

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hurlock (2002) menyatakan bahwa remaja berada di rentang usia 13 – 18 tahun sedang ada di periode penting dalam kehidupannya yang ditandai dengan adanya ciri-ciri masa perkembangan seperti sedang di masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, masa perubahan, usia bermasalah, pencarian jati diri, usia menimbulkan ketakutan, tidak realistis, dan disebut juga sebagai usia yang sedang berada di ambang masa dewasa. Salah satu ciri-ciri perkembangan pada remaja yang terjadi secara pesat adalah pada perubahan fisiknya dan terjadinya perubahan pada fisik yang dialami di masa remaja ini dapat menyebabkan adanya kecanggungan bagi remaja sehingga perlunya adaptasi bagi remaja tersebut (Nasution & Pakpahan, 2021).

Salah satu perubahan yang terjadi pada remaja dalam aspek fisiknya adalah munculnya jerawat atau dapat juga disebut dengan akne vulgaris. Secara fisiologis, akne vulgaris timbul ditandai dengan munculnya dua lesi yaitu komedo *whitehead* atau benjolan-benjolan putih kecil di permukaan kulit dan *blackhead* atau oksidasi berwarna hitam yang berasal dari *whitehead*. Lalu lesi inflamasi terdiri dari *papule* atau peradangan merah yang terjadi karena infeksi bakteri pada *whitehead* dan *pustule* atau benjolan meradang yang berisi nanah terjadi karena iritasi pada saat *papule* muncul (Elisiana, Rosiani, & Batubulan, 2021). Lama waktu penyembuhan pada setiap lesi yang bervariasi yaitu dapat

berminggu-minggu bahkan berbulan-bulan jika peradangan yang dialami bersifat parah (Hazarika & Archana, 2016).

Akne vulgaris dapat terjadi pada remaja laki-laki dan perempuan. Seperti halnya Astiah, Sudarsono, dan Resliana (2024) menyatakan bahwa akne vulgaris ditemukan di berbagai kelompok usia, terutama usia remaja dan dewasa muda dengan usia tertinggi yaitu 14 – 17 tahun untuk perempuan dan usia 16 – 19 tahun untuk laki-laki. Sibero (Astiah dkk., 2024) dalam studinya mendapatkan bahwa pada kelompok usia 16 – 25 tahun, kasus pasien berjerawat dialami oleh wanita sebesar 69,7% dan laki-laki sebesar 30,3%. Sehingga dapat dikatakan bahwa akne vulgaris dapat terjadi pada individu berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan akne vulgaris lebih cenderung muncul pada masa usia remaja hingga dewasa muda.

Hasil wawancara yang didapatkan melalui narasumber yaitu AB, T, dan S menyatakan bahwa sudah mengalami permasalahan akne vulgaris yaitu sejak SD pada narasumber AB dan SMA pada narasumber T dan AS. Pernah merasakan adanya penilaian-penilaian yang tidak menyenangkan yang diberikan oleh orang lain terhadap kondisi wajah mereka sehingga membuat adanya rasa tidak nyaman dan tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Namun narasumber mengatakan bahwa ketika seseorang (orang terdekat) memberikan informasi terkait permasalahan terkait akne vulgaris mereka, hal itu menjadi sesuatu yang menyenangkan bagi mereka karena ada perasaan terbantu dalam mencari solusi permasalahan yang dihadapi dan adanya rasa diperhatikan ketika sedang kesulitan.

Kemunculan akne vulgaris menjadi sumber ketidakpercayaan diri remaja, terutama munculnya akne vulgaris mengubah bagaimana kondisi wajah pada individu yang mengalaminya. Munculnya permasalahan akne vulgaris pada remaja menjadi dampak yang besar, sebab pada masa ini remaja sudah memerhatikan bagaimana kondisi penampilannya (Qonnayda & Sutini, 2021). Sehingga perubahan yang terjadi dengan munculnya akne vulgaris ini tidak hanya berdampak pada perubahan fisik remaja saja, melainkan juga pada psikologisnya karena munculnya tekanan-tekanan akibat permasalahan akne vulgaris yang dialaminya yang dapat juga menimbulkan adanya gejala distres psikologis.

Misery (Autralia & Ninin, 2022) menyatakan bahwa tingkat jerawat yang tinggi akan menyebabkan terjadinya distres psikologis pada remaja. Distres psikologis menurut Lovibond dan Lovibond (1995) dikatakan sebagai reaksi emosional yang berasal dari peristiwa tidak menyenangkan yang dialami dalam kehidupan seseorang. Berkaitan dengan bagaimana permasalahan akne vulgaris yang dialami oleh remaja seperti yang dinyatakan oleh Namli, Gokcay, Tas, Balcioglu, Sagaltici, dan Belli (2022) bahwa akne vulgaris berdampak pada meningkatnya kecemasan, munculnya perasaan marah, hingga frustrasi. Selain itu Autralia dan Ninin (2022) menyatakan bahwa remaja yang mengalami akne vulgaris cenderung akan memiliki perasaan malu, cemas, sedih, marah, dan frustrasi hingga berpengaruh pada bagaimana kehidupan sosial remaja di mana remaja memiliki perilaku menghindar.

Perubahan yang terjadi dengan adanya bekas-bekas akibat lesi jerawat tersebut, membuat remaja memerhatikannya dan hal ini memicu terjadinya perubahan pola pikir dan emosional pada remaja. Hal ini dapat dilihat bahwa remaja cenderung lebih mudah merasa minder, takut akan *bullying*, cemas, depresi, hingga dapat mengisolasi dirinya dengan tujuan agar orang lain tidak dapat melihat wajahnya (Qonnayda & Sutini, 2021). Padahal dalam fase usianya, remaja perlu memenuhi tugas perkembangan salah satunya adalah untuk berinteraksi atau bergaul dengan teman sebayanya baik secara individu maupun berkelompok (Saputro, 2017). Namun, dengan adanya tekanan dari permasalahan akne vulgaris yang dialami, membuat remaja menjadi tidak nyaman untuk berada di lingkungan sosial sehingga memilih untuk menghindarinya.

Santrock (2006) menyatakan bahwa remaja memiliki perubahan pada sosioemosional karena adanya penghargaan diri terhadap dirinya sendiri. Sehingga, akne vulgaris menjadi hal negatif yang dapat membuat kurangnya rasa harga diri yang dimiliki karena mengganggu pembentukan citra tubuhnya. Hal ini sejalan dengan Pratiwi, Nuripah, dan Feriandi (2015) yang menyatakan bahwa remaja dengan akne vulgaris memiliki tingkat harga diri yang rendah. Penghargaan diri yang rendah sebab permasalahan akne vulgaris membuat adanya rasa tidak puas yang dimiliki terhadap kondisi tubuh dan juga penampilannya sehingga hal ini membuat remaja tidak nyaman untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja memberikan pandangan yang berbeda terkait bagaimana citra tubuhnya sehingga hal ini dapat menimbulkan adanya permasalahan yaitu rasa tidak puas akan kondisi tubuh dan juga penampilannya (Dianningrum & Satwika, 2021). Adanya rasa ketidakpercayaan diri pada remaja menjadi stresor yang memunculkan dampak negatif yaitu distress psikologis, sehingga dukungan yang didapatkan baik dari orang-orang terdekat maupun profesional, dapat membantu dalam mengurangi adanya distress tersebut (Bouchard, Robitaille, Perreault, Cyr, Tardif, Busseuil, D'Antono, 2023). Masa pencarian jati diri pada remaja membuat sulitnya menerima perubahan fisik yang dialami, sebab daya tarik fisik terutama pada wajah menjadi hal yang pertama kali dilihat dan menjadi daya tarik utama bagi lawan jenis (Muliani, Karyama, Wardana, & Yuliana, 2023). Sehingga, adanya rasa tidak puas dan tekanan-tekanan yang dialami oleh remaja ini yang juga dapat memunculkan adanya gejala distress psikologis pada remaja.

Salah satu faktor distress psikologis menurut Oltmanns dan Emery (Milka, 2023) adalah faktor sosial di mana ketika adanya tekanan yang dirasakan oleh individu adalah karena kurangnya dukungan yang didapatkan oleh individu itu sendiri sehingga memunculkan adanya distress psikologis. Namun, ketika individu mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya dapat membuat distress psikologis yang dimiliki berkurang. Dukungan sosial menurut Weiss (Cutrona & Russell, 1987) adalah tindakan yang diberikan untuk individu lain sehingga adanya perasaan dicintai, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk saling membantu. Sehingga, dukungan sosial menjadi hal

yang positif untuk diberikan agar adanya rasa kepedulian yang berdampak positif bagi individu yang menerimanya maupun yang memberikan bantuan tersebut.

Dukungan sosial menjadi hal dasar dalam mengatasi tekanan yang dialami oleh individu. Dengan adanya dukungan sosial, dapat memotivasi individu sebab adanya perasaan dicintai, diperhatikan, dihargai, dan juga adanya hubungan timbal balik yang positif yang didapatkan. Ibda (2023) menyatakan bahwa remaja yang mengalami tekanan hingga menimbulkan adanya kecemasan hingga depresi, ketika memiliki dukungan sosial yang baik cenderung akan berpengaruh baik pula bagi mereka. Sebaliknya, jika kurangnya dukungan sosial yang diterima oleh remaja, dapat memicu timbulnya depresi pada remaja (Yuliasari & Pusvitasari, 2023). Selain itu perubahan yang terjadi sehingga memberikan adanya tekanan bagi remaja dapat diatasi dengan baik ketika adanya dukungan yang diberikan yang di mana hal itu juga dapat membantu remaja dalam beradaptasi terhadap perubahannya tersebut. Sejalan dengan Tricahyani dan Widiasavitri (2019) bahwa adanya dukungan yang diberikan kepada remaja dapat membantu remaja dalam beradaptasi dan menyesuaikan dirinya terhadap perubahan yang dialaminya baik secara fisik dan psikologis.

Dukungan sosial menjadi pengaruh yang baik terhadap kesehatan psikologis terutama pada remaja dalam menghadapi permasalahannya. Ketika remaja dengan tekanan yang dialaminya sehingga memunculkan adanya gejala distress psikologis akibat perubahan fisik yang dialami yaitu dengan timbulnya

permasalahan akne vulgaris, adanya dukungan sosial yang diberikan kepada remaja, tekanan yang mengakibatkan adanya gejala distres psikologis seperti cemas, stres, hingga depresi dapat berkurang atau berada di tingkat lebih rendah. Seperti halnya Weiss (Cutrona & Russell, 1987) dalam salah satu aspeknya yaitu *attachment* atau kelekatan, di mana hal ini dikatakan jika adanya kelekatan antar remaja dengan orang-orang terdekatnya dapat membuat remaja merasakan adanya rasa aman dan nyaman ketika memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain terlebih ketika permasalahan akne vulgaris yang membuat remaja merasa cemas terhadap penampilan mereka.

Memiliki seseorang yang dapat membantu remaja dalam mengatasi permasalahannya dapat membuat remaja merasa terbantu dan tidak merasa sendirian ketika menghadapi permasalahannya, sejalan dengan salah satu aspek Weiss yaitu *guidance*, ketika individu memiliki seseorang yang dapat memberikan informasi, saran, maupun masukan menjadi hal yang baik bagi individu dalam menghadapi permasalahannya. Ketika dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti memberikan bantuan baik berupa barang, jasa, ataupun informasi yang relevan terkait permasalahan yang dihadapi, hal ini akan berdampak baik dan positif bagi individu yang menerimanya, sehingga dukungan yang diberikan ini juga dapat meningkatkan lagi rasa kepercayaan diri (Rizqi & Ediati, 2020).

Bouchard dkk. (2023) menyatakan bahwa dukungan yang didapatkan baik dari orang-orang terdekat maupun profesional, dapat membantu dalam mengurangi adanya distres tersebut. Mirdin, Nur, dan Faradillah (2024) yang

menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh baik dan efektif dalam mengurangi timbulnya distres psikologis. Begitu pula Akasyah, Margono, dan Effendi (2019) yang mendapatkan hasil penelitian bahwasannya adanya dukungan sosial yang positif akan menciptakan adanya upaya ketahanan psikologis terutama bagi remaja yang mengalami konflik. Selain itu Alharbi, Sinky, Aldomini, dan Nour (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya distres psikologis pada individu disebabkan karena tingginya dukungan sosial yang didapatkan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, peneliti tertarik ingin meneliti pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada remaja yang mengalami akne vulgaris. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana kondisi remaja yang memiliki permasalahan pada akne vulgaris dengan adanya dukungan yang didapatkan agar distres psikologis yang dimiliki bisa diatasi sehingga tidak menimbulkan perilaku maladaptif pada remaja yang mengalaminya. Oleh karena itu, rumusan masalah yang dibentuk dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada remaja yang mengalami akne vulgaris?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap distres psikologis pada remaja yang mengalami akne vulgaris.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan mengenai pentingnya dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja terhadap permasalahan akne vulgaris untuk membantu dalam menangani distress psikologisnya.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menambah literasi dalam keilmuan psikologi berkaitan dengan dukungan sosial dan distress psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk masyarakat dalam meningkatkan pemahaman terkait akne vulgaris yang dapat mempengaruhi kesehatan psikologis remaja sehingga dapat membantu dalam mengatasinya dengan cara mendukung remaja yang terdampak oleh akne vulgaris.

- b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya yang akan dilakukan mengenai dukungan sosial dan distress psikologis.

D. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian terkait dengan topik penelitian dalam penelitian ini, antara lain:

Penulis	Tahun	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Adwikki, Lusiria	2025	Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Dalam Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) di Sumatera Barat	Variabel bebas yang digunakan sama dengan penelitian ini yaitu menggunakan dukungan sosial	Variabel tergantung yang digunakan peneliti sebelumnya yaitu kebahagiaan, sedangkan penelitian ini menggunakan distress psikologis
Andarmoyo	2024	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Psikologis pada Individu Yang Mengalami Stres Pasca Trauma	-	Penelitian sebelumnya menggunakan teori Zimet (dukungan sosial), sedangkan penelitian ini menggunakan teori Weiss
Mirdin, Nur, dan Faradillah	2024	Pengaruh Tipe Dukungan sosial Terhadap Distres Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Covid-19	Menggunakan topik variabel bebas dan tergantung yang sama yaitu dukungan sosial (vb) dan distress psikologis (vt)	Penelitian sebelumnya menggunakan Mahasiswa Psikologi UNM Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Covid-19 sedangkan subjek penelitian ini remaja akne vulgaris
Salsabila, Amna, Dahlia, Sari	2022	Hubungan Antara <i>Psychological Distress</i> Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Syiah Kuala	-	Penelitian sebelumnya menggunakan teori Kessler untuk distress psikologis. Sedangkan penelitian ini menggunakan Lovibond & Lovibond
Hadiyah	2020	Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Distres Psikologis pada Orang Dengan HIV/AIDS	-	Penelitian sebelumnya menggunakan skala SSQ (Bahasa Indonesia) dan Kessler (K-10). Penelitian ini menggunakan modifikasi berdasarkan teori Weiss dan adaptasi DASS-Y untuk distress psikologis

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dukungan sosial dan distres psikologis, namun adanya perbedaan yang dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, antara lain:

1. Keaslian Topik

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini mengangkat judul yaitu “Pengaruh Dukungan Sosial Dengan Distres Psikologis Pada Remaja Yang Mengalami Akne Vulgaris”. Terdapat adanya perbedaan pada variabel bebas dan variabel tergangungnya dari beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian Afdwikki dan Lusiria (2025) yang menggunakan kebahagiaan sebagai variabel terganggu.

2. Keaslian Teori

Dalam penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti lain seperti dalam penelitian Andarmoyo (2024) menggunakan teori Zimet untuk dukungan sosial. Lalu penelitian Salsabila, Amna, Dahlia, dan Sari (2022) menggunakan teori Kessler untuk variabel distres psikologis. Berbeda dengan penelitian ini, di mana peneliti menggunakan teori Weiss untuk variabel dukungan sosial dan teori Lovibond untuk variabel distres psikologis.

3. Keaslian Alat Ukur

Berdasarkan penelitian Hadiyah (2020) skala ukur yang digunakan adalah SSQ untuk variabel dukungan sosial dan K-10 untuk distres psikologis. Berbeda dengan penelitian ini di mana menggunakan skala ukur yang dimodifikasi dari penelitian Arindawanti & Izzati

(2021) berdasarkan teori Weiss untuk dukungan sosial dan skala ukur distress psikologis menggunakan skala ukur yang telah diadaptasi sebelumnya oleh Muskar dan Rosyad (2024) yang didasarkan pada teori Lovibond & Lovibond.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Mirdin dkk. (2024) menggunakan subjek yaitu mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi di masa Covid-19. Sedangkan penelitian ini menggunakan remaja yang mengalami permasalahan akne vulgaris.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya terutama pada penggunaan teori dan juga subjek penelitian yang digunakan. Di mana teori penelitian ini menggunakan teori Weiss untuk dukungan sosial dan Lovibond & Lovibond untuk distress psikologis, serta subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami akne vulgaris.