

Literature Review: Self-centered focus dan Perannya dalam Mencapai Kesehatan Mental: Implikasi untuk Praktik Konseling

Nur Imanda Agustri^{1,a)}, Natasya Nuruzzahrah¹, Muhammad Ridho Hidayatulloh¹,
Misri Al Majid¹, Seftiya Agustina¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) amandajihyemoon@gmail.com

Abstract. *Mental health disturbances today are influenced by negative perceptions of self-centered focus, often seen as selfishness or self-serving behavior. Historically, this concept has been viewed negatively due to its potential to harm social relationships. However, modern understanding suggests that self-centered focus can be beneficial if managed properly, serving as an essential tool for maintaining mental health and well-being. In a positive context, self-centered focus refers to an individual's attention to their own needs and personal development to achieve mental and emotional well-being, thereby enhancing self-efficacy, self-esteem, and healthy self-centeredness. This research employs a literature review method, analyzing literature related to the keywords "self-centered focus," "mental health," "psychology," and "counseling" from databases such as ProQuest, EBSCO, and Google Scholar over the past five years. Self-centered focus encompasses elements like self-esteem, self-love, and self-confidence, which help individuals cope with social pressures and enhance self-care capabilities. Approaches such as mindfulness, Emotional Intelligence (EI), and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) are utilized to aid in the management of self-focus. Counseling plays a crucial role in helping individuals achieve a balance between self-focus and social relationships, supporting long-term mental health.*

Keywords: *Self-centered focus, Mental Health, Literature Review, Psychology, Counseling*

Abstrak : Gangguan kesehatan mental saat ini dipengaruhi oleh persepsi negatif terhadap *self-centered focus*, yang sering dianggap sebagai egoisme atau sikap mementingkan diri sendiri. Secara *historis*, konsep ini dinilai negatif karena berpotensi merusak hubungan sosial. Namun, pemahaman modern menilai bahwa *self-centered focus* dapat membawa manfaat jika dikelola dengan baik, menjadi alat penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan. Dalam konteks positif, *self-centered focus* merujuk pada perhatian individu terhadap kebutuhan dan perkembangan diri untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional, meningkatkan *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *self-centeredness* secara sehat. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, menganalisis literatur terkait dengan kata kunci "*self-centered focus*", "*kesehatan mental*," "*psikologi*," dan "*konseling*" dari database seperti ProQuest, EBSCO, dan Google Scholar dalam lima tahun terakhir. *Self-centered focus* mencakup elemen seperti *self-esteem* (harga diri), *self-love* (cinta diri), dan *self-confidence* (kepercayaan diri), yang membantu individu mengatasi tekanan sosial dan meningkatkan kemampuan untuk merawat diri. Pendekatan seperti *mindfulness*, *Emotional intelligence* (EI), dan ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) digunakan untuk membantu pengelolaan fokus diri. Konseling berperan dalam membantu individu mencapai keseimbangan antara fokus pada diri sendiri dan hubungan sosial, mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Kata Kunci: *Self-centered focus, Kesehatan Mental, Literatur Review, Psikologi, Konseling*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental memainkan peran esensial dalam menentukan kualitas hidup individu, karena memengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial, bekerja produktif, dan berkontribusi pada komunitas. Menurut *World Health Organization* (2020), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari potensi mereka, mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, dan berfungsi secara produktif dalam masyarakat. Meski demikian, prevalensi gangguan kesehatan mental terus meningkat secara global, dengan data terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 4 orang mengalami masalah kesehatan mental pada titik tertentu dalam kehidupan mereka (WHO, 2021). Gangguan ini dapat mencakup depresi, kecemasan, dan berbagai gangguan perilaku lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Di lingkungan pendidikan, peran konseling semakin krusial dalam mendukung kesehatan mental peserta didik, membantu mereka dalam menghadapi tantangan emosional, sosial, dan akademis. Konselor di sekolah diharapkan mampu memberikan layanan yang efektif untuk mengembangkan potensi diri siswa serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka (*American Psychological Association*, 2021). Namun, masih banyak peserta didik yang enggan memanfaatkan layanan konseling, sering kali disebabkan oleh kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan mereka secara verbal atau ketidakmampuan untuk menyadari akar masalah mereka.

Self-centered focus, sebuah pendekatan yang menekankan pada pemahaman diri dan refleksi pribadi, muncul sebagai metode yang dapat membantu mengatasi kendala tersebut. *Self-centered focus* melibatkan proses refleksi di mana individu memusatkan perhatian pada pengalaman, perasaan, dan pikiran mereka sendiri, untuk memahami diri mereka dengan lebih baik. Jika diterapkan dengan baik, *self-centered focus* berpotensi meningkatkan kesehatan mental individu dengan membantu mereka dalam mengeksplorasi dan mengelola perasaan yang mendasari masalah psikologis mereka (Insani, FD 2019).

Berdasarkan literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan definisi dari *self-centered focus* dan bagaimana konsep ini dipahami dalam literatur psikologi dan konseling. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi sejarah perkembangan *self-centered focus* dan pencetus utama dari konsep ini, serta menganalisis elemen kunci yang membentuk *self-centered focus*. Lebih lanjut, penelitian ini akan mengeksplorasi penerapan teknik *self-centered focus* dalam praktik konseling di berbagai konteks dan

menjelaskan implikasinya terhadap kesehatan mental individu, khususnya dalam konteks layanan konseling di Indonesia.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Literature review merupakan metode sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang relevan dari berbagai sumber. Data dikumpulkan melalui penelusuran literatur atau artikel penelitian, baik internasional maupun nasional, dengan menggunakan database akademik seperti *EBSCO*, *ScienceDirect*, dan *ProQuest*.

Pada tahap awal pencarian, kata kunci yang digunakan adalah "*Self-Centered Focus*," "Kesehatan Mental," dan "Konseling," dengan fokus pada literatur yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Dari hasil penelusuran awal, diperoleh 38 artikel yang kemudian dievaluasi berdasarkan kriteria relevansi dan kualitas. Setelah melalui proses seleksi yang ketat, hanya 10 artikel yang dianggap memenuhi kriteria inklusi dan memiliki kualitas yang sesuai dengan topik penelitian ini. Artikel-artikel yang terpilih tersebut menjadi dasar dalam analisis dan pembahasan kajian ini.

Rumusan masalah yang menjadi fokus dalam kajian ini meliputi definisi *self-centered focus* dan bagaimana konsep ini dipahami dalam literatur psikologi dan konseling, sejarah perkembangan *self-centered focus* serta pencetus utama dari konsep ini, elemen kunci yang membentuk *self-centered focus*, teknik penerapan *self-centered focus* dalam praktik konseling di berbagai konteks, serta implikasi dari penerapan *self-centered focus* terhadap kesehatan mental individu, khususnya dalam konteks layanan konseling di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis 10 artikel melalui *literatur review*, pengertian, sejarah, dan penemu *self-centered focus*, beserta bagian-bagian *self-centered focus*, implikasinya dalam praktik konseling, dan teknik-teknik dalam konseling untuk mengelola *self-centered focus* telah diidentifikasi secara mendalam sebagai berikut:

Pengertian *Self-Centered Focus*

Self-centered focus dalam konteks positif merujuk pada perhatian individu terhadap kebutuhan dan perkembangan diri sendiri sebagai langkah strategis untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional. Pendekatan ini tidak sekadar memusatkan perhatian

pada diri, tetapi juga mencakup refleksi diri yang mendalam. Auliya Nasir (2021) menyatakan bahwa proses refleksi ini memungkinkan individu untuk memahami kekuatan dan kelemahan pribadi mereka, menetapkan tujuan yang realistis, dan merawat kesehatan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, *self-centered focus* menjadi alat penting dalam upaya mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik.

Dengan mengembangkan *self-centered focus*, individu didorong untuk memelihara *self-love*, *self-compassion*, dan *self-efficacy*. Ketiga elemen ini saling mendukung dalam membentuk rasa percaya diri dan penerimaan diri yang sehat. Misalnya, penelitian mengenai *self-love* oleh Okello dan Calhoun (2024) dan Febria Savitry Arum Melati (2024) menunjukkan bahwa mencintai diri sendiri dapat membantu individu mengatasi stres, meningkatkan kebahagiaan, serta memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Pendekatan ini mengajarkan bahwa merawat diri sendiri bukanlah bentuk egoisme; sebaliknya, hal ini merupakan fondasi penting bagi kesejahteraan emosional yang sehat. Dengan demikian, *self-centered focus* dapat memperkaya hubungan sosial dan interaksi dengan orang lain.

Selain itu, *self-centered focus* juga mendorong individu untuk mengembangkan *self-awareness*, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi, motif, dan perilaku diri sendiri. Maidatus Sholihah et al. (2024) menekankan bahwa *self-awareness* sangat penting dalam proses konseling karena memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka secara holistik. Dengan meningkatkan *self-awareness*, konselor dapat membantu klien mengidentifikasi pola-pola negatif dalam perilaku mereka dan merumuskan strategi coping yang lebih efektif. Dengan kata lain, *self-centered focus* menciptakan landasan bagi perkembangan diri yang lebih seimbang dan integratif, sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dan bermakna.

Sejarah dan Penemu Istilah

Istilah *self-centered* telah mengalami transformasi makna dari konotasi negatif menjadi lebih positif. Awalnya, istilah ini digunakan untuk menggambarkan sifat egois atau mementingkan diri sendiri tanpa mempertimbangkan orang lain. Namun, dengan berkembangnya studi psikologi dan kesehatan mental, konsep ini mulai diartikan sebagai pentingnya *self-care* dan *self-awareness*, sebuah pendekatan yang menekankan bahwa perhatian terhadap kebutuhan diri tidak selalu berarti mengabaikan orang lain, tetapi justru membantu dalam menjaga keseimbangan kehidupan yang sehat.

Perubahan ini didorong oleh pemahaman bahwa merawat diri adalah bagian esensial dari kesejahteraan mental. Misalnya, penelitian oleh Di Fabio dan Saklofske (2021) menunjukkan bahwa *emotional intelligence* (EI) berperan penting dalam meningkatkan *self-compassion*, yang dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi, serta mendorong individu untuk lebih berempati kepada orang lain. Dengan meningkatkan EI dan menumbuhkan rasa penerimaan terhadap diri sendiri, *self-compassion* dapat mengubah cara individu berinteraksi dengan dunia sekitar, menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan sehat di lingkungan kerja.

Menurut Insani, FD (2019) dalam jurnalnya konsep ini juga dipengaruhi oleh pemikiran psikolog seperti Carl Rogers, yang menekankan pentingnya pendekatan *client-centered* dalam terapi untuk membantu individu mencapai aktualisasi diri. Rogers berpendapat bahwa individu memiliki potensi untuk berkembang dan mencapai keadaan aktualisasi diri jika diberikan lingkungan yang mendukung, di mana mereka merasa dihargai dan diterima tanpa syarat. Ide ini menciptakan landasan bagi fokus pada *self-centered* sebagai pendekatan konseling yang mengutamakan pemahaman diri dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian oleh Maidatus Sholihah dan Yusria Ningsi (2024) mendukung gagasan ini dengan menunjukkan bahwa pengaruh konseling berbasis *client-centered* yang disertai dengan refleksi diri dapat membantu siswa bilingual dalam mengatasi perilaku *overthinking*. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang berfokus pada klien dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengelola pikiran yang berlebihan.

Dengan demikian, fokus pada *self-centered* tidak lagi dianggap sebagai sifat egois, tetapi sebagai pendekatan positif yang memungkinkan individu untuk mengenal diri mereka lebih baik, mengelola emosi dengan bijak, dan membangun kesejahteraan mental yang kuat. Pemahaman ini mendorong praktisi konseling untuk melihat fokus pada *self-centered* sebagai bagian penting dari terapi, yang dapat membantu klien menemukan keseimbangan antara kebutuhan diri dan interaksi sosial, sehingga mencapai kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan. Penelitian oleh Wafiq Syafinaturrohman Pulungan dan Ade Chita Putri Harahapdianihdiaor (2024) juga menunjukkan efektivitas layanan konseling kelompok berbasis pendekatan *client-centered* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang menjadi korban *body shaming*.

Bagian-bagian *Self-centered focus* dari 10 Jurnal yang Diteliti

Self-centered focus mencakup berbagai aspek yang memiliki implikasi dalam praktik konseling untuk mendukung kesejahteraan emosional dan mental individu. **Pertama**, *Self-esteem* atau harga diri merujuk pada evaluasi diri individu yang memengaruhi bagaimana mereka beradaptasi dengan lingkungan sosial. Menurut Prasetyo, Purnama, dan Prasetya (2020), *self-esteem* memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri atau *self-adjustment*. *Self-esteem* yang baik memungkinkan individu untuk lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial dan lingkungan, sementara *self-esteem* yang rendah dapat menghambat kemampuan tersebut. **Kedua**, *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Auliya Nasir (2021) menyebutkan bahwa peningkatan *self-efficacy* melalui konseling dapat membantu klien lebih percaya diri dalam menghadapi masalah, mengurangi stres, dan memperkuat ketahanan diri. **Ketiga**, *self-management* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengontrol diri, termasuk emosi dan perilaku. John Dinsmore et al. (2021) menekankan bahwa teknik *self-management* dalam konseling digunakan untuk membantu klien mengelola stres, mengatur emosi, dan mengadopsi perilaku sehat. **Keempat**, *self-centeredness* sering diasosiasikan dengan egoisme, Brunila dan Siivonen (2023) menunjukkan bahwa dalam konteks masyarakat neoliberal, istilah ini merujuk pada dorongan individu untuk fokus pada pengembangan diri dan pencapaian pribadi. Konsep ini mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, yang sering kali menempatkan individu sebagai pusat dari pengalaman dan tanggung jawab mereka, tetapi dapat mengarah pada pengabaian terhadap konteks sosial atau kolektif. **Kelima**, *self-love* adalah rasa penerimaan dan kasih terhadap diri sendiri. Okello dan Calhoun (2024) menunjukkan bahwa dalam konseling, menekankan *self-love* dapat membantu klien mengurangi kritik terhadap diri sendiri serta meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan secara keseluruhan. **Keenam**, *self-compassion* melibatkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Di Fabio dan Saklofske (2021) menyebutkan bahwa teknik *self-compassion* dalam konseling dapat membantu klien mengatasi perasaan bersalah atau cemas, mendorong mereka untuk lebih menerima dan memaafkan diri sendiri. **Ketujuh**, *self-reflection* adalah proses introspeksi di mana individu merenungkan pengalaman dan tindakan mereka untuk memahami diri sendiri dengan lebih baik. Maidatus Sholihah et al. (2024) menekankan bahwa dalam konseling, *self-reflection* dapat menjadi alat efektif untuk mendorong pertumbuhan pribadi

melalui pemahaman yang lebih dalam tentang pola pikir dan perilaku. **Kedelapan**, *self-confidence* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam mencapai tujuan dan menghadapi tantangan hidup. Wafiq Syafinaturommah Pulungan et al. (2024) menyatakan bahwa konselor dapat membantu klien membangun *self-confidence* yang sehat, sehingga meningkatkan keberanian dalam mengambil risiko dan berinteraksi dengan orang lain. **Kesembilan**, konsep *self-love* juga mencakup pentingnya menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain. Febria Savitry Arum Melati (2024) menyebutkan bahwa melalui konseling, klien dapat diajarkan untuk membangun *self-love* yang sehat, yang berkontribusi pada kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan emosional. **Kesepuluh**, pendekatan *self-compassion* yang difokuskan pada penerimaan diri positif tanpa menghakimi terutama saat menghadapi tantangan emosional, dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan emosional. Diani Akmalia Apsari et al. (2024) menunjukkan bahwa dalam konseling, *self-compassion* diajarkan sebagai alat untuk membantu klien menghadapi tantangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Implikasi *Self-centered focus* dalam Praktik Konseling

Self-centered focus memiliki berbagai implikasi dalam praktik konseling, terutama dalam meningkatkan aspek-aspek penting dari kesejahteraan emosional dan mental individu. **Pertama**, Peningkatan *self-esteem* sangat penting untuk mendukung proses penyesuaian diri, seperti yang diungkapkan oleh Prasetyo et al. (2020). Konselor dapat membantu individu meningkatkan *self-esteem* melalui teknik refleksi positif dan penguatan sikap positif terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya berkontribusi pada kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan emosional. **Kedua**, menurut Auliya Nasir (2021), peningkatan *self-efficacy* berkontribusi pada pengurangan stres di kalangan remaja dan meningkatkan keyakinan dalam menyelesaikan tugas serta menghadapi tantangan. Strategi konseling yang mendukung perumusan tujuan realistis membantu klien merasakan peningkatan efikasi diri yang positif. **Ketiga**, penelitian oleh Dinsmore et al. (2021) menyoroti pentingnya *self-management* dalam pengaturan emosi dan perilaku. Konselor dapat mengembangkan keterampilan manajemen diri klien melalui teknik pengaturan waktu dan strategi pengelolaan stres yang efektif. **Keempat**, Brunila dan Siivonen (2023) membahas konsep *self-centeredness* dalam kerangka masyarakat neoliberal, di mana individu didorong untuk fokus pada pencapaian pribadi dan

pengembangan diri. Mereka menjelaskan bahwa *self-centeredness* dalam konteks ini mencerminkan pemahaman diri yang lebih mendalam, memungkinkan individu untuk mengenali serta mengelola kebutuhan dan keinginan pribadi. Namun, penekanan ini sering kali mengarah pada peningkatan tanggung jawab pribadi, yang dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap aspek sosial dan komunitas di sekitar mereka. **Kelima**, pengembangan *self-love* juga terbukti meningkatkan kualitas hidup individu. Okello dan Calhoun (2024) mengungkapkan bahwa konselor dapat memfasilitasi *self-love* dengan mendorong refleksi diri dan penerimaan diri yang sehat. **Keenam**, *Self-compassion* dapat mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan emosional. Di Fabio dan Saklofske (2021) menunjukkan bahwa dengan meningkatkan emotional intelligence (EI), individu dapat lebih menerima dan memaafkan diri sendiri, yang pada gilirannya berkontribusi pada pengurangan stres. Teknik *self-compassion*, seperti latihan pengasihian diri, dapat diterapkan dalam sesi konseling untuk membantu klien menghadapi tantangan emosional dengan cara yang lebih konstruktif.. **Ketujuh**, *self-reflection* berperan penting dalam pertumbuhan pribadi dan pemahaman diri. Maidatus Sholihah et al. (2024) menekankan bahwa konselor dapat mendorong klien untuk melakukan refleksi diri sebagai alat untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka. **Kedelapan**, membangun *self-confidence* juga merupakan aspek penting dalam pencapaian tujuan hidup, seperti yang ditemukan oleh Wafiq Syafinaturommah Pulungan et al. (2024). Konselor dapat mendukung klien dalam membangun *self-confidence* yang sehat melalui dukungan positif dan teknik untuk meningkatkan keberanian dalam mengambil risiko. **Kesembilan**, menjaga keseimbangan antara kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain adalah bagian dari membangun *self-love* yang sehat. Febria Savitry Arum Melati (2024) menekankan bahwa hal ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan emosional. **Kesepuluh**, penerapan *self-compassion* untuk kesehatan mental dapat membantu klien menerima diri mereka secara positif saat menghadapi tantangan emosional. Diani Akmalia Apsari dan Hanggara Budi Utomo (2024) menegaskan bahwa konselor dapat mengajarkan sikap *self-compassion* sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental klien. Dengan demikian, berbagai aspek *self-centered focus* ini menunjukkan bagaimana praktik konseling dapat memainkan peran penting dalam mendukung pertumbuhan pribadi, kesejahteraan emosional, dan kesehatan mental individu.

Teknik dalam Konseling untuk Mengelola *Self-Centered Focus*

Pendekatan pertama adalah *Client-Centered Approach* yang menekankan peran aktif klien dalam menemukan solusi. Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang mendukung eksplorasi perasaan klien (Maidatus Sholihah et al., 2024). **Kedua**, *Self-Love Approach* berfokus pada mencintai diri sendiri, mirip dengan teknik *Solution-Focused Therapy*, yang membantu klien menemukan kekuatan dalam diri mereka dan meningkatkan *self-love*. Pendekatan ini meliputi empat aspek utama: kesadaran diri, keyakinan diri, harga diri, dan *self-care* (Okello dan Calhoun, 2024, Febria Savitry Arum Melati, 2024). **Ketiga**, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* mendorong penerimaan emosi dan komitmen pada tindakan sesuai nilai pribadi, mengurangi fokus pada diri sendiri (Diani Akmalia Apsari & Hanggara Budi Utomo, 2024). **Keempat**, *Group Counseling* membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih seimbang dan positif, memungkinkan klien untuk lebih mudah beradaptasi dalam kehidupan sosial (Wafiq Syafinaturrohman Pulungan et al., 2024). **Kelima**, *Mindfulness* menggabungkan teknik *mindfulness* dengan psikologi positif, menekankan kesadaran, keyakinan, harga diri, dan *self-care* (Okello dan Calhoun 2024). **Keenam**, *Affirmations* atau afirmasi positif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi pola pikir negatif yang merugikan (Febria Savitry Arum Melati, 2024), **Terakhir** *Emotional intelligence (EI)* membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada *self-centered focus*, mendukung peningkatan kesejahteraan mental (Di Fabio & Saklofske, 2021).

KESIMPULAN

Literature review ini menegaskan bahwa *self-centered focus*, yang sering dianggap negatif, sebenarnya dapat memberikan manfaat besar dalam mencapai kesehatan mental yang baik jika dikelola dengan tepat. Penelitian menunjukkan bahwa elemen-elemen seperti *self-efficacy*, *self-love*, *self-esteem*, dan *self-confidence* memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi tekanan sosial dan mengembangkan kesejahteraan mental yang seimbang. Meskipun sejarah konsep *self-centered focus* cenderung memandangnya sebagai sikap egois yang merusak hubungan sosial, pemahaman modern menyadari bahwa perhatian pada diri sendiri dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam merawat dan memahami diri. Pendekatan konseling seperti *client-centered*, *mindfulness*, EI, dan ACT terbukti efektif dalam membantu klien mengelola *self-centered focus* secara positif. Konseling ini berperan untuk memfasilitasi

keseimbangan antara fokus pada diri sendiri dan interaksi sosial, sehingga mampu mendorong kesehatan mental jangka panjang dan meningkatkan kapasitas klien dalam menghadapi tantangan psikologis. Oleh karena itu, penting bagi praktisi konseling untuk memahami dan menerapkan konsep-konsep ini, sehingga klien dapat memperoleh manfaat dari *self-centered focus* secara optimal, tidak hanya untuk kesejahteraan diri tetapi juga dalam menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2021). The role of school counselors in supporting student mental health. <https://www.apa.org/education/k12/school-counselors>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya self-compassion bagi kesehatan mental individu. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(1), 45-58.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Brunila, K., & Siivonen, P. (2023). Preoccupied with the self: Towards self-responsible, enterprising, flexible and self-centered subjectivity in education. *In Neoliberalism and Education* (pp. 174-187).
- Dinsmore, J., Hannigan, C., Smith, S., Murphy, E., Kuiper, J. M. L., O'Byrne, E., Galvin, M., Jacobs, A., Sillevs Smitt, M., van Leeuwen, C., McAleer, P., Tompkins, L., Brady, A.-M., McCarron, M., & Doyle, J. (2021). A digital health platform for integrated and proactive patient-centered multimorbidity self-management and care (ProACT): Protocol for an action research proof-of-concept trial. *BMC Health Services Research*, 21(1), 123.
- Insani, FD (2019). Teori Belajar Humanistik Abraham Maslow Dan Carl Rogers Serta Implikasinya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. As-Salam: *Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* , 8 (2), 209-230.
- Melati, F. S. A. (2024). Menjaga kesehatan mental dengan self-love. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 13(1), 90-102.
- Okello, W. K., & Calhoun, K. A. (2024). Affirmations of Black Being: Explicating the Potentialities of Self-Love in Higher Education. *The Journal of Higher Education*, 1-24.
- Prasetyo, F. W., Purnama, D. S., & Prasetya, A. B. (2020). The effect of self-esteem on self-adjustment. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1-10.
- Pulungan, W. S., & Harahap, A. C. P. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Services A Client-Centered Approach to Increase the Confidence of Students Who are Victims of Body Shaming. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 6(1), 261-274.

- Sholihah, M., & Ningsih, Y. (2024). The Influence of Client-Centered Counseling with Self-Reflection on Overthinking Behavior of a Bilingual Islamic Boarding School Student. *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education*, 5(3), 429-447.
- World Health Organization. (2020). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas 2021*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066722>