disenangi hingga melaksanakan tugas sebagai anggota keluarga di dalam rumah.

Sesuai dengan hal tersebut, *mindful self-care* sangat penting dilakukan bagi para mahasiswa, karena terlalu banyak beban tugas akademik yang menyebabkan kelelahan (C. P. Cook-Cottone, 2017), belum lagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan non akademik seperti menjadi anggota organisasi yang mengharuskan mahasiswa mengatur waktu antara akademik dan berorganisasi. Menurut Sabbah et al., (2013) pada tahap transisi dari remaja ke masa dewasa dapat ditandai dengan perubahan hidup yang dramatis seperti masa kuliah sebagai mahasiswa di sebuah universitas. Mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas memungkinkan menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologisnya. Menurut pendapat Sani et al., (2012) dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi peningkatan stress dikalangan mahasiswa kedokteran yaitu sebanyak 71,9%. Pada saat mahasiswa tidak memiliki kesejahteraan fisik dan psikologisnya maka dapat dimungkinkan akan mengalami masalah, perasaan putus asa, kelelahan dan merugikan diri sendiri seperti

disosiasi, gangguan citra tubuh, ketidakpuasan terhadap tubuh, gangguan makan hingga masalah penggunaan narkoba (Homan & Tylka, 2014).

Perawatan diri sadar (*mindful self-care*) sangat penting untuk kesejahteraan dan kualitas hidup di masa normal baru dan memiliki makna khusus dalam konteks pandemi COVID-19. Selain itu, rutinitas perawatan diri dapat membantu mengelola peningkatan beban trauma emosional dan menghindari kelelahan. Selain tidur yang cukup, makanan yang sehat, berbagai asupan suplemen dan vitamin, praktik pikiran dan tubuh untuk mengurangi stress juga sangat dibutuhkan (Alschuler et al., 2020).

Pembelajaran jarak jauh berbasis daring dan *social distancing* yang diberlakukan sejak maret 2020 (Setiati & Azwar, 2020) berpengaruh pada munculnya emosi negatif seperti kejenuhan, kemarahan/kesedihan, rendahnya *self-esteem*, dan menurunnya kemampuan kognitif. Di sisi lain, terlalu lama berdiam diri di rumah juga dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko stres dan kejenuhan (Pancani et al., 2020). Menurut Golberstein et al., (2020) mahasiswa rentan terganggu kesehatan mental dan kesehatan fisiknya pada saat ini. Mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas dapat dimungkinkan menghadapi berbagai tekanan akademis, sosial dan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui kuesioner dan wawancara pada mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Islam dengan menggunakan instrumen *mindful self-care scale* (MSCS) yang sudah di

adaptasi, dengan jumlah responden sebanyak 75 orang mahasiswa diperoleh sebesar 36% dalam kategori rendah, sebesar 40% berada dalam kategori sedang, dan sebesar 24% berada dalam kategori tinggi. Kemudian studi pendahuluan mengenai asesmen kebutuhan *self-help book*, sebanyak 68% dari 75 orang mahasiswa tidak tahu mengenai *self-help book*. Sebanyak 79% mahasiswa belum pernah membaca *self-help book*, dan sebanyak 100% mahasiswa tertarik untuk membaca *self-help book* mengenai *mindful self-care*. Selain hal tersebut, mahasiswa juga menyatakan bahwa pengembangan *self-help book* ini dirancang dengan menggunakan gambar animasi, bahasa yang santai agar mudah dipahami dan juga menarik.

Kemudian mereka juga menyatakan bahwa mereka memiliki beban dan tuntutan perkuliahan dalam pembelajaran daring juga pekerjaan rumah. Dosen hanya memberi materi dan tugas saja tanpa memberikan penjelasan mengenai materi yang dibahas. Apalagi jika mata kuliah yang sulit seperti perhitungan yang butuh penjelasan secara rinci agar dapat dipahami. Kemudian masalah kuota internet menambah daftar pengeluaran bulanan dan koneksi internet tidak stabil dapat menghambat proses pembelajaran, belum lagi ketika di rumah yang harus membantu pekerjaan orang tua seperti beres-beres rumah, mengantar bepergian dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa stres yang berkepanjangan jika tidak dibarengi dengan aktivitas yang membuat pikiran rileks. Mahasiswa juga menuturkan bahwa mereka kurang

memiliki kesadaran dalam perawatan diri seperti jarang melakukan relaksasi, tidak menerapkan pola hidup sehat (olahraga dan makan tidak memenuhi standar nutrisi yang dianjurkan), tidak memiliki rasa welas asih terhadap diri, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, keadaan lingkungan fisik (tata letak ruangan rumah) juga tidak mendukung dalam memberikan kenyamanan selama di rumah dan menerima apa adanya saja kondisi rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Argaheni (2020) bahwa pembelajaran daring ini memiliki berbagai dampak yang ditimbulkan antara lain a) pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa; b) mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif; c) penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat; d) mahasiswa mengalami stres; e) peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Yikealo et al., (2018) yang menyatakan bahwa stresor yang paling sering menjadi pemicu terjadinya stres pada mahasiswa yaitu fasilitas pembelajaran yang kurang memadai (40,7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak dan beban akademik (23,5%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengalami stres, akan tetapi kondisi stres mental juga menyebabkan stres secara fisik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa ada 10 gejala atau gangguan kesehatan antara lain kelelahan (24,4%), nafsu makan menurun (10,6%) *back pain* dan masalah pencernaan (9,8%), demam (7,3%),

insomnia (5,8%), sistem urinaria (4,9%), sakit kepala dan denyut jantung meningkat (4,1%) dan masalah sistem pernapasan (3,3%).

Menurut Jennings (2015) mahasiswa yang tidak melakukan perawatan diri akan rentan terhadap kelelahan fisik dan emosional serta tidak dapat memberi ruang untuk dirinya sendiri. Ketika individu memiliki pikiran yang negatif, akan muncul perasaan tidak dihargai dan perasaan bersalah maka individu tersebut membutuhkan perawatan diri yang dapat untuk menumbuhkan energi positif pada dirinya. Perawatan diri juga dikaitkan dengan kesehatan fisik, kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Penerapan perawatan diri yang konsisten dipandang sebagai perlindungan dengan mencegah timbulnya gejala gangguan mental, kelelahan kerja/sekolah dan memperbaiki kinerja serta meningkatkan produktivitas dalam bekerja/belajar (C. Cook-Cottone, 2015). Menurut pernyataan Collins (2005) mahasiswa yang tidak memiliki *self-care* dapat mempengaruhi kemampuan dalam memecahkan masalahnya sendiri..

Menurut Siegel (2010) mengatakan bahwa "*merawat diri sendiri dapat memberikan dukungan dan upaya penyembuhan untuk diri sendiri dan juga orang lain dilingkungan sekitar yang merupakan hal penting untuk dilakukan setiap hari*". Berbagai aktivitas yang dilakukan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai pada faktor eksternal seperti peningkatan kesehatan menurut ahli medis bahwa *mindful self-care* merupakan sebuah penerapan yang mendukung kekuatan positif bagi diri mahasiswa (Piran & Teall, 2012). Menurut penelitian sebelumnya,

mahasiswa yang memiliki *mindful self-care* dapat merasakan konektivitas dengan tubuhnya sendiri, memiliki pengalaman dan fungsi yang terkait dengan tubuh, mampu untuk mengungkapkan keinginannya dan melatih diri sesuai dengan perawatan diri (C. P. Cook-Cottone, 2015a). Pendapat C. Cook-Cottone (2015) bahwa semakin baik mahasiswa dalam memelihara tubuhnya maka semakin besar kemungkinan mahasiswa tersebut merasakan citra tubuh yang positif pada dirinya. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak memiliki *mindful self-care* maka akan kehilangan *feel* dari tubuhnya seperti tidak adanya kepuasan terhadap tubuhnya, munculnya gangguan makan, gangguan citra tubuh dan lain sebagainya.

Secara khusus penerapan *mindful* yang dilakukan secara konsisten dapat melindungi dan mencegah timbulnya gejala, mengurangi gejala yang berhubungan dengan gangguan mental, serta mencegah dan mengurangi kejenuhan dalam pekerjaan, sekolah untuk lebih meningkatkan produktivitas kerja maupun sekolah (C. P. Cook-Cottone, 2015a). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Hartati (2019) yang menyatakan bahwa *mindfull* dapat membantu mahasiswa dalam menurunkan stres pada mahasiswa. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hidayat & Fourianalistyawati (2017) yang menyatakan bahwa *mindfull* berperan menurunkan stres akademis khususnya pada stresor akademis. Kemudian menurut McCusker et al (2015) *mindful self-care* diyakini dapat meningkatkan stabilitas fisiologis dan mendukung regulasi emosi pada individu. *Mindful self-care* merupakan kegiatan positif yang berhubungan

dengan kesadaran kognitif individu untuk mengatasi gejala stress yang dialami dan meningkatkan produktivitas dalam kehidupan individu sehari-hari. Hotchkiss & Leshner (2018) menjelaskan bahwa *mindful self-care* dapat meringankan gejala stress, gangguan psikologis dan memberikan efek yang positif bagi diri sendiri.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sunbul et al., (2018) menunjukkan bahwa semua dimensi *mindful self-care* secara signifikan memprediksi kesejahteraan. Mengenai kontribusi masing-masing dimensi *mindful self-care* pada skor kesejahteraan mendukung struktur yang memiliki kontribusi tertinggi, diikuti oleh *self-compassion* dan *purpose, supportive relationships, mindful awareness, physical care* dan *mindful relaxation*. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Feng et al., (2019) hasil dari penelitian ini adalah *mindful self-care* memiliki hubungan secara negatif dengan stress yang dirasakan, *mindful self-care* yang lebih baik memediasi hubungan antara *perceived stress* yang dirasakan dengan kesejahteraan psikologis, *perceived stress* dan *mindful self-care* tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan fisik. Tetapi *mindful self-care* dapat mengatasi stress yang dirasakan oleh mahasiswa yang berusia 18 tahun ke atas.

Terdapat media-media yang telah dikembangkan mengenai *mindful self-care* terdiri dari *mindful self-care question cards* yang dikembangkan oleh Narelle Lemon untuk menumbuhkan *mindful awareness, attention* dan *intention*. Dalam media ini terdapat 54 kartu yang masing-masing

memiliki satu pertanyaan berkaitan dengan aspek dalam *mindful self-care*. Kemudian media ini memiliki kelebihan yaitu penggunanya dapat memiliki kesadaran untuk lebih merawat diri berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang ada didalam kartu, bisa digunakan oleh siapa saja yang berusia remaja hingga dewasa, bisa digunakan kapan saja sambil berkumpul bersama teman-teman, dan mudah dibawa kemana-mana. Kekurangan pada media ini tidak adanya konten berupa materi dari *mindful self-care* yang dijelaskan agar penggunanya dapat membaca dan memahami terlebih dahulu sebelum menggunakan kartu ini, harganya cukup mahal dan memiliki keterbatasan dalam penggunaannya.

Selanjutnya media aplikasi yang bernama *Rilliv* dibuat oleh Audrey Maximillian Herli. Aplikasi tersebut memiliki kelebihan yang menyediakan berbagai layanan konseling, memberikan informasi mengenai meditasi dan informasi seputar kesehatan mental. Keterbatasan aplikasi tersebut diharuskan menggunakan kuota dan diharuskan memiliki jaringan yang stabil dalam penggunaannya serta membayar tiap bulannya.

Lalu media buku yang berjudul *The Mindful Kind* dikembangkan oleh Rachael Kable. Buku ini memiliki kelebihan yaitu memberikan petunjuk bagi pembaca bagaimana menerapkan perhatian penuh dalam semua aspek kehidupan, mulai dari hubungan, *self-care*, kesehatan, pola tidur, bekerja dan belajar, hobi, kreativitas dan kesenangan, hingga media sosial. Kelebihan yang lain dalam buku ini yaitu dapat menemukan strategi perhatian dan meditasi yang efektif dan praktis, pentingnya

memprioritaskan *self-care* dan perawatan diri dan menemukan cara untuk meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan hidup seseorang. Keterbatasan dalam buku ini yaitu tersedia dalam bahasa Inggris, sulit didapatkan, harganya cukup mahal dan didalam pembahasan buku tidak ada yang berhubungan dengan aspek-aspek dalam *mindful self-care*.

Kemudian media *self-help book* untuk *self-care* yang berjudul *the self-care revolution* dikembangkan oleh Suzy Reading. Kelebihan dalam *self-help book* ini yaitu terdapat bab-bab yang menyediakan panduan melalui setiap pembahasan yang penuh semangat secara detail, dapat menginspirasi dengan berbagai aktivitas, ide dan penegasan yang berbeda. Terdapat juga pembahasan mengenai gerakan Yoga untuk mendukung para pembacanya dalam mejelajahi kehidupan yang lebih positif serta dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Keterbatasan dalam media ini adalah buku dibuat untuk orang yang sudah berkeluarga, pembahasannya menggunakan bahasa Inggris, karena tidak semua mahasiswa di Indonesia menguasai bahasa Inggris. Selain itu, dalam media ini juga tidak adanya pembahasan mengenai materi *mindful self-care*. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan mengembangkan buku bantuan diri yang mengacu pada buku yang dibuat oleh Suzy Reading yang berjudul *the self-care revolution*.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut masih memiliki keterbatasan dalam meningkatkan *mindful self-care* pada mahasiswa yaitu belum adanya media yang dapat dipergunakan untuk membantu diri

sendiri secara mandiri tanpa bantuan orang yang professional. Maka dari itu peneliti merasa sangat penting untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pendekatan lain terkait *mindful self-care*. Penelitian yang akan diteliti yaitu pengembangan *self-help book* untuk *mindful self-care* pada mahasiswa. Terdapat penelitian sebelumnya mengenai *self-care book* yang memberikan informasi dan manfaat tentang penyebab gangguan kesehatan fisik dan memberikan panduan mengenai olahraga serta merubah pola hidup untuk lebih sehat (Sherman et al., 2011). *Self-help book* memiliki tujuan untuk bisa mendukung dan membimbing individu agar dapat melakukan perubahan sehingga individu tersebut dapat meningkatkan pengaturan diri bukan sekedar hal yang bersifat informatif saja (Watkins & Clum, 2007).

Selanjutnya menurut Ladd (2009) bahwa *self-help book* memiliki manfaat berupa metode yang bisa merubah emosi dan perilaku individu, konsep diri, sikap, motivasi dan harapan, nilai-nilai dalam diri, serta mengoptimalkan keterampilan dan mengubah perilaku pada individu. Terdapat beberapa jenis *self-help book* yang meliputi, kelompok bantuan diri (*self-help group*) dan media bantuan diri (*self-help media*) seperti buku, audio dan CD. Hal tersebut didukung penelitian yang telah dilakukan McLean (2013) bahwa *self-help book* mampu memberikan saran kepada pembacanya mengenai metode mengendalikan hidup dan mencapai tujuan yang ingin dicapai yang meliputi kemakmuran, cinta,

kebahagiaan, kebugaran dan aktualisasi diri. Buku juga dianggap penting untuk berkontribusi dalam studi pendidikan di masyarakat.

Berdasarkan penjelasan yang sudah disampaikan menunjukkan bahwa *mindful self-care* perlu diteliti lebih lanjut salah satunya melalui pemanfaatan media *self-help book*. Kebutuhan informasi dan manajemen pengembangan diri mahasiswa tentang *mindful self-care* dapat ditingkatkan dengan berbagai pendekatan dan media yang disediakan, salah satunya melalui pemanfaatan media Buku Bantuan Diri (*self-help book*). Penelitian ini menggunakan pengembangan media buku yang berisi konten materi-materi yang berhubungan dengan aspek-aspek *mindful self-care* dan desain yang digunakan yaitu menggunakan *desaign based research* model Reeves untuk Meningkatkan *Mindful Self-Care* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Pembatasan Masalah

Pada batasan masalah dalam penelitian ini adalah supaya peneliti lebih terfokus dan terarah serta tidak keluar dari objek inti dalam penelitian. Peneliti membuat batasan pada ranah penelitian ini yaitu mengenai pengembangan buku bantuan diri untuk meningkatkan *mindful self-care* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Pengembangan Buku Bantuan Diri untuk Meningkatkan *Mindful self-care* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam?
2. Bagaimana Kelayakan Buku Bantuan Diri untuk Meningkatkan *Mindful Self-care* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam?

D. Tujuan Penelitian

Merancang sebuah media *self-help book* yang menarik dan dapat digunakan serta mampu menampilkan informasi terkait *mindful self-care* yang mudah dipahami oleh mahasiswa dan juga diharapkan *self-help book* ini dapat memberikan pemahaman serta manfaat pada mahasiswa terkait *mindful self-care*.

E. Signifikasi Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Berdasarkan penelitian ini maka peneliti berharap dari hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau rujukan khususnya bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya media untuk meningkatkan *mindful self-care* yang lebih inovatif.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi konselor, secara keseluruhan media ini diharapkan dapat mewakili konselor untuk membantu memfasilitasi konseli dalam meningkatkan pemahaman *mindful self-care* pada mahasiswa.

- b. Bagi mahasiswa, setiap individu memahami realitas situasi dan kondisi diri untuk lebih memperhatikan dirinya sendiri sehingga individu mampu memiliki kesejahteraan yang positif dalam hidupnya.

F. Kebaruan Penelitian

Berdasarkan analisis media yang telah dikembangkan sebelumnya oleh Suzy Reading mengenai *self-help book* untuk *self-care* memiliki kelebihan yaitu menyediakan panduan pada setiap pembahasan kegiatan untuk bertahan hidup, dapat menginspirasi, dan pembahasan Yoga untuk mendukung pembacanya supaya memiliki kehidupan yang positif dan memberikan manfaat bagi tubuh. Selanjutnya dikembangkan oleh Rachael Kable yaitu *The Mindful Kind* yang memiliki kelebihan memberikan petunjuk bagi pembaca bagaimana menerapkan perhatian penuh dalam semua aspek kehidupan, mulai dari hubungan, *self-care*, kesehatan, pola tidur, bekerja dan belajar, hobi, kreativitas dan kesenangan, hingga media sosial. Keterbatasan dalam buku ini yaitu tersedia dalam bahasa Inggris, sulit didapatkan, harganya cukup mahal dan didalam pembahasan buku tidak ada yang berhubungan dengan aspek-aspek dalam *mindful self-care*. selanjutnya media yang dikembangkan oleh Narelle Lemon yaitu *mindful self-care question cards* untuk menumbuhkan *mindful awareness*, *attention* dan *intention*. Kelebihannya adalah memiliki bentuk yang unik, praktis dan mudah untuk dibawa kemana saja sehingga mahasiswa bisa menggunakannya kapan saja. Namun, media tersebut berbahasa Inggris

yang belum tentu mahasiswa di Indonesia memahaminya dan tidak adanya pembahasan *mindful self-care*. Selain itu subjek dalam *self-help book* yang sudah ada ditujukan untuk orang yang sudah memiliki keluarga dan tidak spesifik untuk mahasiswa.

Penelitian ini memberikan pengayaan pada media-media yang digunakan untuk membantu mahasiswa mengembangkan *self-care* secara mandiri. Salah satunya adalah melalui media *self-help book* ini, yang juga dapat memberikan bantuan dalam permasalahan diri mahasiswa, memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan diri sehingga mahasiswa mendapatkan informasi mengenai *self-care* secara mandiri serta dapat mempraktikkan strategi yang ada dalam *self-help book* ini untuk meningkatkan perawatan diri penuh perhatian. Keunikan media yang akan dikembangkan oleh peneliti yaitu di dalam bukunya terdapat animasi yang menarik sesuai dengan tema yang dibahas, bahasanya mudah dipahami, dan terdapat latihan meditasi yang dapat dilakukan sambil mendengarkan irama melalui aplikasi *spotify* yang dapat *discan* pada barkot yang telah disediakan.