

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA DEWASA AWAL YANG MEMILIKI ACNE VULGARIS

¹Lulu' Suci Pertiwi, ¹Annastasia Ediaty

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

lulusuci1102@gmail.com

ABSTRAK

Acne vulgaris adalah peradangan kulit pada bagian *folikel sebacea* sehingga memunculkan komedo, papul, pustule, nodus dan kista yang berada pada bagian tubuh seperti wajah, leher, dada, bahu, punggung hingga lengan atas. Timbulnya *acne vulgaris* ini akan mempengaruhi penerimaan diri dan kecemasan sosial individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang memiliki *acne vulgaris*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang memiliki *acne vulgaris*. Sedangkan subjek dalam penelitian ini berjumlah 385 responden yang diambil dengan menggunakan rumus *Cochran* untuk populasi tidak diketahui. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dan skala psikologi. Skala yang digunakan yaitu Skala Penerimaan Diri (25 aitem, $\alpha = 0,886$) dan Skala Kecemasan Sosial (30 aitem, $\alpha = 0,909$). Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel penerimaan diri dan kecemasan sosial adalah teknik *Spearman Rho* dengan bantuan program IBS SPSS versi 26.00 *for Windows* dan uji asumsi yaitu uji normalitas serta uji linearitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang memiliki *acne vulgaris* ($r_s = -0,704$; $p < 0,001$). Studi ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan sosial yang dialami, begitu juga sebaliknya semakin rendah penerimaan diri, maka semakin tinggi pula kecemasan sosialnya.

Kata Kunci: Kecemasan Sosial; Penerimaan Diri; *Acne Vulgaris*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND SOCIAL ANXIETY IN EARLY ADULTS WHO HAVE ACNE VULGARIS

¹Lulu' Suci Pertiwi, ¹Annastasia Ediat

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

lulusuci1102@gmail.com

ABSTRACT

Acne vulgaris is an inflammation of the skin in the sebaceous follicles that causes blackheads, papules, pustules, nodes and on body parts such as the face, neck, chest, shoulders, back and upper arms. The emergence of acne vulgaris will affect self-acceptance and individual social anxiety. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and social anxiety in early adults who have acne vulgaris. The population in this study were Diponegoro University students who had acne vulgaris. While the subjects in this study amounted in total to 385 respondents who were taken using the Cochran formula for unknown population. Sampling was done by accidental sampling technique and psychological scales. The scale used is the Self-Acceptance Scale (25 items, $\alpha = 0.886$) and the Social Anxiety Scale (30 items, $\alpha = 0.909$). The data analysis technique used to determine the relationship between the variables of self-acceptance and social anxiety is the Spearman Rho technique with the help of the IBS SPSS program version 26.00 for Windows and the assumption test, namely the normality test and linearity test. The results prove that there is a negative and significant relationship between self-acceptance and social anxiety in early adults who have acne vulgaris ($r_s = -0.704$; $p < 0.001$). This study shows that the proposed hypothesis is accepted, meaning that the higher the self-acceptance, the lower the social anxiety experienced, and vice versa, the lower the self-acceptance, the higher the social anxiety.

Keywords: Social Anxiety; Self-Acceptance; Acne Vulgaris

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penampilan fisik menjadi bagian terluar yang ada dalam diri individu yang terlihat langsung oleh orang lain. Kesan pertama yang dibangun oleh individu juga dilihat dari penampilan fisik utamanya saat melakukan kontak dan interaksi (Tsaniya & Savira, 2023). Penilaian terhadap fisik seseorang ini tidak lepas dari adanya standar kecantikan yang ada dalam masyarakat. Temuan riset Mahanani dkk. (2020) menunjukkan masyarakat juga memiliki standar pengamatan dan penilaian pada penampilan fisik yang dimiliki oleh seseorang. Setiap daerah memiliki standar kecantikannya masing-masing berdasarkan adat istiadat, kebudayaan, kepercayaan, dan media massa yang dimiliki sehingga penilaian ini bersifat subjektif (Mahanani dkk., 2020).

Standar kecantikan yang sering terdengar di Indonesia berupa kulit putih, *glowing*, tinggi, dan sebagainya. Standar kecantikan yang ada di Indonesia banyak dipengaruhi oleh negara-negara Asia Timur berupa kulit cerah dan mulus (Puspitasari & Suryadi, 2020). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa standar kecantikan Indonesia pada saat ini yaitu kulit yang putih dan cerah (Nagara & Nurhajati, 2022). Tak dapat dipungkiri bahwa Indonesia memiliki kecantikan yang beragam, namun survey yang dilakukan oleh ZAP Beauty Index 2023 menunjukkan sebesar 58.5% wanita di Indonesia mendefinisikan cantik dengan memiliki wajah yang bersih dan mulus.

Kondisi fisik merupakan hal yang diperhatikan pada saat individu mulai menginjak usia dewasa awal. Pada usia dewasa awal individu berada dalam rentang usia 18–25 tahun (Santrock, 2012). Menurut Subanco (dalam Tsaniya & Savira, 2023) usia dewasa awal merupakan masa individu untuk mengembangkan hubungan interpersonal, kesejahteraan pribadi, peluang pekerjaan, dan kompensasi. Pada masa ini individu mulai memperhatikan penampilannya untuk menarik perhatian dari lawan jenis (Kristanti & Savira, 2021). Pada usia dewasa awal individu mulai menjalin relasi dalam bidang pekerjaan dan mulai bergabung dalam lingkungannya secara mandiri. Menurut teori psikososial Erickson, individu pada rentang usia ini memiliki tugas perkembangan yaitu *intimacy vs isolation* sehingga individu perlu beradaptasi dengan lingkungannya dan dapat menjalankan tugas perkembangan yaitu mencari teman hidup serta menikah (Kristanti & Savira, 2021).

Kondisi fisik ideal yang berada di masyarakat seringkali menjadikan individu tidak puas terhadap kondisi fisik yang dimilikinya. Salah satu permasalahan penampilan fisik yang menjadikan individu merasa tidak ideal adalah munculnya jerawat pada bagian tubuh (Tsaniya & Savira, 2023). Dalam dunia medis, jerawat dikenal dengan sebutan *acne vulgaris*. *Acne vulgaris* adalah peradangan kulit pada bagian *folikel sebacea* sehingga memunculkan komedo, papul, pustule, nodus dan kista yang berada pada bagian tubuh seperti wajah, leher, dada, bahu, punggung hingga lengan atas (Sibero dkk., 2019).

Acne vulgaris yang muncul pada individu disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya genetik, hormonal, lingkungan, stress, trauma, makanan,

kosmetik, serta obat-obatan (Sibero dkk., 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayudianti & Indramaya (2014) faktor pencetus munculnya *acne vulgaris* adalah makanan (23,2%) dan stress (23,9%) sedangkan faktor pencetus munculnya *acne vulgaris* pada perempuan yaitu hormon (89%) dan kosmetik (89,1%). Faktor hormonal yang terjadi pada perempuan berkaitan dengan siklus menstruasi, dimana pada fase premenstruasi lesi akne seringkali berada pada tahap buruk, dan akan membaik setelah menstruasi (Ayudianti dan Indramaya, 2014)

Acne vulgaris muncul ketika remaja mengalami pubertas dan dapat berlanjut hingga usia dewasa. Sesuai dengan pernyataan Aryani & Riyaningrum (2022) bahwa kondisi *acne vulgaris* yang dialami oleh individu bertahan dari masa remaja hingga dewasa. Survey yang dilakukan oleh Zap Clinic pada tahun 2022 pun menunjukkan wanita dengan usia 13 – 25 tahun mengalami masalah kulit berupa munculnya *acne vulgaris* sebesar 46.2% sedangkan masalah lain berupa bekas *acne vulgaris* yang menghitam sebesar 50.70% (Zap Clinic, 2023). Temuan ini linear dengan studi epidemiologi yang menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja dan dewasa muda mengalami lesi jerawat (Szepietowska dkk., 2024).

Munculnya *acne vulgaris* tentu saja dapat memengaruhi penampilan fisik terutama apabila *acne vulgaris* muncul pada daerah wajah seperti munculnya ruam. *Acne vulgaris* tidak hanya penyakit yang memberikan efek secara fisik pada pasien, namun juga memberikan efek psikologis seperti rasa cemas dan depresi, bahkan dapat menyebabkan seseorang untuk bunuh diri

(Ayudianti dan Indramaya, 2014). *Acne vulgaris* dapat menimbulkan masalah psikologis dimana akan menurunkan harga diri, meningkatkan rasa malu, marah, khawatir, dan menimbulkan keengganan dalam bersosial (Duru & Örsal, 2021). Kecemasan sosial merupakan bagian dari kecemasan (Vitaya dkk., 2022). Kecemasan adalah hasil dari pengalaman tidak menyenangkan individu yang berkaitan dengan rasa khawatir dan ketegangan berupa cemas (Ghufron & Risnawita, 2010). Kecemasan sosial ini lebih terlihat dalam kekhawatiran di depan umum sehingga seseorang yang mengalaminya akan menjadi pendiam, kehilangan kendali, gugup, dan takut berinteraksi dengan orang asing (Horenstein dkk., 2021).

Timbulnya *acne vulgaris* akan mengakibatkan kulit terlihat tidak mulus dan pada kasus *acne vulgaris* yang parah dapat mengganggu penampilan individu. Ketika kesadaran individu hanya fokus pada gambaran penampilan, hal ini akan meningkatkan rasa takut terhadap evaluasi negatif sehingga akan mendorong individu untuk melakukan penghindaran sosial (Liao dkk., 2023). Selain itu, timbulnya stigma bagi para penderita *acne vulgaris* menjadikan mereka seperti diasingkan secara sosial dan menghindari pertemuan sosial. Sehingga, hal ini juga dapat memperburuk kualitas hidup yang dimilikinya (Duru & Örsal, 2021).

Fenomena yang sering terjadi pada penderita *acne vulgaris* ini mereka cenderung merasa malu dan menutupi wajah mereka dengan menggunakan masker ataupun menutupi dengan riasan wajah. Selain itu, mereka juga membatasi interaksi sosial terutama dengan orang yang baru dikenal dan sangat

memperhatikan komentar orang lain terhadap dirinya terlebih jika berkaitan dengan *acne vulgaris*. Newell (dalam Zhou dkk., 2023) menyebutkan bahwa pada penderita *acne vulgaris* mereka seringkali menghindari untuk berfoto, mengubah pilihan pakaian dan gaya rambut untuk menyembunyikan luka, mengurangi aktivitas media sosial, menurunnya kemauan untuk menghadiri kegiatan sosial, menjalin hubungan intim, dan melamar pekerjaan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Ayu & Destiwati (2022) bahwa penderita *acne vulgaris* akan merasa terganggu dengan kondisinya dan mengakibatkan timbulnya rasa kecemasan apabila bertemu dengan orang-orang. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa komentar yang diberikan oleh lingkungan sekitar seperti teman, keluarga, maupun pasangan membuat penderita *acne vulgaris* merasa rendah diri.

Pada penderita *acne vulgaris*, mereka seringkali mengalami *acne shaming*. *Acne shaming* bisa diartikan sebagai perlakuan negatif dan kasar terhadap seseorang dikarenakan *acne vulgaris* yang dialaminya sehingga berdampak kepada kesehatan mental seseorang (Melisa dkk., 2022). Survey yang dilakukan oleh Himalaya (merek produk kesehatan dan perawatan diri) menunjukkan bahwa 77% dari 1.000 wanita berjerawat dari kota besar di Indonesia pernah mengalami *acne shaming*. Perlakuan yang diterima berupa komentar negatif secara langsung sebesar 58% dan perilaku non-verbal berupa tatapan, gestur, dan ekspresi jijik sebesar 38% (Melisa dkk., 2022).

Peristiwa-peristiwa negatif yang didapatkan penderita *acne vulgaris* terhadap kondisinya ini akan menimbulkan kecemasan sosial. Salah satu

penelitian yang membuktikan hal ini terjadi yaitu penelitian oleh Chintya dkk. (2022). Temuan riset ini mengungkapkan bahwa *acne vulgaris* berpengaruh secara signifikan pada kecemasan sosial. Riset ini juga menunjukkan remaja yang tidak mengalami penyakit *acne vulgaris* lebih jarang memiliki kecemasan sosial dibandingkan dengan remaja yang mengalami *acne vulgaris*. Penelitian serupa dilakukan oleh Duru & Örsal (2021) yang menunjukkan bahwa jerawat akan meningkatkan kecemasan penampilan sosial pada siswa yang juga berkaitan dengan kualitas hidupnya.

Penggalian informasi awal dilakukan peneliti kepada beberapa orang yang memiliki *acne vulgaris* didapatkan hasil bahwa subjek S merasa bahwa dia terkadang malu saat bertemu dengan orang lain atau dihadapkan dengan situasi sosial baru terutama pada saat kondisi *acne* sedang berapa pada tahap parah Hal ini dikarenakan ia merasa takut akan *first impression* orang lain terhadap dirinya. Subjek S mengaku seringkali menghindari situasi sosial seperti nongkrong bersama teman ketika *acne* sedang berada pada tahap yang parah

Hal yang sama disampaikan oleh subjek R dimana ia terkadang merasa malu dengan kondisi *acne* yang dimiliki. Subjek R pun menyatakan bahwa terkadang ia harus memutuskan untuk menggunakan masker karena kondisi *acne* yang dialaminya. Namun, subjek R merasa bahwa lingkungan sosial mempengaruhi dirinya. Dalam hal ini, apabila ia merasa berada di lingkungan yang *secure* maka ia lebih nyaman atas kondisi dirinya namun tetap memperhatikan pemikiran negatif orang lain terhadap dirinya. Apabila subjek

R sedang merasa berada di lingkungan yang kurang nyaman terlebih lagi melakukan *judge* atas kondisinya maka ia akan membatasi interaksinya dan bahkan menarik diri.

Subjek T yang juga merupakan seorang pejuang *acne* pun menyampaikan bahwa tidak mudah bagi dirinya untuk menjalin relasi terutama orang baru. Dirinya seringkali merasa *insecure* sehingga cukup membatasi interaksinya terlebih ketika berada pada kelompok/situasi baru. Subjek T pun menyampaikan bahwa dirinya berusaha untuk menutupi jerawat dengan masker ataupun *acne patch*. Subjek T juga mengatakan bahwa dirinya seringkali menghindari swafoto bersama terlebih dengan teman yang dianggap lebih cantik atau menarik.

Kecemasan sosial yang terjadi pada individu salah satunya dipengaruhi oleh penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan kesediaan individu dalam menerima dirinya secara apa adanya serta jujur pada kondisi yang dialami (Sari, 2022). Menurut Shereer (dalam Friniar dkk., 2023) penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan penerimaan atas apa yang ada di dirinya termasuk kelebihan serta kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengembangkan diri secara positif dan bermanfaat bagi lingkungan. Penerimaan diri merupakan meyakini kemampuan yang dimilikinya dan berperilaku sesuai standar miliknya sehingga dapat bertanggung jawab dan menerima segala konsekuensi (Berger, 1952).

Munculnya *acne vulgaris* juga berpengaruh pada penerimaan diri seseorang. Menurut Mudler dkk. (dalam Sari dkk., 2023) menyatakan bahwa

timbulnya *acne vulgaris* akan berdampak pada munculnya gangguan psikososial yang dialami oleh individu dan secara signifikan mempengaruhi harga diri dan penerimaan diri. Penerimaan diri ini berkaitan dengan cara hidup individu (Chaplin, 2012). Seseorang yang mampu menerima dirinya dengan baik, maka dapat bertindak secara jujur tanpa adanya manipulasi (Sari dkk., 2023). Seseorang dapat merasa baik tentang tubuhnya, jika dirinya memiliki penerimaan yang baik atas tubuhnya dan tidak peduli dengan tubuhnya (Sari dkk., 2023)

Seseorang yang menerima dirinya tanpa syarat dapat mengembangkan potensi yang dimiliki terlebih dalam kemampuan bersosialnya. Ketika individu pada usia dewasa awal memiliki pandangan positif pada dirinya akan membuatnya merasa lebih bisa mengendalikan aktivitas eksternal, meningkatkan rasa penguasaan dan kompetensi untuk mengelola lingkungannya, dan merasa mampu membuat pilihan sesuai dengan nilai pribadinya (Buratta dkk., 2023). Penelitian Wulandari & Lestari (2018) mengungkapkan bila terdapat korelasi negatif antara penerimaan diri dan tingkat kecemasan. Penelitian lain dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Wulan & Edianti (2019) yang menunjukkan penerimaan diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan. Penelitian mengenai variabel penerimaan diri dan kecemasan ini masih mengalami inkonsistensi hasil. Penelitian Liedya dkk. (2020) menyebutkan bahwa antara penerimaan diri dengan kecemasan tidak terdapat hubungan.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan kecemasan sosial dapat timbul karena adanya pengaruh dari penerimaan yang dimilikinya oleh individu. Seseorang yang dapat menerima kondisi fisiknya dengan positif akan membantu dirinya dalam menjalin interaksi sosial antar-individu sehingga terhindar dari kecemasan sosial. Pada penelitian sebelumnya, pembahasan mengenai variabel penerimaan diri dan kecemasan masih mengalami inkonsistensi hasil dan hanya berfokus pada kecemasan secara umum saja bukan pada kecemasan sosial. Selain itu, penelitian sebelumnya banyak terfokus pada subjek remaja. Maka sebab itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut guna mengetahui “Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Sosial pada Dewasa Awal yang Memiliki *Acne Vulgaris*”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang memiliki *acne vulgaris*?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan sosial pada dewasa awal yang memiliki *acne vulgaris*.

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah dalam pengembangan psikologi klinis dan psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan penerimaan diri dan kecemasan sosial. Berikut manfaat praktis dalam penelitian ini:

a. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya wawasan subjek terkait hubungan penerimaan diri dengan kecemasan sosial sehingga subjek mampu mengembangkan penerimaan diri kearah yang positif sehingga dapat mengurangi kecemasan sosial.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dirujuk sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian pada variabel penerimaan diri dan kecemasan sosial.