

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman yang cepat menyebabkan banyak perubahan, termasuk dalam perilaku dan cara pandang seseorang. Hal ini menghasilkan standar-standar kecantikan khususnya fisik yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Akibatnya, orang dengan mudah memberikan komentar tentang bentuk tubuh orang lain tanpa menyadari keragaman fisik yang membuat setiap individu unik. Penampilan menjadi penting bagi setiap orang karena setiap orang menilai seseorang dimulai dari penampilan luarnya (Herawati, 2021).

Idealnya, kecantikan ditentukan melalui wajah yang bersih dan putih sehingga banyak yang bersedia menghabiskan banyak uangnya hanya untuk memiliki wajah yang bersih dengan perawatan. Banyak yang mencoba mengubah bentuk tubuh melalui diet ekstrim, menggunakan krim dengan bahan berbahaya, atau melakukan operasi plastik demi memenuhi standar yang dipromosikan oleh media yang berpengaruh. Ini menyebabkan individu merasa tidak puas dengan penampilan mereka karena tidak sesuai dengan standar yang ada di masyarakat, yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi biologis dan psikologis mereka (Herawati, 2021).

Masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada masa ini, seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang bisa mempengaruhi perkembangan emosinya. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 usia remaja dianggap antara 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), usia

remaja adalah antara 10-24 tahun. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa 90% dari seluruh remaja mengalami masalah kesehatan kulit, khususnya jerawat, dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Sisanya, sekitar 20%, memerlukan bantuan profesional, seperti dokter. Ada fakta yang menunjukkan bahwa wanita lebih rentan terhadap jerawat dibandingkan pria. Biasanya, jerawat mulai muncul pada usia 12-15 tahun dan mencapai puncak keparahannya pada usia 17-21 tahun (Bernadette & Wasiaatmadja, 2016).

Di Indonesia, prevalensi jerawat di kalangan remaja cukup tinggi, yaitu berkisar antara 80-85%. Jerawat atau bisa disebut juga *acne vulgaris* adalah masalah kulit yang paling sering dikeluhkan oleh masyarakat terutama oleh remaja karena dapat mengganggu rasa percaya diri. Penyakit ini disebabkan oleh peradangan kronis pada folikel pilosebacea. Prevalensi *acne vulgaris* bervariasi di antara negara-negara dan kelompok usia yang berbeda, dengan perkiraan antara 35% hingga hampir 100% remaja yang mengalaminya di beberapa area wajah dan tubuh (Leonita dkk., 2022).

Jerawat mempengaruhi 9,4% dari populasi dunia, dengan *prevalensi* tertinggi di kalangan remaja. Lebih dari 90% pria dan lebih dari 80% wanita dari semua kelompok etnis terkena jerawat. Jerawat bisa muncul pada semua usia, mulai dari bayi (usia 1-12 bulan) hingga dewasa. Jerawat bisa berlanjut dari remaja hingga dewasa atau bisa muncul setelah masa remaja. Angka kejadian jerawat lebih tinggi pada laki-laki remaja, tetapi lebih tinggi pada wanita dewasa. Prevalensi jerawat adalah 64% pada usia 20-an, 43% di usia 30-an, dan 1-7% di usia 50-an (Damayanti dkk., 2022).

Berdasarkan data dari BPK Kota Surabaya, Kota Surabaya memiliki luas 33.306,30 Ha. Secara topografi terdiri dari dataran rendah sebesar 80% dengan ketinggian antara 3 hingga 6 meter di atas permukaan air laut (BPK RI, 2021). Ketinggian tempat di atas permukaan laut juga mempengaruhi perubahan iklim suatu wilayah, yang pada gilirannya memengaruhi kondisi kulit seseorang. Zona iklim panas yang terdapat pada ketinggian tersebut menyebabkan suhu yang tinggi, kelembaban udara yang lebih besar, serta sinar ultraviolet yang lebih banyak. Hal ini menyebabkan jerawat lebih sering muncul pada musim panas dibandingkan dengan musim dingin. Peningkatan suhu udara 1 °C dapat menyebabkan peningkatan laju ekskresi sebum sebanyak 10% (Liu dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk., (2022) menemukan dengan 46 (42,2%) subyek laki-laki dan 63 (57,8%) subyek perempuan. Hasil DLQI menunjukkan jerawat berpengaruh besar pada kualitas hidup 12,8% pasien jerawat. Jerawat bisa merusak kepercayaan diri, seperti merasa tidak aman tentang penampilan, kesulitan sosial, dan rendahnya kepercayaan diri dalam bertemu orang baru. Penerimaan sosial sangat penting bagi remaja, dan jerawat bisa menyebabkan kecemasan dan depresi. Jerawat mengganggu estetika wajah dan bisa merusak kepercayaan diri, terutama pada remaja yang memiliki kepribadian labil. Namun, dukungan keluarga dan masyarakat bisa meningkatkan kepercayaan diri. Analisis statistik menunjukkan hubungan antara kualitas hidup dan pendidikan. Stres adalah reaksi individu terhadap situasi atau faktor yang menciptakan perubahan negatif emosional atau fisik. Jerawat bisa menjadi sumber stres dan kecemasan, dan stres

juga bisa memperparah jerawat. Stres meningkatkan glukokortikoid dan androgen, yang bisa memperparah kondisi jerawat.

Jerawat memiliki angka kejadian tinggi pada remaja. Karena remaja belum matang untuk menghadapi efek psikologis, jerawat bisa menyebabkan kecemasan dan mempengaruhi kualitas hidup, terlepas dari tingkat keparahan. Pengobatan jerawat pada remaja harus meliputi perawatan individual dan pendidikan tentang jerawat dan kualitas hidup. Program pendidikan jerawat di sekolah harus dipertimbangkan untuk meningkatkan kesadaran tentang jerawat dan kualitas hidup (Damayanti dkk., 2022).

Selama fase perkembangan remaja, seorang individu akan mengalami berbagai macam perubahan yang kompleks, yang meliputi aspek biologis dan psikologis. Perubahan biologis, yang tercermin dalam perubahan fisik, seringkali menjadi katalisator yang berdampak pada kondisi psikis remaja. Salah satu aspek penting yang bisa terpengaruh oleh perubahan fisik adalah kepercayaan diri remaja. Jika penampilan fisik mereka, misalnya wajah yang dipenuhi jerawat, tidak sesuai dengan standar ideal atau harapan yang ada dalam masyarakat, hal ini bisa menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Kondisi ini, pada gilirannya, bisa menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka. Pendapat ini sejalan dengan Anthony, yang menyatakan bahwa penampilan fisik adalah salah satu penyebab utama rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang (Marita dkk., 2014).

Meskipun jerawat tidak membahayakan nyawa, hal ini tetap menjadi perhatian karena bisa berdampak pada penurunan kepercayaan diri akibat hilangnya

keindahan wajah penderita. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ritvo dkk., (2011) dengan melibatkan 1002 responden menunjukkan bahwa remaja yang mengidap jerawat memiliki kepercayaan diri rendah atau rasa malu sebanyak 71%, kesulitan menemukan pasangan sebanyak 43%, masalah dalam interaksi dengan teman sebanyak 24%, masalah terkait kegiatan di sekolah sebanyak 21%, dan kesulitan mendapatkan pekerjaan sebanyak 7%.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Tasoula dkk., (2012) pada 1531 remaja yang mengidap jerawat menunjukkan bahwa *acne vulgaris* mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan diketahui bahwa 46,8% remaja mengalami rasa malu dan harga diri rendah, Dari penelitian yang dilakukan diketahui bahwa 21,4% mengalami dampak pada aktivitas di sekolah, 19,4% yang berpengaruh terhadap hobi, 19,2% pada kehidupan sosial, dan 14% menghindari kegiatan fisik karena malu dengan wajah yang berjerawat,.

Dari beberapa penelitian diatas dapat diketahui bahwa jerawat memiliki pengaruh besar terhadap rasa percaya diri seseorang terutama pada remaja. Akibat dari hal ini, kebanyakan dari mereka menarik diri dari lingkungan sosial dan lebih banyak menyendiri melakukan *self talk*. Dalam komunikasi, komunikasi dengan diri sendiri (komunikasi intrapersonal) dinilai sebagai dasar komunikasi dan berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal seseorang. Ini terjadi dikarenakan komunikasi intrapersonal dan komunikasi interpersonal saling berhubungan. Apabila berhasil melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik maka akan meningkatkan keberhasilan berkomunikasi dengan orang lain dan lebih mudah

untuk menyesuaikan diri serta beradaptasi dengan lingkungan (Anggraini dkk., 2022).

Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu, di mana seseorang melakukan dialog internal, pengolahan informasi, dan perenungan mendalam dengan dirinya sendiri. Bentuk komunikasi ini mempunyai peranan penting dalam memahami diri dan lebih mengenal diri sendiri. Jelasnya, komunikasi intrapersonal melibatkan proses memahami pesan dan informasi yang diterima, serta mengolahnya melalui pemikiran dan evaluasi diri. Melalui proses ini, siswa dapat merefleksikan pengalaman, nilai-nilai, dan tujuan hidup mereka, serta memberikan kekuatan dan kelemahan diri secara lebih mendalam. Dengan melakukan komunikasi intrapersonal secara efektif, siswa dapat mengatur pikiran, perilaku, dan emosi mereka dengan lebih baik. Mereka dapat mengenali pola pikir negatif atau tidak produktif, serta mencoba mengelola dan mengubahnya menjadi lebih positif. Selain itu, siswa juga dapat mengidentifikasi emosi-emosi yang mereka alami, mengeksplorasi, dan mencari cara untuk mengelola emosi tersebut dengan lebih konstruktif (Honeycutt & Ford, 2016).

Menurut Rakhmat (2018), komunikasi intrapersonal terdiri dari empat tahapan: sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi adalah proses menangkap stimuli yang dirasakan oleh panca indra seperti stress, rasa sakit, rasa kecewa, mendengar dan melihat. Jadi rasa sensasi bukan hanya dirasakan melalui fisik saja namun dapat terjadi sensasi psikologis juga. Persepsi adalah pemberian makna pada sensasi atau menafsirkan rangsakan yang diterima. Contohnya dari sensasi sakit yang dirasakan dapat membuat seseorang memiliki persepsi bahwa sakit itu perih

dan harus segera diobati. Memori menyimpan informasi dan dapat memanggulnya Kembali seperti ketakutan dan kecemasan. Berpikir mengolah informasi untuk merespons kebutuhan dan dalam kasus kebanyakan orang akan memikirkan Solusi yang harus dilakukan misalnya berkonsultasi dengan dokter atau memakai masker untuk menutupi wajah.

Penelitian ini bertujuan menjelaskan bagaimana remaja dengan jerawat berkomunikasi dengan diri sendiri terkait dengan kondisinya dan bagaimana cara mereka meningkatkan kepercayaan dirinya terkait dengan kondisi fisiknya. Fenomena ini dianggap penting karena berkaitan dengan penerimaan diri. Peneliti merasa bahwa fenomena ini perlu dibahas karena masalah wajah berjerawat seringkali mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Penelitian ini diharapkan dapat mengubah pandangan negatif terhadap jerawat dan menunjukkan bahwa masalah ini tidak selalu menghambat perkembangan diri.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1. Bagaimana komunikasi intrapersonal remaja berjerawat di Surabaya dalam meningkatkan kepercayaan diri?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Mengetahui bagaimana komunikasi intrapersonal remaja berjerawat di Surabaya dalam meningkatkan kepercayaan diri.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1.4.1.1. Menyediakan pemahaman mendalam tentang hubungan antara komunikasi intrapersonal dan peningkatan rasa percaya diri pada remaja berjerawat di Surabaya.

1.4.1.2. Memperkaya pemahaman tentang dinamika komunikasi intrapersonal dalam konteks meningkatkan kepercayaan diri pada individu yang mengalami masalah fisik tertentu.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Membantu remaja berjerawat dalam mengetahui upaya yang dapat dilakukan remaja berjerawat untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka terkait dengan kondisi kulit berjerawat mereka.