

## ***If I Had Your Face: Gambaran Citra Tubuh pada Wanita yang Mengalami Acne Vulgaris***

Nadia Masfufatul Islamiyah<sup>1</sup>, Kurrota Aini<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura

Email: [nadiamasfufatul@gmail.com](mailto:nadiamasfufatul@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman perempuan dewasa awal dalam membentuk citra diri ketika menghadapi acne vulgaris. Metodologi penelitian menggunakan pendekatan fenomenologis, dua partisipan perempuan berusia 19–25 tahun diwawancarai secara mendalam untuk memahami persepsi, emosi, dan strategi koping mereka terhadap jerawat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jerawat berdampak negatif pada citra tubuh, menimbulkan rasa malu, rendah diri, serta memicu konflik internal antara penerimaan diri dan tekanan sosial. Partisipan menggunakan berbagai strategi seperti *skincare*, *makeup*, serta mencari dukungan sosial sebagai bentuk adaptasi emosional. Lingkungan sosial, terutama komentar negatif, memperkuat ketidakpuasan terhadap tubuh, namun dukungan dari teman dan keluarga terbukti memperkuat ketahanan psikologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa jerawat bukan sekadar masalah fisik, melainkan persoalan psikososial yang kompleks dan perlu ditanggapi secara lebih empatik dalam pendekatan budaya dan relasi sosial.

**Kata Kunci:** Citra diri, Acne vulgaris, Dukungan sosial, Citra tubuh, Harga diri

### **Abstract**

*This study explores how young adult women construct their self-image while dealing with acne vulgaris. Using a phenomenological approach, in-depth interviews were conducted with two female participants aged 19–25 to understand their perceptions, emotional responses, and coping strategies. The findings reveal that acne negatively affects body image, leading to feelings of shame, low self-esteem, and inner conflict between self-acceptance and societal expectations. Participants coped by using skincare, makeup, and seeking social support to manage emotional distress. While negative social feedback intensified dissatisfaction with appearance, support from friends and family played a crucial role in fostering psychological resilience. The study concludes that acne is not merely a physical concern, but a psychosocial issue deeply shaped by cultural values and social interactions, one that calls for greater empathy and understanding in both clinical and everyday contexts.*

**Keywords:** Self-image, Acne vulgaris, Social support, Body image, Self-esteem

© 2025 Authors



Journal of Linguistics and Social Studies is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Acne vulgaris merupakan penyakit kulit yang umum terjadi dan menyerang sekitar 85% populasi manusia di dunia berusia 11–30 tahun (Okoro et al., 2016). Meskipun selama ini jerawat sering dikaitkan dengan masa remaja, kenyataannya kondisi ini juga sangat umum terjadi pada usia dewasa awal, terutama pada perempuan. Data menunjukkan bahwa sekitar 50% perempuan

usia 20–29 tahun, 35% usia 30–39 tahun, dan bahkan 15% di atas 50 tahun masih mengalami jerawat aktif. Prevalensi jerawat juga meningkat tajam di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, dengan catatan 60% kasus pada 2006, 80% pada 2007, dan 90% pada 2009 (Saragih et al., 2016). Selain faktor hormon, acne vulgaris juga disebabkan oleh stres, penggunaan kosmetik, pola makan, serta faktor lingkungan seperti polusi dan sinar ultraviolet (Coyle & Liang, 2019).

Pada perempuan, jerawat tidak hanya menimbulkan dampak fisik tetapi juga efek psikologis yang mendalam. Berdasarkan penelitian oleh Atrilia & Ninin (2022), terdapat lima kategori dampak psikologis utama yang dialami perempuan dengan jerawat: *self-image* negatif, penurunan *self-esteem*, rasa malu, kecemasan terhadap pandangan sosial (*self-consciousness*), serta perasaan sedih dan frustrasi. Banyak perempuan mengaku merasa tidak nyaman bahkan untuk sekadar keluar rumah, mereka cenderung menutupi wajah dengan masker atau make-up tebal. Salah satu partisipan dalam penelitian ini mengatakan, "*Saya merasa insecure banget apalagi kalau ketemu orang. Jadi setiap hari kalau mau keluar kerja saya selalu pakai masker ke mana pun*" (EY, wawancara, 1 April 2024).

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), body image atau citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan individu terhadap tubuhnya sendiri. Konsep ini sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, media massa, serta nilai-nilai budaya yang berkembang. Di era digital ini, media sosial turut memperkuat standar kecantikan yang sempit dan kaku, seperti wajah bebas jerawat dan kulit cerah mulus, dimana sering kali membuat perempuan merasa tidak cukup baik secara fisik. Pandangan ini selaras dengan pernyataan (Carroll & Spangler, 2001) bahwa estetika budaya spesifik dan cita-cita moral terhadap tubuh dikembangkan oleh budaya, serta adanya variasi dalam nilai dan harapan masyarakat terhadap bentuk tubuh dan berat badan. Fenomena ini makin kompleks karena penilaian sosial terhadap penampilan kerap terjadi secara spontan dan tanpa empati. Komentar seperti "*jerawatan, ya?*" atau "*kenapa wajahmu sekarang jelek?*" tampak sederhana, tetapi bisa memberikan dampak psikologis yang besar, apalagi jika diucapkan secara berulang.

Kondisi ini kemudian membentuk *self-stigma* dan persepsi negatif yang berulang dalam pikiran individu. Pada kalangan dewasa awal menurut Erikson, fase ini merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas diri dan kestabilan psikologis. Masa ini juga ditandai dengan pergeseran dari cara pandang egosentris menuju pola pikir yang lebih terbuka dan empatik. Seperti yang dijelaskan oleh (Santrock, 2006), "*masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati.*" Dengan demikian, tekanan sosial terhadap penampilan tidak hanya memengaruhi persepsi diri, tetapi juga hubungan interpersonal yang sedang dibangun pada tahap perkembangan ini. Ketika individu mengalami tantangan fisik seperti jerawat, mereka menghadapi hambatan dalam membentuk citra diri yang sehat dan positif. Jerawat pada usia ini sering kali diasosiasikan dengan ketidaksiapan, ketidakrapihan, atau kurang menjaga diri, padahal penyebabnya sangat kompleks dan tidak selalu bisa dikendalikan.

Proses terbentuknya citra diri sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang dan mengevaluasi dirinya sendiri, serta bagaimana ia merespons pandangan orang lain. Dalam banyak kasus, perempuan dengan acne vulgaris cenderung membandingkan dirinya dengan figur publik atau influencer yang tampil dengan wajah sempurna di media sosial. Proses identifikasi ini mendorong mereka untuk berusaha keras meniru sosok ideal tersebut, meski dalam kenyataannya

hal itu sulit dicapai (Dacey & Kenny, 1996). Tidak hanya itu, tekanan sosial tersebut mendorong perempuan untuk melakukan berbagai upaya agar tampak “layak” secara sosial. Banyak yang menggunakan produk kecantikan mahal, melakukan perawatan wajah rutin, hingga mencoba pengobatan medis. Namun, tindakan ini sering kali tidak menyentuh akar persoalan, yaitu bagaimana mereka memaknai dirinya sendiri dan bagaimana cara pandang masyarakat terhadap tubuh perempuan.

Kondisi ini menimbulkan pertentangan: di satu sisi, perempuan terdorong untuk mencintai diri sendiri; di sisi lain, mereka juga terus-menerus ditekan oleh standar kecantikan eksternal. Akibatnya, muncul konflik internal yang mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Dalam banyak kasus, konflik ini diekspresikan melalui penarikan diri dari lingkungan sosial, gangguan kecemasan, dan bahkan gejala depresi ringan. Dengan latar belakang ini, peneliti bermaksud melakukan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman perempuan dewasa awal yang mengalami *acne vulgaris*, khususnya pada pembentukan citra diri. Penelitian ini bertujuan menggali secara kualitatif bagaimana perempuan memaknai perubahan pada wajahnya, bagaimana mereka merespons komentar lingkungan, serta bagaimana proses penerimaan atau penolakan terhadap diri sendiri berlangsung dalam keseharian mereka.

Melalui pendekatan fenomenologis, pengalaman subjektif perempuan akan menjadi fokus utama. Dengan cara ini, suara mereka yang selama ini jarang terdengar bisa menjadi landasan penting dalam merumuskan intervensi psikologis, kampanye sosial, maupun kebijakan publik yang lebih manusiawi dan inklusif terhadap keberagaman bentuk dan kondisi tubuh. Lebih dari sekadar masalah kulit, *acne vulgaris* pada perempuan dewasa awal merupakan permasalahan awal untuk memahami bagaimana tubuh, psikologi, dan budaya saling terkait. Maka dari itu, penelitian ini tidak hanya berbicara tentang jerawat, tetapi tentang perjuangan perempuan dalam mencintai dirinya sendiri di tengah dunia yang penuh tuntutan visual dan penilaian instan.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, bertujuan untuk memahami pengalaman hidup individu secara mendalam, khususnya perempuan dewasa awal yang mengalami *acne vulgaris*. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan Bahasa (Moleong, 2016). Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengungkap makna subjektif dari pengalaman yang dialami partisipan dalam kehidupan sehari-hari.

Subjek penelitian dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria: perempuan, berusia 19–25 tahun (dewasa awal), dan mengalami *acne vulgaris*. Informan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah dua orang perempuan yang diberi inisial EY dan YAZ. Informan ini dianggap memenuhi kriteria karena memiliki pengalaman langsung yang relevan dengan fokus penelitian.

Sumber data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen, artikel ilmiah, dan literatur yang relevan untuk mendukung analisis data.

Wawancara dilakukan di lokasi yang nyaman bagi partisipan, menggunakan panduan wawancara sebagai alat bantu. Peneliti juga menggunakan alat perekam suara serta buku catatan lapangan untuk memastikan kelengkapan data yang diperoleh. Teknik ini dipilih agar partisipan tetap merasa nyaman dan dapat menyampaikan pengalaman secara terbuka tanpa tekanan atau kesan formal yang kaku.

Data dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), sesuai dengan pendekatan fenomenologis. Menurut La Kahija (2019), metode IPA berfokus untuk menafsirkan suatu peristiwa tertentu dari partisipan. Penafsiran merupakan aktivitas utama dalam metode IPA sehingga peneliti dituntut untuk mengembangkan kemampuan penafsiran. Proses analisis IPA mencakup beberapa tahap, yaitu: membaca transkrip secara berulang untuk memahami isi secara mendalam, membuat catatan awal atau initial noting, mengidentifikasi tema emergen, dan menyusun tema superordinate untuk mengkonstruksi makna pengalaman yang dialami partisipan.

Menurut Sugiyono (2017), sumber data terdiri atas data primer dan sekunder, serta teknik pengumpulan data dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan member check. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan dokumen pendukung, sedangkan *member check* dilakukan dengan meminta informan mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti agar sesuai dengan maksud yang mereka sampaikan. Pendekatan ini membantu peneliti untuk menangkap cerita dan makna pribadi di balik pengalaman jerawat yang dialami perempuan dewasa muda, serta bagaimana hal tersebut memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Citra Tubuh**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa baik EY maupun YAZ mengalami pergulatan psikologis terkait dengan citra tubuh mereka, terutama karena jerawat yang muncul di wajah. Keduanya merasa wajah mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat, yang mengidealkan kulit mulus dan bebas jerawat. Ketidakpuasan terhadap penampilan menjadi isu utama dalam persepsi mereka terhadap tubuhnya.

EY menyatakan bahwa ia merasa kurang percaya diri karena wajahnya penuh bekas jerawat dan kemerahan. Ia mengungkapkan, "*lyah sekarang jerawat saya nih udah mendingan mbak daripada dulu, cuman ini nih bekas-bekas jerawat yang merah-merah ini sih yang buat saya malu*". Hal ini menggambarkan bahwa meskipun jerawat telah berkurang, perasaan tidak nyaman terhadap diri sendiri masih kuat.

Partisipan juga menyebutkan adanya perasaan tidak puas dan rendah diri akibat membandingkan diri mereka dengan orang lain. YAZ, misalnya, merasa iri terhadap teman-teman yang memiliki kulit lebih mulus dan mengungkapkan ketidakpuasan terhadap berat badan dan tinggi badannya yang dianggap belum ideal. Ini mencerminkan aspek perbandingan sosial dalam pembentukan citra tubuh.

Citra tubuh yang dimiliki partisipan bukan hanya dipengaruhi oleh persepsi pribadi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Cash & Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa citra tubuh mencakup penilaian positif dan negatif terhadap bentuk tubuh seseorang dan sangat dipengaruhi oleh persepsi tentang bagaimana orang lain menilai tubuhnya.

Secara keseluruhan, gambaran citra tubuh pada partisipan bersifat negatif, didominasi oleh ketidakpuasan, perasaan malu, dan keinginan untuk memperbaiki penampilan fisik agar sesuai dengan standar sosial yang berlaku. Mereka cenderung menilai dirinya dari segi fisik semata, mengabaikan aspek-aspek positif lainnya dalam diri mereka. Hal ini berpotensi memperkuat pola pikir yang tidak sehat tentang konsep penerimaan diri dan nilai personal.

### **Respon Sosial dan Lingkungan**

Lingkungan sosial memegang peranan besar dalam pembentukan citra tubuh partisipan. Respon yang diterima dari teman, tetangga, dan masyarakat sekitar sering kali berupa komentar negatif atau pertanyaan menyudutkan yang memperburuk perasaan partisipan terhadap diri mereka sendiri. Komentar-komentar ini tidak hanya menciptakan tekanan psikologis, tetapi juga membentuk persepsi internal bahwa penampilan fisik adalah tolok ukur utama nilai diri. Akibatnya, partisipan menjadi lebih sensitif terhadap pandangan orang lain dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

EY mengungkapkan bahwa ia sering mendapat pertanyaan seperti, "*kenek opo wajahmu iku (terkena apa wajahmu itu)?*" saat keluar rumah setelah lama tidak terlihat. Hal ini membuatnya merasa risih dan semakin tidak percaya diri. Ia kemudian memilih untuk memakai masker dan bedak sebagai cara menyembunyikan wajahnya di hadapan publik.

YAZ pun mengalami hal serupa. Ia mengatakan bahwa teman-teman sekolahnya sering memberi komentar seperti, "*wajahmu kok itu jerawatnya tambah ya, bien iko mulus (dulu itu masih mulus).*" yang membuatnya merasa tidak nyaman dan menjadi lebih sadar diri secara negatif terhadap wajahnya.

Komentar-komentar ini bukan hanya menyakitkan secara emosional, tetapi juga memicu penarikan diri secara sosial. EY menjadi jarang keluar rumah dan menghindari interaksi sosial, bahkan dengan tetangga dan keluarganya. Respon negatif ini memperkuat rasa rendah diri dan menurunkan harga diri partisipan.

Temuan ini konsisten dengan teori Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa citra tubuh terbentuk dari persepsi individu terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh penilaian orang lain serta konsep ideal dalam lingkungan sosial. Ketika individu terus-menerus mendapatkan umpan balik negatif mengenai penampilannya, persepsi terhadap tubuhnya pun cenderung menjadi negatif. Penilaian orang lain bertindak sebagai cermin sosial yang memperkuat ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membentuk keyakinan internal bahwa penerimaan dari orang lain hanya mungkin terjadi jika penampilan memenuhi standar tertentu. Akibatnya, individu lebih rentan terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan sosial dan rendahnya harga diri.

### **Strategi Koping dan Upaya Perbaikan Diri**

Menghadapi tekanan sosial dan ketidaknyamanan terhadap penampilan, kedua partisipan menggunakan berbagai strategi koping. EY menempuh cara seperti menggunakan berbagai produk

skincare, berkonsultasi lewat Halodoc, dan mencari informasi di media sosial. Di sisi lain, YAZ mencoba metode *skin cycling* dengan produk seperti eksfoliasi dan retinol untuk membersihkan pori-pori dan menghaluskan tekstur kulit. Keduanya menunjukkan bahwa strategi fisik ini tidak sekadar kosmetik, tetapi juga berfungsi untuk menopang kesehatan mental mereka dalam menghadapi stigma sosial terhadap jerawat.

Namun, tantangan tetap muncul dalam konsistensi menjalani rutinitas perawatan. EY mengatakan, "*kadang saya juga malas pakai skincare apalagi kalo capek*". Sementara itu, YAZ juga mengakui hal serupa, "*kalau malam itu biasanya nggak, kalau capek banget nggak yah,*" menandakan ketidakteraturan penggunaan skincare akibat kelelahan. Hal ini menunjukkan konflik antara keinginan untuk memperbaiki diri dan keterbatasan energi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan ketika ada kesadaran untuk berubah, energi mental untuk konsisten belum selalu tersedia.

Selain perawatan langsung, kedua partisipan juga mengandalkan media edukatif seperti TikTok dan Instagram. YAZ menyebut bahwa ia sering melihat konten edukasi terkait jerawat dan pentingnya eksfoliasi. EY pun aktif menggunakan aplikasi Lemon8 dan sering mendapat rekomendasi dari temannya yang menjual skincare. Sayangnya, tidak semua informasi yang diperoleh dari media sosial dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, dan hal ini bisa berdampak pada efektivitas perawatan.

Penggunaan produk seperti bedak, masker, dan makeup juga menjadi bagian dari mekanisme pertahanan diri. EY mengaku selalu memakai masker atau bedak, bahkan untuk aktivitas kecil seperti ke minimarket, demi menyembunyikan jerawat. YAZ lebih memilih tampil sederhana, namun tetap berusaha menyembunyikan kondisi wajahnya saat merasa tidak percaya diri. Meski berbeda dalam pendekatan, keduanya sepakat bahwa penampilan menjadi pelindung dari komentar sosial yang menyakitkan.

Dari perspektif psikologis, strategi ini menunjukkan adanya ketahanan mental. Kedua partisipan berupaya aktif dalam memperbaiki kondisi kulit sekaligus menjaga kestabilan emosional. YAZ bahkan menjaga pola makan dan menghindari makanan manis atau berminyak sebagai bentuk pengendalian diri, meskipun ia mengakui sulit untuk selalu konsisten. Seperti yang dikemukakan Fara (2019), penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri berkontribusi besar pada pembentukan citra diri positif. Dalam hal ini, meskipun tidak sempurna, kedua partisipan telah menunjukkan usaha nyata untuk bangkit dari tekanan psikologis yang mereka alami.

### **Respon Emosional terhadap Kondisi Diri**

Citra tubuh yang negatif menimbulkan reaksi emosional yang kompleks pada partisipan, mulai dari kecemasan, sedih, marah, hingga perasaan putus asa. EY mengungkapkan rasa cemas saat jerawat muncul mendadak, "*malamnya tuh gapapa eh pas bangun tidur tiba-tiba kering atau muncul kemerahan, nah itu tuh mbak yang sering buat saya cemas*". Perubahan kondisi kulit yang tak terduga menimbulkan rasa bingung tentang cara penanganan yang tepat. Hal ini menunjukkan adanya ketidakpastian yang tinggi terhadap kondisi tubuh yang berdampak pada stabilitas emosi.

YAZ juga mengalami perasaan yang serupa, termasuk kesal saat jerawat kembali setelah berbagai upaya yang telah dilakukan. Ia berkata, "*kesel sih mbak, kok muncul lagi gitu*" sebagai reaksi emosional terhadap kondisi wajahnya. YAZ juga menyebut bahwa munculnya jerawat disebabkan

oleh hormon dan pubertas yang tidak bisa ia kendalikan. Perasaan frustrasi ini mencerminkan hilangnya kendali atas tubuh sendiri, yang dapat memperburuk stres psikologis.

Kedua partisipan mengalami *overthinking* akibat jerawat yang tidak kunjung membaik. EY mengaku sering *overthinking* dan memikirkan bagaimana jika jerawatnya tidak bisa disembuhkan dan justru memburuk. Ia menambahkan bahwa komentar dari orang lain membuat pikirannya semakin kacau dan menambah tekanan mental. Perasaan ini bukan hanya terkait kondisi fisik, tetapi juga bagaimana lingkungan menanggapi perubahan tersebut.

Konflik batin antara keinginan untuk menerima diri dan rasa tidak puas terhadap kondisi tubuh juga terlihat jelas. YAZ mengungkapkan perasaan iri terhadap orang yang memiliki kulit wajah mulus meskipun tidak menjaga pola makan, "*weh wajahnya mbak itu lho nggak jerawat padahal makannya juga... kok gak pernah jerawat.*" EY pun mengungkapkan rasa ingin memiliki tubuh ideal seperti figur publik, "*saya pingin punya body kayak Ariel Tatum gitu lho mbak*". Pernyataan ini menegaskan bahwa standar sosial dan budaya tentang penampilan turut memperburuk citra diri mereka.

Meskipun demikian, muncul pula perasaan positif seperti rasa syukur dan senang saat kondisi wajah membaik. EY berkata, "*seneng dong mbak, meskipun kadang juga sedih sama kaget kalo tiba-tiba breakout tapi lumayan lha sekarang wajahnya juga mendingan*". YAZ juga menyatakan bahwa dirinya merasa senang dengan perubahan yang terjadi: "*ya kayak senang ada perubahan di wajah saya dan perubahannya itu sangat signifikan*". Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan terhadap diri bukan sesuatu yang linier, melainkan proses yang penuh dinamika.

### **Dukungan Sosial sebagai Penguat Emosional**

Dukungan sosial menjadi penopang penting dalam proses adaptasi partisipan terhadap tekanan sosial dan emosional akibat jerawat. EY menyampaikan bahwa teman-temannya merupakan tempat utama untuk bercerita dan mendapatkan dukungan ketika ia merasa terpuruk. Ia mengatakan, "*temen-temen saya yang selalu ngasih saran positif dan jadi tempat curhat juga sih mbak*". Kedekatannya dengan teman lebih besar dibanding dengan keluarga, karena ia merupakan yatim piatu dan tinggal hanya bersama kakak dan iparnya.

Kehadiran teman membuat EY merasa tidak sendiri dalam menghadapi stigma sosial. Selain memberi nasihat, teman-teman EY juga aktif memberikan rekomendasi *skincare* yang dianggap membantu kondisi wajahnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga instrumental dalam bentuk informasi yang bermanfaat. Ketika EY menghadapi komentar negatif dari masyarakat, dukungan dari teman menjadi filter yang membantunya bertahan secara psikologis.

Sementara itu, YAZ juga mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, terutama dari keluarga dan teman. Ia mengatakan, "*masa puber kita ini mengalami jerawat itu merupakan hal yang normal jadi nggak perlu insecure,*" yang sering ia dengar dari teman-temannya. Komentar-komentar ini membantu YAZ untuk tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan sosial. Dukungan ini berfungsi sebagai pengingat bahwa perubahan fisik adalah hal yang wajar di masa remaja.

Di sisi keluarga, YAZ menyampaikan bahwa mereka cukup memahami situasinya dan tidak menambah tekanan dengan komentar negatif. Ia mengatakan bahwa keluarganya tahu bahwa

hormon remaja bisa menyebabkan jerawat, sehingga mereka bersikap biasa saja dan tidak memperburuk suasana hati. Keluarga menjadi ruang aman yang membuat YAZ merasa diterima apa adanya. Hal ini penting untuk menjaga stabilitas emosional dalam menghadapi tekanan sosial yang datang dari luar rumah.

Temuan ini selaras dengan pandangan Gallitano & Berson (2018) yang menyebutkan bahwa remaja dengan acne vulgaris sering mengalami gangguan psikologis akibat ejekan atau persepsi dihakimi oleh orang lain, dan dukungan teman sebaya sangat diperlukan untuk menurunkan tekanan tersebut. Selain itu, Sulfemi & Yasita (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kapasitas adaptasi seseorang dalam menghadapi tantangan. Berdasarkan itu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memainkan peran sentral dalam membangun ketahanan psikologis partisipan. Baik dalam bentuk nasihat, penerimaan, atau informasi praktis, keberadaan dukungan ini membantu partisipan memulihkan rasa percaya diri mereka.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda yang mengalami acne vulgaris menghadapi tantangan signifikan dalam membentuk dan mempertahankan citra diri yang positif. Kondisi kulit yang dianggap tidak ideal menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan, rasa malu, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Reaksi sosial yang cenderung menghakimi memperburuk persepsi diri, sementara standar kecantikan yang kaku menambah tekanan psikologis terhadap tubuh. Namun demikian, partisipan tetap menunjukkan ketahanan psikologis yang kuat, seperti penggunaan strategi koping melalui perawatan diri, pencarian informasi, dan penggunaan makeup sebagai pelindung emosional.

Konflik internal antara keinginan untuk menerima diri dan dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial terlihat nyata dalam keseharian partisipan. Namun, keberadaan dukungan sosial dari teman dan keluarga menjadi aspek penting yang membantu mereka bertahan secara emosional. Dukungan ini tidak hanya meringankan beban psikologis, tetapi juga mendorong proses penerimaan diri secara bertahap. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengalaman menghadapi jerawat pada perempuan tidak sekadar persoalan fisik, melainkan melibatkan proses psikologis yang beragam dan dinamis, di mana dukungan emosional dan penerimaan sosial menjadi faktor kunci dalam membentuk citra diri yang sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Autrilia, R. F., & Ninin, R. H. (2022). Mengupas dampak psikologis pada remaja yang memiliki masalah penampilan yang berhubungan dengan jerawat. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 194. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p09>
- Carroll, A., & Spangler, D. L. (2001). A comparison of body image satisfaction among Latter-day Saint and Non-Latter-day Saint College-Age students. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 26(1).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research and clinical*. Guilford Publications.
- Coyle, M., & Liang, H. (2019). *Evidence-based clinical chinese medicine: Vol. 11: Acne vulgaris* (1st ed.). World Scientific Publishing Company.

- Dacey, J., & Kenny, M. (1996). *Adolescent development* (2nd ed.). Brown & Benchmark Pub.
- Fara, E. L. (2019). *Bimbingan klasikal yang aktif dan menyenangkan dalam layanan bimbingan dan konseling*. Rasi Terbit.
- Gallitano, S. M., & Berson, D. S. (2018). How acne bumps cause the blues: The influence of acne vulgaris on self-esteem. *International Journal of Women's Dermatology*, 4(1), 12–17. <https://doi.org/10.1016/j.ijwd.2017.10.004>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Gramedia.
- La Kahija, Y. F. (2019). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius.
- Moleong, L. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif* (Revisi). PT. Remaja Rosdakarya.
- Okoro, E., Ogunbiyi, A., & George, A. (2016). Prevalence and pattern of acne vulgaris among adolescents in Ibadan, south-west Nigeria. *Journal of the Egyptian Women's Dermatologic Society*, 13(1), 7–12. <https://doi.org/10.1097/01.EWX.0000470561.85599.0d>
- Santrock, J. W. (2006). *Perkembangan rentang hidup* (10th ed.). McGraw-Hill.
- Saragih, D. F., Opod, H., & Pali, C. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan jerawat (Acne vulgaris) pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.12137>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>