

Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Self-Care sebagai Strategi Promotif Kesehatan Mental di Kelurahan Bener

Hesty Yuliasari^{1*}, Fajriyati Nur Azizah², Malida Fatimah³, Egi Prawita⁴

^{1,2,4} Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

³ Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

E-mail: hestyyuliasari.psi@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7043>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 12 Jun 2026

Revised: 18 Jun 2026

Accepted: 24 Jun 2026

Kata Kunci:

Self Care, Kesehatan Mental, Keluarga.

Keywords:

Self care, Mental Health, Family.

ABSTRACT

Kesehatan mental masyarakat merupakan salah satu aspek penting dalam mewujudkan kualitas hidup yang optimal. Namun, rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental, self-care, dan peran keluarga sebagai sistem dukungan psikologis masih menjadi tantangan di masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan mental, kesadaran self-care, serta optimalisasi peran keluarga sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta dengan melibatkan 43 peserta yang terdiri atas anggota keluarga, kader kesehatan, dan masyarakat umum. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi kesehatan mental, edukasi self-care, diskusi kelompok, serta asesmen melalui wawancara sebelum dan sesudah kegiatan. Analisis dilakukan secara kualitatif berdasarkan perubahan pemahaman peserta terhadap kesehatan mental, self-care, dan dukungan keluarga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental yang tidak lagi dipandang hanya sebagai gangguan jiwa, tetapi sebagai kondisi yang perlu dijaga melalui upaya promotif dan preventif. Peserta juga mampu mengidentifikasi kebutuhan self-care, mengenali tanda-tanda stres dan kelelahan psikologis, serta memahami pentingnya dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan empati dalam keluarga. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran untuk menerapkan praktik self-care dalam kehidupan sehari-hari dan memperkuat peran keluarga sebagai sumber dukungan sosial.

Community mental health is a crucial aspect in achieving an optimal quality of life. However, low levels of understanding regarding mental health, self-care, and the role of the family as a psychological support system remain challenges in the community. This community service activity aims to increase public understanding of mental health, self-care awareness, and optimize the role of the family as a preventive strategy in maintaining mental health. The activity was carried out in Bener Village, Yogyakarta City, involving 43 participants consisting of family members, health cadres, and the general public. The methods used included mental health psychoeducation, self-care education, group discussions, and assessments through pre- and post-activity interviews. Qualitative analysis was conducted based on changes in participants' understanding of mental health, self-care, and family support. The results of the activity showed an increase in participants' understanding that mental health is no longer viewed solely as a mental disorder, but as a condition that needs to be maintained through promotive and preventive efforts. Participants were also able to identify self-care needs, recognize signs of stress and psychological exhaustion, and understand the importance of emotional support, open communication, and empathy within the family. Furthermore, participants demonstrated increased awareness of implementing self-care practices in their daily lives and strengthened the role of families as sources of social support.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Hesty Yuliasari, et al. (2026), Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kesadaran Self-Care sebagai Strategi Promotif Kesehatan Mental di Kelurahan Bener, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.7043>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental masyarakat saat ini menjadi isu strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi keluarga, dinamika pekerjaan, serta meningkatnya tuntutan produktivitas menyebabkan masyarakat rentan mengalami stres psikologis. Kondisi tersebut semakin terasa pada masyarakat saat ini. Gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan psikososial lainnya mengalami peningkatan signifikan terutama setelah berbagai tekanan sosial, ekonomi, dan perubahan gaya hidup modern. Di Indonesia, situasi kesehatan mental juga menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gangguan mental emosional terjadi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan. Sebanyak 61% remaja mengalami depresi dan pernah berpikir mengakhiri hidup (KEMENKES, 2024).

Saat ini gangguan kesehatan jiwa menjadi masalah kesehatan secara nasional. Tahun 2022 dari survei nasional kesehatan mental remaja usia 10-17 tahun menunjukkan angka 5.5% mengalami gangguan mental dengan jumlah depresi sebesar 1%, gangguan kecemasan 3.7%, *Secondary Post-Traumatic Stress Disorder* (SPTSD) 0.9%, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* (ADHD) 0.5%. Tahun 2023 prevalensi depresi pada kelompok umur 14-25 tahun menunjukkan angka 2%. Di Kota Yogyakarta tahun 2024 ditemukan sebanyak 3.239 orang dengan gangguan jiwa (prevalensi 0,78% dan 1.285 diantaranya ODGJ Berat (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2024). Tingginya angka gangguan jiwa berkaitan dengan kesadaran akan kondisi dirinya. Kondisi ini menunjukkan seberapa peduli individu terhadap kondisi diri sendiri, termasuk kondisi Kesehatan mental. Analisis situasi yang menggambarkan adalah masih banyak masyarakat yang belum memiliki kesadaran akan pentingnya kepedulian terhadap kondisi diri sendiri.

Di tingkat komunitas, kesadaran mengenai *self-care* masih tergolong rendah. *Self care* adalah upaya seseorang untuk merawat diri sendiri, baik secara fisik maupun mental, agar tubuh dan pikiran tetap sehat (Riegel et al, 2021). *Self care* merupakan bagian dari *self love* atau bentuk mencintai diri sendiri. *Self-care* sering dipahami secara sempit hanya sebagai aktivitas relaksasi, padahal secara konseptual *self-care* mencakup kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan fisik, emosional, sosial, spiritual, dan ekonomi sebagai bentuk strategi preventif kesehatan mental (Tushe, 2025). Minimnya pemahaman ini menyebabkan masyarakat lebih banyak melakukan penanganan setelah muncul gangguan psikologis, bukan melalui pendekatan pencegahan. Keluarga sebagai unit sosial terkecil memiliki peran penting dalam pembentukan pola hidup sehat mental. Lingkungan keluarga menjadi ruang pertama pembelajaran regulasi emosi, pengelolaan stres, komunikasi interpersonal, serta dukungan sosial (Morgan et al, 2025). Namun nyatanya, banyak keluarga belum memiliki kapasitas untuk menginternalisasi praktik *self-care* dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi ini menjadi perhatian di Kelurahan Bener, untuk dapat menciptakan lingkungan yang mampu mendukung Kesehatan mental masyarakat. Kondisi eksisting yang tergambar saat ini bahwa Kasus Kesehatan jiwa di Kelurahan Bener cukup bisa dikendalikan melalui adanya peran kader Kesehatan jiwa yang cukup aktif, namun untuk memaksimalkan layanan diranah Kesehatan Jiwa maka dapat didukung oleh peran keluarga dalam meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri. Permasalahan yang dialami adalah kurangnya strategi untuk penanganan Kesehatan mental di masyarakat dengan melibatkan peran-peran masyarakat dan keluarga untuk mengidentifikasi *self-care* dalam menciptakan ruang kepedulian terhadap diri. Permasalahan utama yang akan diselesaikan melalui kegiatan pengabdian ini meliputi Rendahnya kesadaran keluarga tentang *self-care* sebagai strategi preventif kesehatan mental dan Belum optimalnya fungsi keluarga sebagai sistem dukungan psikologis yang menunjukkan tidak adanya model pemberdayaan keluarga berbasis *self-care* yang aplikatif.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan masyarakat tidak cukup hanya melalui intervensi ekonomi, tetapi juga membutuhkan pendekatan kesehatan mental berbasis keluarga. Keluarga berperan dalam peningkatan Kesehatan mental di masyarakat, dimana keluarga dapat bertanggung jawab dalam pemenuhan kondisi psikologis yang bisa dilihat dari adanya kesejahteraan psikologis pada individu (Yuliasari et al, 2024). Kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai Peran Keluarga dalam membangun Kesadaran *Self-Care* sebagai Strategi Preventif untuk meningkatkan Kesehatan Mental Masyarakat. Kesehatan mental masyarakat merupakan bagian penting dari **ketahanan manusia** yang menjadi fondasi stabilitas nasional. Keluarga sebagai unit sosial terkecil berperan strategis dalam membangun masyarakat yang resilien. Individu yang memiliki

kesehatan mental baik akan menunjukkan kemampuan adaptasi, produktivitas kerja, solidaritas sosial, serta kemampuan menghadapi krisis sosial maupun ekonomi. Oleh karena itu, penguatan kesadaran *self-care* berbasis keluarga melalui kegiatan PkM ini menjadi bagian dari strategi ketahanan nasional pada level keluarga.

Penelitian mengenai *self care* dan dukungan keluarga terhadap strategi penanganan sudah banyak dilakukan. Tim pengabdian merupakan tim yang kompeten dalam hal Kesehatan mental. Penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan peran pemahaman terhadap kesehatan mental yang dimiliki oleh individu mampu mencegah munculnya gangguan jiwa (Yuliasari & Nirmalasari, 2024). Selain itu, literasi Kesehatan mental yang dimiliki individu mendukung kepedulian atas kondisi dirinya, sehingga akan berusaha mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah dan kondisi psikologisnya (Yuliasari & Pusvitasari, 2023a; Yuliasari & Pusvitasari, 2023b). Peran dan dukungan keluarga juga mampu meningkatkan derajat Kesehatan mental masyarakat, dikarenakan keluarga dapat menjadi tempat nyaman bagi individu dalam berbagi masalah. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental dan dukungan sosial bersifat beragam, dan dukungan sosial sangat penting untuk pencegahan masalah kesehatan mental dan pemeliharaan kesehatan mental yang baik, serta memfasilitasi pemulihan dari masalah kesehatan mental dalam konteks masalah kesehatan mental sedang maupun berat (Bjørlykhaug et al, 2022). Adanya dukungan sosial terutama peran keluarga juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Yara et al, 2023; Yuliasari et al, 2026).

METODE

Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini bersifat komprehensif dengan melibatkan proses kognitif dan keterampilan mitra untuk menyelesaikan permasalahan sosial kemasyarakatan dan kesehatan. Peningkatan pemahaman sebagai bentuk dari capaian penyelesaian permasalahan sosial kemasyarakatan sedangkan peningkatan keterampilan merupakan capaian penyelesaian permasalahan manajemen diri. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi serta evaluasi serta keberlanjutan program yang dalam pelaksanaannya dibagi dalam beberapa tahapan. Kegiatan ini dibagi dalam tiga tahapan yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan tahapan evaluasi serta pelaporan. Asesmen untuk melihat tingkat pemahaman dilakukan dengan wawancara secara menyeluruh pada setiap peserta. Analisis dilakukan secara kualitatif berdasarkan hasil asesmen sebelum kegiatan dan setelah kegiatan. Pertanyaan untuk asesmen seputar pemahaman Kesehatan mental, *self care* dan peran keluarga yang terdiri dari 10 pertanyaan.

Mitra dalam pengabdian ini memiliki peran penting sebagai pelaksana program dan target sasaran ketercapaian program. Kelurahan Bener ikut serta dalam kegiatan edukasi yang dilaksanakan. Mitra memegang peran penting dalam mengorganisir anggota masyarakatnya untuk dapat berpartisipasi aktif. Selain itu, mitra juga menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan sehingga kegiatan ini dapat tersentralisasi pada lokasi di wilayah kelurahan. Selain itu, peran dari kelurahan adalah sebagai pelaksana mandiri agar program ini dapat berkelanjutan meskipun tidak didampingi oleh tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 29 April 2026 di Kelurahan Bener, Kota Yogyakarta. Kegiatan ini dihadiri oleh 43 anggota keluarga, kader kesehatan, dan masyarakat umum. Kegiatan terlaksana dengan memberikan edukasi kesehatan mental, pelatihan *self-care*, deteksi dini kondisi kesehatan fisik dan psikologis, serta diskusi kelompok mengenai peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental. Kegiatan pengabdian ini melibatkan narasumber dari keilmuan psikologi dan keperawatan jiwa. Kegiatan diawali dengan pretes untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terakit Kesehatan mental, *self care* dan peran keluarga dalam Kesehatan mental. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa adanya pemahaman tentang konsep *self care* dan peran keluarga dalam upaya preventif Kesehatan mental yang masih rendah. Peserta hanya memahami *self care* sebatas perawatan fisik.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Pada sesi Psikoedukasi, yang dilakukan mengenai Kesehatan mental memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental, gejala-gejala permasalahan psikologis, faktor resiko dan faktor protektif yang dimiliki untuk menjaga Kesehatan mental dan strategi untuk mencari bantuan yang tepat. Pada sesi Kesehatan mental, peserta mendapatkan materi mengenai pentingnya Kesehatan mental dan diberikan pembekalan untuk dapat mengidentifikasi kondisi psikologis saat ini melalui *self assessment* terkait perasaan, perubahan perilaku ataupun kemampuan berpikirnya saat ini. Sesi selanjutnya, diberikan edukasi mengenai peran keluarga sebagai sumber dukungan sosial utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mendiskusikan berbagai permasalahan yang sering muncul dalam keluarga dan strategi penyelesaiannya.

Pada sesi diskusi, peserta bertanya seputar identifikasi kondisi psikologis dirinya dan keluarga, penanganan yang sudah dilakukan selama ini ternyata belum efektif dan peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung Kesehatan mentalnya. Diskusi yang dilakukan sangat interaktif dimana peserta terlibat aktif dan mau berbagai pengalaman sehingga dapat menjadi evaluasi bersama peserta lainnya. Setelah Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa pemahaman peserta meningkat dalam hal kondisi Kesehatan mental, peran keluarga dan *self care*. Peningkatan pemahaman peserta diukur berdasarkan hasil wawancara dengan peserta secara keseluruhan. Berikut hasil peningkatan pemahaman yang disimpulkan.

Tabel 1. Perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian

Sebelum	Sesudah
Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta memandang kesehatan mental sebagai kondisi yang hanya berkaitan dengan gangguan jiwa berat dan memerlukan penanganan tenaga profesional.	Setelah mengikuti kegiatan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesehatan mental sebagai kondisi yang perlu dijaga setiap individu melalui berbagai upaya promotif dan preventif. Peserta mulai memahami bahwa stres, kelelahan emosional, dan kesulitan dalam mengelola emosi merupakan bagian dari kesehatan mental yang perlu diperhatikan sejak dini.
Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum menyadari bahwa aktivitas sederhana seperti mengatur waktu istirahat, menjaga pola tidur, berbagi cerita dengan anggota keluarga, dan meluangkan waktu untuk diri sendiri merupakan bentuk <i>self-care</i> yang berkontribusi terhadap kesehatan mental.	Setelah mengikuti pelatihan, peserta mampu mengidentifikasi kebutuhan diri serta menyusun langkah-langkah sederhana untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikologis.
Peserta menunjukkan perubahan cara pandang terhadap peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental. Jika sebelumnya keluarga lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan ekonomi,	Setelah kegiatan peserta memahami pentingnya dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan empati antaranggota keluarga. Beberapa peserta mengungkapkan komitmennya untuk lebih sering

berdiskusi dengan anggota keluarga serta menciptakan suasana keluarga yang lebih suportif.

Hasil diskusi dan refleksi peserta menunjukkan adanya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya self-care dalam kehidupan sehari-hari. Peserta mulai mampu mengenali tanda-tanda stress dan kelelahan psikologis baik yang dialami diri sendiri maupun keluarga. Kemampuan ini terlihat dari hasil diskusi kelompok, dimana peserta dapat mengidentifikasi sumber stres yang dihadapi serta alternatif *strategi coping* yang lebih adaptif dibandingkan sebelumnya. Kesadaran tersebut menjadi modal penting dalam upaya pencegahan masalah kesehatan mental di tingkat keluarga dan masyarakat (Pan et al, 2025). Selama kegiatan, antusiasme peserta terlihat dalam sesi edukasi dan diskusi. Banyak yang menyampaikan bahwa materi sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Peningkatan pemahaman mengenai Kesehatan mental masih efektif sebagai strategi dalam literasi Kesehatan mental. Literasi kesehatan mental membantu individu mengenali gejala gangguan psikologis, memahami faktor penyebab, serta mengetahui sumber bantuan yang tersedia sehingga dapat mendorong perilaku pencarian bantuan secara lebih dini (Yuliasari & Pusvitasari, 2023; Meenu et al, 2025). Temuan kegiatan ini juga menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental masyarakat. Setelah mengikuti kegiatan, peserta menyadari bahwa dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, dan kepedulian antar anggota keluarga dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang berkontribusi terhadap pencegahan gangguan mental dan peningkatan kualitas hidup (Riegel et al, 2021; Khan & Sultan, 2023). Peningkatan praktik *self-care* yang dilakukan peserta menunjukkan bahwa pemberian keterampilan praktis lebih mudah diterapkan dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada penyampaian informasi. *Self-care* tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres, mengembangkan regulasi emosi, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis (Richards et al, 2010)

Self Care secara positif memengaruhi kesejahteraan mental, dan kesadaran akan perawatan diri memiliki dampak paling besar. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan peran self care dalam kesejahteraan memiliki keterkaitan erat. Praktik *self-care* berkontribusi untuk mengurangi perkembangan dan dampak stres serta meningkatkan kesejahteraan mental seseorang secara umum. Tingkat *self care* yang penuh perhatian terhadap diri sendiri berkaitan juga dengan tingkat welas diri dan kesejahteraan secara keseluruhan (Dando et al, 2023). Dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang, mengurangi stres, meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan kemampuan adaptasi individu, dan meningkatkan kepuasan hidup (An et al, 2024). Ketika seseorang merasakan koneksi sosial, dukungan, dan penerimaan melalui jaringan sosial, mereka akan meningkatkan harga diri, rasa percaya diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Persepsi tentang menjadi bagian dari kelompok sosial yang mendukung seperti keluarga dapat mengurangi kesepian, isolasi, dan depresi (LaMontagne et al, 2023)

Selain meningkatkan pengetahuan individu, kegiatan ini juga memperkuat fungsi keluarga sebagai sistem pendukung psikologis. Beberapa peserta menyampaikan bahwa setelah mengikuti kegiatan mereka menjadi lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan anggota keluarga dan lebih peka terhadap kondisi emosional orang-orang terdekat. Dukungan keluarga bertindak sebagai rasa aman emosional utama, sementara perawatan diri menyediakan alat proaktif dalam sehari-hari yang dibutuhkan untuk menjaga ketahanan psikologis. Keduanya menciptakan fondasi yang kuat untuk mengelola stres dan mencapai kesejahteraan mental jangka panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga berpotensi menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif bagi kesehatan mental masyarakat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan literasi kesehatan mental, memperkuat peran keluarga sebagai sistem dukungan sosial, serta meningkatkan kesadaran dan praktik self-care masyarakat sebagai strategi preventif dalam menjaga kesehatan mental

SIMPULAN

Kegiatan secara efektif memperkuat pemahaman masyarakat mengenai pentingnya peran keluarga sebagai sumber dukungan emosional dan sosial dalam menjaga kesejahteraan psikologis anggota keluarga. Adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran tersebut, masyarakat diharapkan

memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan upaya promotif dan preventif kesehatan mental sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan ketahanan keluarga secara berkelanjutan. Program yang dilaksanakan melalui edukasi kesehatan mental, pelatihan *self-care*, deteksi dini kondisi kesehatan fisik dan psikologis, serta penguatan peran keluarga mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental secara preventif. Untuk masyarakat di Kelurahan Bener, penerapan *self-care* mampu meningkatkan Kesehatan fisik dan psikologis sehingga diharapkan dapat secara konsisten dilakukan. Selain itu, Psikoedukasi Kesehatan mental yang dilakukan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan kader Kesehatan jiwa sehingga menjadi lebih aplikatif dimasyarakat. Selain itu, kolaborasi kegiatan antar masyarakat, pemerintah dan Lembaga Pendidikan tinggi dapat meningkatkan derajat Kesehatan mental masyarakat yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sudah memfasilitasi pendanaan agar kegiatan ini bisa terlaksana, dan Mitra Kelurahan Bener atas kesediaannya menjadi mitra pengabdian sehingga kegiatan berjalan lancar.

REFERENSI

- An, J., Zhu, X., Shi, Z., & An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health*, 24(1), 940. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z>
- Bjørlykhaug, K. I., Karlsson, B., Kim, H. S., & Kleppe, L. C. (2022). Social support and recovery from mental health problems: A scoping review. *Nordic Social Work Research*, 12(5), 666–697. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2021.1889963>
- Dando, L. L., Velitario, A. M., Mallillin, L. L. D., Celdran, M. C. B., & Alcantara, J. C. (2023). Mindful self-care and mental well-being of university health educators and professionals in Hail Region, Saudi Arabia. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 351. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1771_22
- Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. (2024). *Kesehatan jiwa di Kota Yogyakarta menjadi perhatian*. <https://kesehatan.jogjakota.go.id/berita/id/612/kesehatan-jiwa-di-kota-yogyakarta-menjadi-perhatian/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023: Potret Indonesia sehat*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Khan, F. & Sultan, A. (2023). The Role of Social Support Networks in Mental Health Recovery and Resilience. *Journal Of Psychology, Health And Social Challenges*, 1(02), 176–188. <https://jphasc.com/index.php/Journal/article/view/30>
- LaMontagne, L. G., Diehl, D. C., Doty, J. L., & Smith, S. (2023). The mediation of family context and youth depressive symptoms by adolescent emotion regulation. *Youth & Society*, 55(3), 552–580. <https://doi.org/10.1177/0044118X211067230>
- Meenu, S., Kattimani, S., Premarajan, K. C., Raghavan, B., Madhusoodanan, S., Bhattacharya, D., & Thulasingham, M. (2025). Mental health literacy and preferences of health care for common mental disorders using case vignette, among adults residing in Puducherry, southern India: Community-based explanatory mixed-method study. *Indian journal of psychiatry*, 67(8), 770–778. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry_711_24
- Morgan, A. J., Wright, J., Mackinnon, A. J., Reavley, N. J., Rossetto, A., Le LK-D., et al. (2025). Receiving support for mental health problems from family and friends: Measurement and impact on mental health, relationships, and help-seeking. *PLOS Ment Health* 2(12): e0000502. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000502>
- Pan, J., Xu, T., & Li, D. (2025). The Relationship Between Mental Health Literacy and Social Well-Being: A Longitudinal Study in China. *Behavioral Sciences*, 15(1), 29. <https://doi.org/10.3390/bs15010029>
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247–264. <https://doi.org/10.17744/mehc.32.3.0n31v88304423806>

- Riegel, B., Dunbar, S. B., Fitzsimons, D., Freedland, K. E., Lee, C. S., Middleton, S., Stromberg, A., Vellone, E., Webber, D. E., & Jaarsma, T. (2021). Self-care research: Where are we now? Where are we going? *International Journal of Nursing Studies*, *116*, 103402. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103402>
- Tushe, M. (2025). The Role of Self-Care Practices in Mental Health and Well-being: A Comprehensive Review. Preprints. <https://doi.org/10.20944/preprints202504.0363.v1>
- Yara, A. F., Yuliasari, H., & Sulistiono, A. (2023). Hubungan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada masyarakat kelompok tani di Kampung Bahari Nusantara TNI AL. *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif*, *5*(4), 19–25.
- Yuliasari, H., Azizah, F. N., Prawita, E., Asmarani, I., & Fadiya, A. (2024). Peer support program untuk mewujudkan sekolah sehat jiwa di pondok pesantren. *JP3KM: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 47–52. <https://www.jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km/article/view/62>
- Yuliasari, H., & Nirmalasari, N. (2024). Pelatihan resiliensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Social Library*, *4*(1), 64–73.
- Yuliasari, H., Nirmalasari, N., Fatimah, M., & Herawati, I. (2026). Psychological well-being of maritime communities: An analysis based on social support, self-esteem, and resilience. *Indonesian Psychological Research*, *8*(1), 102–110.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023a). Mental health literacy ditinjau dari Big Five personality traits pada remaja di Yogyakarta. *Journal of Psychological Science and Profession*, *7*(1), 1–12.
- Yuliasari, H., & Pusvitasari, P. (2023b). Pelatihan literasi kesehatan mental untuk kader kesehatan jiwa sebagai upaya preventif kasus gangguan jiwa. *Martabe: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *6*(4), 1299–1306.