

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kepercayaan Diri**

##### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sehingga dalam melakukan segala tindakan tidak merasa cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, nyaman dalam berhubungan sosial dengan orang lain, mempunyai dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya.<sup>26</sup>

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam perkembangan seseorang, terutama dalam membangun hubungan sosial dan menghadapi tantangan hidup. Kepercayaan diri sangat berharga untuk seorang individu dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri seseorang akan menghadapi banyak masalah dalam kehidupannya.<sup>27</sup> Hal tersebut disebabkan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mencapai segala potensinya. Kepercayaan diri penting untuk dimiliki oleh seseorang, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa hingga orang tua, baik secara individual maupun kelompok.<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47.

<sup>27</sup> Resa, F. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 4(3), 725-731.

<sup>28</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal 34

Lauster mengartikan kepercayaan diri merupakan hasil dari pengalaman hidup yang mempunyai bentuk kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terperdaya oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai keinginan, senang, optimis, toleran, dan bertanggung jawab.<sup>29</sup>

Maslow berpendapat bahwa percaya diri adalah modal dasar dalam pencapaian aktualisasi diri.<sup>30</sup> Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Namun apabila seseorang mempunyai kepercayaan diri yang kurang, itu akan menghambat perkembangan potensi diri. Dalam artian, individu dengan kepercayaan diri kurang akan memiliki kepribadian yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan ragu-ragu dalam menyampaikan gagasan, serta bingung dalam mengambil keputusan dan terkadang melakukan perbandingan sosial dengan individu lain.

Menurut Mastuti dan Aswi, percaya diri dapat membuat individu untuk bertindak dan apabila individu tersebut bertindak atas dasar percaya diri akan membuat individu tersebut mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien, dan efektif.<sup>31</sup> Percaya diri akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya.

Fatimah mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki seseorang untuk melakukan pengembangan penilaian secara positif

---

<sup>29</sup> Ibid, hal 34.

<sup>30</sup> Kartono, Kartini, *Psikologi Anak* (Jakarta: Alumni. 2000)

<sup>31</sup> Mastuti dan Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: PT. Buku Kita, 2008), hal 50

terhadap diri sendiri atau lingkungan yang dihadapi.<sup>32</sup> Semua individu mempunyai kepercayaan diri dalam segala tindakan di kehidupannya, serta bagaimana individu memandang dirinya secara luas dengan mengacu pada konsep diri. Rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Hendra surya mengemukakan bahwa kepercayaan diri ialah suatu kepercayaan bahwasanya akan berhasil dan memiliki kemauan yang keras dalam segala usahanya serta mencari nilai lebih atau potensi yang dimiliki tanpa harus mendengarkan kritikan orang lain yang bisa menurunkan kepercayaan diri.<sup>33</sup> Sehingga, puncaknya individu mampu membuat perencanaan yang matang.

Kepercayaan diri itu akan muncul dari kesadaran seorang individu bahwa individu itu mempunyai keyakinan untuk melakukan apapun hingga tercapainya tujuan yang diinginkan.<sup>34</sup> Kepercayaan diri bersifat internal, sangat relatif, dan dinamis, dan banyak ditentukan oleh kemampuan untuk memulai, melaksanakan, dan menyelesaikan suatu pekerjaan. Orang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sistematis, terencana, efektif, dan efisien.<sup>35</sup>

Kepercayaan diri juga selalu ditunjukkan oleh ketenangan, ketekunan, kegairahan, dan kesiapan dalam melakukan pekerjaan. Dengan mempunyai kepercayaan diri, seseorang merasa dirinya berharga dan mempunyai kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan berbagai pilihan dan

---

<sup>32</sup> Fatimah, E. (2006). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia, hal 142

<sup>33</sup> Hendra Surya. *Percaya Diri itu Penting*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2007)

<sup>34</sup> Ibid

<sup>35</sup> Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara,

mampu membuat keputusan sendiri. Orang yang percaya diri mempunyai keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri.<sup>36</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan kepercayaan diri adalah kesadaran individu akan kekuatan dan kemampuan yang dimilikinya, meyakini adanya rasa percaya dalam dirinya, merasa puas terhadap dirinya baik yang bersifat batiniah maupun jasmaniah, dapat bertindak sesuai dengan kepastiannya serta mampu mengendalikannya dalam mencapai tujuan yang diharapkannya.

## **2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Rini orang yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan membuat seseorang mudah bergaul secara bebas, mempunyai toleransi yang cukup baik, tidak mudah terperdaya oleh orang lain dalam bertindak serta mampu menentukan langkah-langkah bijak dalam kehidupannya. Individu yang memiliki kepercayaan tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat.<sup>37</sup>

Lauster dalam Ghufon menjelaskan aspek-aspek yang terkandung dalam kepercayaan diri antara lain:

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri.

Sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- 2) Optimis .

---

<sup>36</sup> Ibid

<sup>37</sup> Ghufon dan Risnawita, Teori-Teori Psikologi.(Jogjakarta: Ar-Ruzz Media,2017), Hlm 35

Sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.

3) Tanggung jawab.

Kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

4) Rasional.

Analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

5) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran sebenarnya atau fakta yang ada, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.<sup>38</sup>

Pendapat lain tentang aspek-aspek kepercayaan diri dari Afiatin dan Martaniah, dalam Sapotro dan Sesono yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu:

- a. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.

---

<sup>38</sup> Ibid, Hlm 35-36

- b. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- c. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.<sup>39</sup>

Pendapat lain diungkapkan oleh Angelis dalam Suhardita yang menguraikan bahwa dalam mengembangkan percaya diri terdapat tiga aspek yaitu:

- a. Tingkah laku, yang memiliki ciri percaya atas kemampuan diri untuk: melakukan sesuatu, menindaklanjuti segala prakarsa secara konsekuen, mendapat bantuan dari orang lain, dan menanggulangi segala kendala.
- b. Emosi, yang memiliki ciri percaya diri untuk: memahami perasaan sendiri, mengungkapkan perasaan sendiri, menyatukan diri dengan orang lain, memperoleh kasih sayang dan perhatian disaat mengalami kesulitan, memahami manfaat apa yang dapat disumbangkan kepada orang lain.
- c. Spiritual, yang memiliki ciri: bahwa alam semesta adalah sebuah misteri, meyakini takdir Tuhan, dan mengagungkan Tuhan.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40-47.

<sup>40</sup> Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2023). Hubungan Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Berprestasi Kelas XI Di SMK. *Pd Abkin Jatim Open Journal*

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Ghufro dan Risnawita, kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang dijabarkan sebagai berikut:

a) Konsep diri.

Terbentuknya percaya diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok. Konsep diri merupakan gagasan tentang dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri negatif, sebaliknya orang yang mempunyai rasa percaya diri akan memiliki konsep diri positif.

b) Harga diri.

Penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai pribadi secara rasional dan benar bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain. Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil percaya bahwa usahanya mudah menerima orang lain sebagaimana menerima dirinya sendiri.

c) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

#### d) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi percaya diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah cenderung membuat individu merasa di bawah kekuasaan yang lebih, sebaliknya individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada individu lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.<sup>41</sup>

### B. Dewasa Awal

#### 1. Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa ialah tahap pertama bagi seseorang dimana mereka harus mampu menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru.<sup>42</sup> Dewasa awal merupakan transisi perkembangan dari masa remaja yang diketahui dengan masa penemuan identitas diri, maka pada dewasa awal inilah identitas diri diperoleh secara bertahap sesuai dengan usia kronologis dan usia mentalnya.<sup>43</sup> Seseorang yang memasuki usia dewasa, peran dan tanggung jawab tentu semakin bertambah besar. Seorang yang sudah dewasa tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosial maupun psikologis pada orang tuanya.

Hurlock mengatakan bahwa masa dewasa awal itu dimulai pada umur 18 tahun hingga 25 tahun.<sup>44</sup> Tahap dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang sangat dinamis selama masa kehidupan manusia, hal

---

<sup>41</sup> Ghufroon dan Risnawita, Teori-Teori Psikologi. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017)

<sup>42</sup> Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

<sup>43</sup> Ibid

<sup>44</sup> Ibid



itu karena individu mengalami banyak perubahan progresif seperti fisik, kognitif, maupun psikologis dan emosional yang berguna untuk mencapai kematangan dalam kepribadiannya. Individu bisa dikatakan dewasa jika sudah melakukan tugas perkembangan masa remaja, misalnya sudah menuntaskan pendidikan menengah dan menengah atas, mengikuti dan meluluskan pendidikan tingkat tinggi di universitas, menggapai karir, membentuk dan membina rumah tangga, berperan serta sebagai warga negara yang aktif dan produktif.

Perkembangan masa dewasa awal adalah puncak dari perkembangan masa dewasa. Masa dewasa awal adalah masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini penentuan relasi sangat memegang peranan penting. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Sebagai tanda memasuki masa dewasa yang paling luas diakui adalah ketika seseorang mendapat pekerjaan penuh waktu yang kurang lebih tepat.

Menurut Dariyo, seseorang yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu semakin bertambah besar. Seorang yang sudah dewasa tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orang tuanya.<sup>45</sup>

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa usia dewasa awal yaitu diawali dengan umur 18 tahun hingga 25 tahun.

---

<sup>45</sup> Agoes Dariyo. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.

Dewasa awal merupakan masa peralihan yang ketergantungan pada pribadi mandiri, baik secara segi ekonomi, kebebasan hidup dan pandangan tentang masa depan yang realistis.

## **2. Ciri-ciri Dewasa Awal**

Menurut Hurlock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal bisa dilihat dari cirinya, seperti menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa, usia produktif dengan tingginya performa fisik. Masa dewasa awal merupakan masa kematangan fisik dan psikologis. Hurlock membagi sepuluh ciri-ciri dari dewasa awal, yaitu sebagai berikut:

### **a) Masa Pengaturan**

Pada masa ini individu menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. Pada tahap ini, Individu akan mencoba-coba dan menetapkan apa yang sesuai dengan kepuasan dirinya. Apabila individu menemukan cara hidup yang dia anggap bisa memuaskan kebutuhan hidupnya, maka individu akan membentuk pola perilaku, sikap, dan nilai- nilai unik yang mungkin bertahan sepanjang hidup mereka.

### **b) Masa Produktif**

Pada masa usia ini individu akan mulai menemukan pasangan hidup, menikah dan memiliki seorang anak. Individu yang sudah berkeluarga dan mempunyai seorang istri atau suami pasti mempunyai peran masing-masing.

### **c) Masa Bermasalah**

Pada masa ini individu akan menghadapi berbagai masalah yang menyimpannya sebab masa ini individu harus bisa menempatkan diri dari

peran baru yang dimilikinya, seperti perkawinan dan pekerjaan. Apabila individu tidak mampu menempatkan diri sebagai individu dewasa awal, maka akan menjadi masalah besar di hidupnya.

d) Masa Ketegangan Emosional

Pada masa ini beberapa individu mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dialaminya secara baik dan tertata. Sehingga, usia 18 hingga 40 tahun individu akan cenderung lebih stabil dan tenang dalam mengontrol emosi.

e) Masa Keterasingan Sosial

Pada masa ini semua akan berubah asing sebab adanya semangat bersaing dan nafsu kuat untuk sukses dalam berkarir, sehingga hubungan antar teman-teman kelompok akan menjadi renggang dan penuh persaingan dalam masyarakat dewasa awal.

f) Masa Komitmen

Pada masa ini individu mulai memahami peran penting akan sebuah komitmen. Saat berubah dewasa, individu akan mengalami perubahan, yang mana individu akan mempunyai tanggung jawab sendiri dan komitmen-komitmennya sendiri.

g) Masa Ketergantungan

Individu yang sudah memasuki umur dewasa awal, terkadang masih bergantung pada orang-orang tertentu seperti orang tua atau organisasi dalam jangka waktu yang tidak bisa diperkirakan.

h) Masa Perubahan Nilai

Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan pada nilai-nilai yang disebabkan adanya pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas.

Alasan yang membuat individu mengubah nilai di kehidupannya adalah supaya diterima oleh kelompoknya yang sudah ditentukan oleh kelompoknya.

i) Masa Penyesuaian Diri Terhadap Cara Hidup Baru

Masa individu itu banyak mengalami perubahan gaya hidup ketika sudah menjadi suami-istri dan menjadi orang tua.

j) Masa Kreatif

Pada masa ini individu merasa bebas untuk membentuk kreativitasnya sesuai dengan minat dan bakatnya tanpa ada tekanan atau paksaan orang lain.<sup>46</sup>

### **3. Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Masa dewasa awal merupakan masa adaptasi dengan kehidupan. Individu dengan usia 18-25 tahun akan membangun pribadi dirinya, mencapai kemandirian, menikah, mempunyai anak dan menjalin pertemanan yang kuat. Menurut Hurlock, tugas perkembangan dewasa awal adalah sebagai berikut:

a) Mulai Bekerja

Usai menyelesaikan pendidikan formal setingkat SMA/SMK, akademi atau universitas, umumnya dewasa muda memasuki dunia kerja, guna menerapkan ilmu dan keahliannya.

b) Memilih Pasangan

Setelah melewati masa remaja, golongan dewasa muda semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual), sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi, yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan

---

<sup>46</sup> Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

jenisnya.

c) Mulai Membina Rumah Tangga

Dari pernikahannya, dia akan saling menerima dan memahami pasangan masing-masing, saling menerima kekurangan dan saling membantu membangun rumah tangga.

d) Mengasuh Anak

Masa dewasa ini, individu diharapkan mampu mempunyai sikap positif dalam membina rumah tangga dan mengasuh anak. Sehingga individu dapat menjadikan sebuah persiapan saat memasuki kehidupan rumah tangga.

e) Mengelola Rumah Tangga

Setelah menjalani pernikahan, dia akan berusaha mengelola rumah tangganya. Dia akan berusaha membentuk, membina, dan mencapai kebahagiaan hidup. Mereka harus dapat menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan pasangan hidup.

f) Mengambil Tanggung Jawab Sebagai Warga Negara

Warganegara yang baik adalah dambaan bagi setiap orang yang ingin hidup tenang, damai, dan bahagia ditengah-tengah masyarakat. Warganegara yang baik adalah warganegara yang taat dan patuh pada tata aturan perundang-undangan yang berlaku.<sup>47</sup>

## **C. Acne Vulgaris (Jerawat)**

### **1. Pengertian Jerawat**

Jerawat merupakan proses peradangan kronik kelenjar sebacea. Sekitar 20% usia remaja mengalami jerawat dengan tingkat yang rendah hingga tingkat

---

<sup>47</sup> Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.

keparahan berat. Remaja yang mengalami jerawat berkemungkinan karena masa pubertas. Masalah jerawat tertinggi terdapat pada perempuan usia antara 14-17 tahun dan pada laki-laki antara umur 17-19 tahun. Namun, bisa juga terjadi pada usia 20-40 tahun.<sup>48</sup>

Jerawat atau istilah medisnya *acne vulgaris* ditandai dengan munculnya komedo, *papul* yang tidak meradang, *pustule*, *nodus*, dan kista yang berada pada area wajah, leher, lengan atas, dada dan punggung, bisa juga disertai rasa gatal. Meskipun jerawat tidak bersifat membahayakan, akan tetapi jerawat dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dengan menimbulkan efek psikologis yang negatif seperti seseorang memandang, menilai dan merespon keadaan mengenai situasi dirinya.<sup>49</sup>

Seiring bertambahnya usia, jerawat akan berkurang dengan sendirinya. Jerawat dapat dikelompoknya tiga tipe, yaitu tipe rendah, tipe sedang, dan tipe parah. Jerawat dengan tipe rendah adalah jerawat yang tidak meradang, kemudian tipe sedang jika terdapat *papul* dan *pustule* yang meradang serta lesi yang tidak meradang. Bisa dikatakan jerawat parah jika terdapat lesi yang meradang dan sudah muncul *scar* atau bopeng.

Munculnya jerawat bukan hanya karena pubertas, melainkan juga karena faktor genetik dan lingkungan seperti penggunaan kosmetik, cuaca, hormonal, stress, bergadang, kelembapan udara, gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, kurangnya olahraga, dan infeksi bakteri. Selain itu terdapat juga faktor kebiasaan seperti mengusap wajah dengan kain, memencet jerawat dan merenggangkan

---

<sup>48</sup> Sifatullah, N., & Zulkarnain, Z. (2021, November). Jerawat (*Acne vulgaris*): Review Penyakit Infeksi Pada Kulit. In Prosiding Seminar Nasional Biologi (Vol. 7, No. 1.19-23).

<sup>49</sup> Lestari, R. T., Dkk (2021). Perilaku Mahasiswa Terkait Cara Mengatasi Jerawat. Jurnal Farmasi Komunitas, 8(1), 15.

kulit yang bisa memperparah jerawat yang sudah muncul.



**Gambar 2.1 Jerawat Sumber: *Hellosehat.com***

Jerawat pada wajah muncul dikarenakan pori-pori yang tersumbat oleh minyak berlebih, sel kulit mati, dan infeksi bakteri. Penyebab munculnya jerawat yang berbeda-beda menyebabkan jerawat mempunyai banyak sekali bentuknya. Jerawat bisa dibedakan menjadi dua yaitu jerawat non-inflamasi (tidak berakibat pembengkakan), dan inflamasi (pembengkakan pada kulit merah).

## **2. Penyebab Terjadinya Jerawat**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyebab dari jerawat bisa karena faktor genetik, faktor kosmetik, faktor hormonal, faktor stress, faktor makanan dan bakteri. Berikut penjelasan dari penyebab munculnya jerawat:

### **a) Genetik**

Riwayat keluarga yang berjerawat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi yang sama. Genetic mempengaruhi seberapa sensitive kulit terhadap perubahan hormonal dan produksi minyak.

### **b) Hormonal**

Sekresi kelenjar sebaceous yang hiperaktif dipacu oleh pembentukan hormon testoteron (androgen) yang berlebih, sehingga pada usia pubertas akan banyak timbul jerawat pada wajah, dada, punggung, sedangkan pada wanita

selain hormon androgen, produksi lipida dari kelenjar sebaseus dipacu oleh hormon luteinizing yang meningkat saat menjelang menstruasi.

#### c) Makanan

Tumbuhnya jerawat bisa dikarenakan oleh makanan yang mengandung banyak lemak, pedas, coklat, susu, kacang-kacangan, keju, alkohol dan makanannya lain yang bisa merangsang tumbuhnya jerawat. Lemak yang tinggi pada makanan akan meningkatkan kelenjar sebum dan makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan susunan lemak permukaan kulit.

#### d) Kosmetik

Penggunaan kosmetika yang melekat pada kulit dan menutupi pori-pori, jika tidak segera dibersihkan akan menyumbat saluran kelenjar palit dan menimbulkan jerawat yang disebut komedo. Kosmetik yang paling umum menjadi penyebab timbulnya jerawat yaitu kosmetik pelembab yang langsung menempel pada kulit.

#### e) Faktor Stres

Stres merupakan salah satu faktor internal yang dapat memperburuk kondisi kulit, termasuk memicu atau memperparah jerawat (acne vulgaris). Meskipun stres bukan penyebab langsung timbulnya jerawat. Namun, stres berperan dalam memperburuk kondisi peradangan kulit melalui mekanisme hormonal dan perilaku.

#### f) Bakteri

*Propionibacterium acne* (*Corynebacterium acne*) dan *Staphylococcus epidermidis* biasanya ditemukan pada lesi-lesi akne. *Propionibacterium acne*



dan *Staphylococcus epidermidis* dapat menyebabkan munculnya jerawat.<sup>50</sup>

### 3. Dampak Jerawat Bagi Psikologis

Individu yang mempunyai masalah jerawat akan membawa dampak besar bagi psikologi seseorang, yaitu *self image*, *self esteem*, rasa malu dan kesadaran diri, penerimaan komentar buruk, kecemasan, sedih, emosional, dan frustrasi.

#### 1. *Body image* Memburuk

Mempunyai masalah jerawat terutama pada bekas jerawat akan membuat penilaian diri individu berbeda dengan citra tubuhnya, terlebih pada wajahnya. Individu dengan wajah berjerawat akan merasa dirinya tidak cantik dan sering menilai dirinya sendiri secara negatif. Terkadang juga membanding-bandingkan dengan penampilan diri terhadap penampilan orang lain. Sehingga, dengan cara penilaian diri yang terus bersifat negatif akan mempengaruhi kesehatan mental individu.

#### 2. Merasa Malu

Perasaan malu dengan lingkungan sekitar juga dirasakan oleh individu yang mengalami jerawat, misalnya melakukan kegiatan di luar yang berhubungan dengan orang banyak, berfoto, atau memandang orang lain yang jauh lebih bersih dan cantik daripada dirinya sendiri. Hal itu, akan membuat individu memilih lebih baik menarik diri dari keramaian agar tidak merasa malu dengan kondisi penampilan fisiknya.

#### 3. Kesadaran Diri Memburuk

Individu yang mempunyai masalah jerawat juga dapat mempengaruhi

---

<sup>50</sup> Asbullah, A., Wulandini, P., & Febrianita, Y. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terhadap Timbulnya *Acne vulgaris* (Jerawat) Pada Remaja Di Sman 1 Pelangiran Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), 79-88.

*selfconsciousness*-nya. Pada aspek perilaku, individu akan lebih bercermin dan meratapi nasibnya memiliki jerawat yang tak kunjung sembuh. Selain itu, individu juga terus memikirkan jerawat yang terkadang bisa membuat individu menjadi sulit tidur dan mengganggu pola tidurnya. Tidak hanya pikiran saja, tetapi individu juga menganggap bahwa orang lain mengamati wajahnya lebih tidak seperti biasanya.

#### 4. Merasa Cemas dan Sedih

Kondisi wajah yang berjerawat membuat remaja mengalami kecemasan dan kesedihan. Kesedihan dan kecemasan yang dirasakan oleh individu bersumber dari penampilannya yang menurut mereka buruk, komentar negatif, serta kesenjangan antara standar diri yang ideal dan realitas. Komentar negatif dari orang lain terkadang membuat mereka merasa sakit hati.

#### 5. Merasa Rendah Diri

Individu yang mempunyai masalah penampilan fisik yaitu jerawat juga mengalami penurunan kepercayaan diri atau rendah diri. Hal itu karena pandangan terhadap dirinya yang buruk dan merasa akan terkucilkan di lingkungan sosialnya. masalah jerawat juga dapat memunculkan perasaan putus asa dan pasrah bagi korban yang mengalaminya yang diikuti frustrasi. Perasaan frustrasi karena merasa tidak memiliki kontrol diri.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Autrilia, R. F., & Ninin, R. H.. Eksplorasi Dampak Psikologis pada Remaja yang Memiliki Masalah Penampilan dengan Jerawat. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2022. 9(2), 194-205