

**PROSES PENERIMAAN DIRI PADA WANITA *EMERGING ADULTHOOD* DENGAN *ACNE VULGARIS* (JERAWAT):
SEBUAH STUDI FENOMENOLOGI**

Nazhira Shafanissa¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, 50275

naaazhira@gmail.com

ABSTRAK

Masa *emerging adulthood* merupakan periode yang dipenuhi dengan eksplorasi identitas dan tuntutan sosial, khususnya bagi wanita. Salah satu tantangan yang kerap dialami adalah terkait dengan penampilan fisik, termasuk kondisi kulit dan salah satunya adalah kondisi kulit berjerawat atau *acne vulgaris*. *Acne vulgaris* tidak hanya memberikan dampak pada aspek fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses penerimaan diri yang dihadapi oleh wanita usia *emerging adulthood* yang mengalami *acne vulgaris*. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis dan data dalam penelitian ini diperoleh dengan metode wawancara terhadap tiga partisipan perempuan berusia 18–25 tahun yang mengalami *acne vulgaris* selama minimal enam bulan dan sedang menjalani pengobatan dengan dokter spesialis dermatologi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Hasil analisis data menemukan empat sintesis tema dari ketiga partisipan, yaitu; kebingungan di awal kemunculan *acne vulgaris*, pengalaman menjalani pengobatan, gambaran kehidupan sosial, dan usaha untuk mengatasi ketidaknyamanan. Melalui keempat tema dapat dipahami bahwa proses penerimaan diri, khususnya pada wanita yang menderita *acne vulgaris* dipengaruhi oleh berbagai faktor dan bersifat dinamis serta juga bukan sesuatu yang dapat diperoleh secara instan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikososial wanita dengan *acne vulgaris* di masa usia *emerging adulthood*.

Kata kunci: *acne vulgaris*; penerimaan diri; wanita; *emerging adulthood*

SELF-ACCEPTANCE PROCESS IN EMERGING ADULT WOMEN WITH ACNE VULGARIS: A PHENOMENOLOGICAL STUDY

Nazhira Shafanissa¹, Dinie Ratri Desiningrum¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, 50275

naaazhira@gmail.com

ABSTRACT

Emerging adulthood is a period marked by identity exploration and social demands, particularly for women. One of the common challenges during this stage relates to physical appearance, including skin conditions, one of which is acne vulgaris. Acne vulgaris not only affects individuals physically but can also influence their psychological well-being. This study aims to explore the self-acceptance process experienced by women in emerging adulthood who suffer from acne vulgaris. The research employed a qualitative phenomenological approach, and data were collected through interviews with three female participants aged 18–25 years who had experienced acne vulgaris for at least six months and were undergoing treatment with a dermatologist. Data were analyzed using the Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) technique. The data analysis revealed four synthesized themes from the participants; confusion at the initial appearance of acne vulgaris, experiences undergoing treatment, social life portrayal, and efforts to cope with discomfort. These themes suggest that the self-acceptance process, particularly among women with acne vulgaris, is influenced by various factors and is dynamic in nature; it is not something that can be achieved instantly. These findings are expected to contribute to the development of psychological interventions and provide a deeper understanding of the psychosocial experiences of women with acne vulgaris during emerging adulthood.

Keywords: acne vulgaris; self-acceptance; women; emerging adulthood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia menghadapi masa tumbuh kembang dimulai dari sejak lahir hingga akhir hayat. Santrock (2012) menjelaskan pada bukunya bahwa perkembangan adalah sesuatu yang terjadi selama manusia hidup dan melibatkan tiga proses penting, yaitu proses biologis, proses kognitif, dan proses sosioemosi, yang ketiganya saling memiliki keterkaitan yang kuat. Pada setiap jenjang usia, manusia juga dihadapkan dengan berbagai tantangan dan juga tuntutan. Erik Erikson ikut memberikan kontribusi terhadap konsep perkembangan manusia dengan mencetuskan *Erikson's Stages of Development* yang berisi tahapan perkembangan psikososial. Erikson (1998), menyebutkan bahwa kepribadian dan kemampuan sosial individu tumbuh dan berkembang di dalam masyarakat dan merupakan cerminan atas permintaan, harapan, serta nilai yang ada di lingkungannya, seperti keluarga, sekolah, lingkungan tempat tinggal, dan unit sosial lainnya.

Salah satu tahap perkembangan yang banyak menjadi sorotan, yaitu periode rentang usia 15-20 tahun. Pada tahap ini disebutkan bahwa individu dihadapkan kepada *identity vs identity confusion* yang dianggap juga sebagai masa pencarian jati diri sehingga peran orang-orang di lingkungan sangat dibutuhkan. Apabila individu mendapat arahan yang baik terkait visi hidupnya oleh orang sekitarnya, maka disebutkan akan berhasil menemukan dan mengembangkan potensi dari dalam dirinya. Sebaliknya, ketika individu tidak memiliki lingkungan yang suportif

dan gagal pada tahap perkembangan ini, individu akan kesulitan untuk menemukan konsep dirinya sendiri (Wijaya, 2022).

Jeffrey Arnett (2016), yang merupakan seorang Psikolog perkembangan mengenalkan sebuah konsep dalam dunia perkembangan, yaitu konsep *emerging adulthood*. Konsep *emerging adulthood* yang dikenalkan oleh Arnett adalah sebutan untuk periode usia yang berada di antara remaja dan dewasa, yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa *emerging adulthood*, seseorang akan menghadapi berbagai tanggung jawab baru dalam konteks kemandirian, peran sosial, dan norma yang diharapkan oleh lingkungan sekitar. Rentang usia yang dihadapi pada masa *emerging adulthood* ini juga disebutkan sebagai masa yang penuh dengan tantangan dikarenakan pada masa ini, individu dihadapkan dengan ketidakstabilan serta berbagai pilihan yang memengaruhi hidup individu di masa yang akan datang, seperti keputusan untuk melanjutkan pendidikan, keputusan untuk menjalin hubungan romantis, dan masih banyak keputusan lain yang harus diambil (Arnett, 2024).

Wanita dan laki-laki di masa *emerging adulthood* tentunya mengalami tantangan yang berbeda-beda. Namun, Eagly (1998), menyebutkan bahwa banyak kejadian yang mungkin terjadi di dalam hidup wanita yang membuat wanita memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan di aspek psikologisnya, terutama di masa remaja menuju dewasa awal. Hal ini disebabkan karena berbagai tuntutan yang muncul dan harus dihadapi oleh perempuan, seperti perubahan hormonal dan biologis, peran gender dan stereotip, serta ekspektasi sosial. Pada masa ini, perempuan juga dihadapkan dengan perubahan fisik yang

menjadi salah satu tantangan terbesar kaum hawa karena adanya stereotip terkait tubuh ideal di kalangan wanita masa *emerging adulthood* (Arnett, 2016)

Wanita pada masa *emerging adulthood* juga tidak terhindarkan dari berbagai paparan dunia hiburan atau media sosial terkait dengan figur-figur yang menjadi cerminan citra tubuh yang ideal. Melalui penelitian Ananta & Suhadianto (2022) menyebutkan bahwa pada masa remaja menuju dewasa, wanita cenderung banyak melakukan *social comparison* atau yang lebih umum dengan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Ananta & Suhadianto, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh He dkk. (2023), juga menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih memiliki pandangan positif terkait hal-hal yang berbau kecantikan fisik dibandingkan dengan laki-laki

Tidak dapat dihindari fakta bahwa penampilan fisik merupakan hal pertama yang dapat dilihat dan dinilai secara langsung oleh orang lain. Anjuran untuk tidak menilai seseorang hanya dari “sampulnya” kerap digaungkan, tetapi penampilan fisik yang terlihat, terutama pada pertemuan pertama dengan orang lain dapat menjadi tolak ukur bagaimana individu merepresentasikan dirinya sendiri melalui kesan pertama yang ditinggalkan. Dalam latar dunia kerja, penampilan fisik dalam dunia profesional bukan hanya soal cantik, tampan atau tidak, tetapi juga mencerminkan profesionalisme dan kesiapan individu dalam menyesuaikan diri dengan budaya organisasi. Penampilan yang rapi dan sesuai konteks dapat membentuk citra positif serta meningkatkan kepercayaan dari lingkungan kerja. Dengan demikian, penampilan berperan sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang mendukung keberhasilan profesional (Fisipol UGM, 2017). Pendapat ini juga

diperkuat oleh Hurlock (2006) yang menyebutkan bahwa seseorang dengan penampilan fisik yang ideal dapat memunculkan penilaian yang lebih unggul dan berkemungkinan untuk menjadi pusat perhatian di lingkungan individu tersebut.

Penilaian akan menarik atau tidaknya penampilan seseorang merupakan sesuatu yang bersifat subjektif, tetapi penelitian oleh Pan (2022) menyebutkan bahwa seseorang dengan penampilan yang menarik cenderung mendapat impresi awal yang baik. Hal ini disebutkan dalam penelitian yang sama bahwa individu yang memiliki penampilan yang lebih menarik dianggap lebih berpotensi, lebih ramah, dan lebih dapat dipercaya, sehingga seseorang yang berpenampilan baik dapat memiliki keuntungan yang baik dalam kehidupan sosial. Hal-hal seperti inilah yang umumnya menjadi dasar setiap individu, terutama wanita, ingin berpenampilan sebaik mungkin dengan mencapai bentuk atau gambaran diri yang ideal (Afifah & Anjar, 2023). Dari sekian banyaknya komponen fisik yang menjadi perhatian oleh para wanita, kondisi kulit adalah salah satunya.

Masalah terkait kondisi kulit cukup umum ditemukan pada negara yang beriklim tropis seperti Indonesia. Salah satu penyakit kulit yang banyak ditemukan di negara tropis adalah *acne vulgaris* karena faktor lingkungan alam seperti suhu tinggi, kelembaban, paparan sinar matahari, dan polusi udara dapat memperparah jerawat dengan meningkatkan produksi sebum, merusak lapisan pelindung kulit, dan memicu peradangan (Yang dkk., 2020). *Acne vulgaris* adalah sebuah kondisi dimana pori-pori kulit mengalami sumbatan yang menyebabkan kantong nanah menjadi meradang. Kondisi kulit berjerawat atau *acne vulgaris* tidak hanya dapat

muncul di kulit wajah, tetapi juga dapat muncul di bagian tubuh lain, seperti bahu, dada, punggung bagian atas, dan lengan bagian atas (Kusumaningrum dkk., 2024).

Acne vulgaris juga merupakan sebuah penyakit kulit yang multifaktorial, tetapi melalui penelitian oleh Asrianti dkk., (2024), perubahan hormon, meningkatnya produksi minyak pada kulit, hingga faktor-faktor eksternal seperti stres, pola makan yang tidak sehat menjadi penyebab yang kerap ditemui pada penderita *acne vulgaris*. Kondisi kulit dengan *acne vulgaris* dapat ditemukan di semua rentang usia, tetapi tidak jarang juga kondisi kulit dengan *acne vulgaris* bertahan hingga dewasa, sehingga pengobatan dan perawatan juga menjadi sesuatu yang harus ditentukan secara tepat (Kutlu dkk., 2023).

Kondisi kulit dengan *acne vulgaris* yang menimbulkan masalah estetika memang tidak membahayakan nyawa pengidapnya. Meskipun demikian kondisi kulit dengan *acne vulgaris* dapat berdampak signifikan pada aspek psikologis penderitanya (Bowe & Shalita, 2011). Oleh karena itu, kondisi kulit yang tidak ideal memiliki hubungan dengan munculnya gangguan psikologis pada penderita kulit dengan *acne vulgaris*, sehingga diperlukan penerimaan diri yang baik (Paramahansa dkk., 2023).

Santrock (2012) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah bentuk penerimaan atas diri sendiri, perubahan diri ideal, hingga penerimaan atas masa lalu, dan dapat berubah-ubah hingga seseorang beranjak dewasa. Pramanik & Khuntia (2023) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa individu yang dapat menerima diri tanpa syarat atau *unconditional self-acceptance* akan menunjukkan tingkat kesadaran diri yang tinggi, individu mampu mengenali dan menerima

berbagai aspek diri, baik kekuatan maupun kelemahan tanpa menghakimi, sehingga membuka ruang bagi pertumbuhan dan perbaikan diri. Karena *acne vulgaris* kerap dipandang tidak selaras dengan standar penampilan yang ideal, individu yang mengalami *acne vulgaris* memerlukan tingkat penerimaan diri yang tinggi guna menjaga kestabilan dan kesejahteraan psikologis (Sari dkk., 2023). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung akan mampu menerima kekurangan yang dimiliki, serta mampu menumbuhkan pemikiran positif terhadap dirinya (Hurlock, 2006).

Berbagai penelitian psikologis pada penderita *acne vulgaris* dan menysasar kepada remaja hingga dewasa awal sudah cukup banyak dilakukan. Autrilia & Ninin (2022) membuat penelitian yang mengeksplorasi dampak psikologis pada remaja yang memiliki permasalahan penampilan dikarenakan *acne vulgaris*. Melalui penelitian ini, diketahui remaja mengalami setidaknya lima dampak psikologis, yaitu *self-discrepancy* dan *body-image* yang buruk, merasa malu, menerima respons negatif dari orang lain, mengalami kesedihan dan kecemasan, serta mengalami gejala emosi seperti merasakan kemarahan dan perasaan frustrasi.

Damayanti dkk. (2022) juga meneliti mengenai dampak dari *acne vulgaris* terhadap kualitas hidup pada remaja. Hasil dari penelitian ini adalah *acne vulgaris* memiliki potensi besar dalam kemunculan kecemasan yang mempengaruhi kualitas hidup. Tsaniya & Savira (2022) juga meneliti hubungan stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi antara stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*.

Selain itu Sari dkk., (2023) juga meneliti terkait dengan hubungan antara *self-acceptance* dengan *body image* pada wanita dewasa awal yang mengalami *acne vulgaris* dan ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *body image* dan *self-acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami *acne vulgaris*.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini difokuskan untuk mendeskripsikan proses penerimaan diri pada wanita *usia emerging adulthood* yang mengalami *acne vulgaris*. Penelitian ini mencakup pengalaman partisipan penelitian dalam menghadapi berbagai dinamika yang muncul akibat kondisi tersebut, serta tahapan dalam membentuk penerimaan diri secara utuh. Penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan mengingat, sejauh pengetahuan peneliti, belum terdapat studi yang secara khusus menelaah proses penerimaan diri pada individu dengan *acne vulgaris* dalam rentang usia *emerging adulthood* dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena memberikan ruang untuk mengeksplorasi makna subjektif dari pengalaman hidup partisipan secara mendalam dan menyeluruh, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai cara individu memaknai serta merespons kondisi yang dialami.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah "bagaimana deskripsi proses penerimaan diri pada wanita *emerging adulthood* dengan *acne vulgaris* (jerawat)?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan proses penerimaan diri yang dihadapi oleh wanita *emerging adulthood* yang menderita *acne vulgaris*.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat sedikit banyak memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terlibat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penambahan referensi serta pengetahuan baru dalam ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, peneliti memiliki harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak, antara lain:

a. Bagi peneliti

Selain menjadikan penelitian ini sebagai salah satu syarat kelulusan studi peneliti, penelitian ini juga menjadi wadah bagi peneliti untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang selama ini diperoleh ketika menjalani perkuliahan. Peneliti juga berharap dapat memperoleh beragam *insight* melalui setiap proses penelitian yang dijalani, terutama terkait dengan fenomena yang dibahas dalam penelitian ini.

b. Bagi partisipan penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada partisipan untuk memahami berbagai dinamika yang terjadi selama menderita *acne vulgaris* sebagai suatu proses menuju penerimaan diri.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk menjadi rujukan, referensi, serta evaluasi dengan topik terkait.