

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA PUTRI BERJERAWAT DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRINYA

Dwi Ida Ayu^{1*}, Rita Destiwati²

^{1,2}. Fakultas Komunikasi dan Bisnis Telkom University, Bandung

*Email: putrinadilla25@gmail.com

ABSTRAK

Penampilan fisik merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja putri, tak jarang ditemukan remaja yang merasa tidak percaya diri dengan penampilannya karena kondisi kulit wajahnya yang berjerawat, dimana keberadaan jerawat tidak dapat dipandang sebelah mata karena sama seperti masalah kekurangan fisik lainnya. Masalah wajah berjerawat pun tak lepas dari pandangan negatif, mereka yang mengalami wajah berjerawat akan berdampak pada kesehatan mental seperti mempengaruhi pikiran, pandangan, emosi, perasaan sehingga menjadikan individu tersebut cenderung menutup dirinya, dan menghindari interaksi dengan orang lain, sehingga dapat menyebabkan depresi bahkan 20% dari total 2.299 responden dari penelitian yang dilakukan BSF menyatakan penderita jerawat pernah berencana untuk melakukan bunuh diri, oleh sebab itu masalah ini seharusnya mendapat perhatian dan kepedulian dari masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Kemudian penelitian ini menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data, lalu penulis mendapatkan hasil penelitian dimana komunikasi intrapersonal yang terjadi pada keempat informan dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui empat tahap dan menghasilkan komunikasi intrapersonal seperti sedih, stres, dendam, penerimaan diri dan yang lainnya kemudian pandangan dan sikap dipengaruhi oleh interaksi simbolik I dan Me sehingga remaja putri melakukan lima aspek untuk meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu aspek keyakinan dan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Kata Kunci: Komunikasi Intrapersonal, Remaja Putri, Jerawat, Kepercayaan Diri.

INTRAPERSONAL COMMUNICATION OF ACNE-PRONE GIRLS IN INCREASING SELF-CONFIDENCE

ABSTRACT

Physical appearance is a factor that can affect the self-confidence of young women, it is not uncommon to find teenagers who feel insecure about their appearance because of the condition of their facial skin with acne. This is because the presence of acne can also be seen just like other physical deficiency problems. Acne also not be detached from negative views, those who experience facial acne will have an impact on their mental health, such as affecting their thoughts, views, emotions, and feelings so that the individual tends to be an introvert and avoid interactions with other people. All of these negative impacts will lead them to depression. Facial acne cannot be underestimated. Even 20% of the total 2,299 respondents from research conducted by BSF stated that acne sufferers had planned to commit suicide, therefore this problem should receive attention and concern from the related community. The aim of this study is to explain the intrapersonal communication of acne-prone adolescent girls in increasing their self-confidence. This study uses a qualitative descriptive research method with a phenomenological approach. The technique of data collection is interviews. The results of the research is, in increasing their confidence, the four informants go through four stages and produces intrapersonal communication such as sadness, stress, revenge, self-acceptance and others. Their views and attitudes influenced by the symbolic interaction of I and Me so that young women do five aspects to increase their confidence, namely aspects of self-confidence and ability, optimistic, objective, responsible, and rational.

Keywords: *Intrapersonal Communication, Teenagers, Pimples, Confidence.*

Korespondensi: Dwi Ida Ayu. Fakultas Komunikasi dan Bisnis Telkom University, Bandung. Jl. Telekomunikasi Jl. Terusan Buah Batu, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kota Bandung, Jawa Barat 40257 **No. HP, WhatsApp: 081264722696** Email: putrinadilla25@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perubahan dari anak menjadi dewasa. Saat memasuki fase ini individu tersebut mendapati perubahan pada kondisi fisik dan psikisnya sehingga dapat mempengaruhi perkembangan emosi dalam dirinya, peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 201 menyatakan bahwa usia 10-18 tahun ialah usia penduduk remaja, dan 10-24 tahun belum menikah adalah usia remaja berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Sensus penduduk telah melakukan penelitian pada tahun 2010, dari hasil penelitian tersebut, 90% dari seluruh remaja telah mengalami masalah kesehatan kulit yaitu jerawat dengan kondisi yang tidak sama kemudian sisanya dengan persentase 20% membutuhkan pertolongan ahli seperti dokter. Telah ditemukannya fakta terkait wanita lebih mudah terkena penyakit kulit jerawat dibandingkan pria. Pada umumnya penyakit kulit jerawat diawali di usia 12-15 tahun, kemudian puncak keparahan berada di usia 17-21 tahun (Bernadette & Wasitmadja, 2016). Maka dari itu, hal tersebut yang menjadi alasan penulis untuk memilih remaja putri berjerawat sebagai subjek penelitian ini.

Penampilan fisik terutama wajah merupakan bagian tubuh yang paling mudah dinilai oleh diri sendiri dan orang lain, hal tersebut menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja putri, tak jarang ditemukan remaja yang merasa tidak percaya diri dengan penampilannya karena kondisi kulit wajahnya yang berjerawat. Keberadaan jerawat sangat meresahkan penderitanya dan tidak dapat dipandang sebelah mata karena sama seperti masalah kekurangan fisik lainnya. Berdasarkan hasil data yang didapati dari survei yang telah dilakukan oleh Zap Clinic dalam (Zap Beauty Index, 2020), terdapat 36,4%3 wanita yang mendapat komentar negatif oleh masyarakat sekitar akibat kulit wajah mereka yang berjerawat. Wajah berjerawat akan berdampak pada kesehatan mental, mempengaruhi pikiran, pandangan, emosi, perasaan sehingga menjadikan individu tersebut cenderung menutup dirinya, menghindari komunikasi dengan orang lain karena takut di olok dan dapat menyebabkan depresi. Individu tersebut akan memandang penampilan fisiknya kurang, merasa tidak menarik dan tidak seperti apa yang dirinya mau karena mereka akan merasa bahwa dirinya tidak normal kemudian dapat dipandang negatif oleh masyarakat. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh British Skin Foundation dalam artikel yang ditulis oleh (CNN Indonesia, 2015), menemukan 60% dari penderita jerawat mengalami kekerasan verbal akibat kondisi kulit mereka, 20% dari total 2.299 responden menyatakan pernah berencana untuk bunuh diri akibat tekanan yang dihadapi, sebagian diantaranya bahkan telah mencoba mengakhiri hidupnya. 20% lainnya berdampak pada masalah percintaan yang kandas akibat masalah kulit wajah yang berjerawat. Berbeda dengan seseorang yang tidak mengalami masalah pada kulit wajahnya, umumnya mereka akan jauh lebih mencintai dirinya sehingga mempunyai kepercayaan diri yang jauh lebih tinggi ketika berinteraksi dengan masyarakat, kemudian individu tersebut akan berfikir positif,

lebih aktif melakukan kegiatan, dan jauh lebih berani memperlihatkan kinerja dirinya dengan baik saat berada di kegiatan masyarakat.

Peneliti telah melakukan wawancara pra riset untuk dapat lebih memahami permasalahan tersebut pada tanggal 24 Februari 2020 penulis mendapati bahwa informan mengalami masalah jerawat batu yang tumbuh di beberapa bagian wajah saja seperti di pipi kanan dan di bawah dagu. Faktor penyebab timbulnya jerawat menurut informan karena hormonnya yang berlebihan, kurang tidur dan pola kehidupannya yang tidak teratur pula yang menjadi alasan munculnya jerawat di wajahnya. Informan merasa sangat terganggu akibat adanya jerawat ini, ia merasa malu dan minder untuk bertemu dengan orang-orang kemana-mana ia selalu menggunakan masker untuk menutupi wajahnya, ia juga sampai stres karena tidak tahu bagaimana lagi untuk menyembuhkan jerawat yang sangat mengganggu penampilannya. Segala cara telah dilakukan mulai dari konsultasi ke Dokter, hingga beralih ke cream penghilang jerawat dan nyatanya bukannya hilang malah sebaliknya, jerawat yang diderita semakin parah dan stres juga ternyata membuat wajahnya menjadi makin parah sehingga timbul rasa kecemasan berlebih untuk bertemu dengan orang-orang menurut informan. Komentar dari lingkungan sekitar seperti teman-teman, keluarga, kekasih, juga merupakan suatu hal yang memuat informan merasa marah dan menjadi rendah diri menurut Hurlock (1980) remaja yang awalnya merasa yakin terhadap dirinya bisa berubah menjadi kurang percaya diri dan khawatir terhadap sebuah kegagalan sebab menurutnya daya tahan fisik dan komentar dari masyarakat termasuk keluarga, teman sebaya dan lingkungannya.

Fenomena tersebut mempengaruhi proses komunikasi intrapersonal pada seorang remaja berjerawat. Menurut Wood (2013), Komunikasi Intrapersonal merupakan komunikasi yang dilakukan terhadap diri sendiri. Kita sendiri yang ikut serta dalam berlangsungnya intraksi yang dilakukan dengan diri sendiri untuk merencanakan hidup kedepannya dan untuk melatih cara bertindak, dan pemacu diri sendiri dalam melakukan dan tidak melakukan suatu hal. Kemudian Menurut Rakhmat (1985) Komunikasi intrapersonal memiliki empat tahapan yaitu sensasi, persepsi, memori, berpikir. Sensasi merupakan proses menangkap stimuli. Sensasi yang dirasakan informan ialah stres, Tahapan selanjutnya ada persepsi ialah sebuah proses pemberian makna kepada sensasi sehingga individu memperoleh pengetahuan baru. Dengan kata lain, persepsi mengubah sensasi menjadi sebuah informasi. Pada fenomena yang dialami informan persepsi yang timbul adalah merasa rendah diri, karena hilangnya kepercayaan diri dan tidak mencintai diri sendiri. Kemudian Memori merupakan proses menyimpan informasi dan memanggilnya kembali. Informan memiliki memori jangka panjang seperti ketakutan, kecemasan. Terakhir berpikir, ialah mengolah dan memanipulasi informasi untuk memenuhi kebutuhan atau memberikan respons. Tahapan berpikir yang dialami informan adalah merasa perlu melakukan konsultasi ke Dokter ahli dan merasa perlu memakai masker untuk menutupi wajahnya agar tidak terlihat oleh orang lain.

Dalam penelitian ini penulis ingin menjelaskan komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Penulis merasa fenomena ini perlu dibahas karena merupakan permasalahan yang serius karena berkaitan dengan kesehatan mental seseorang, kemudian untuk mengetahui bagaimana cara remaja putri berjerawat berkomunikasi dengan dirinya sendiri dan apa yang dilakukan oleh remaja tersebut dengan keadaan fisiknya yang ia anggap kurang, sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dirinya karena seharusnya remaja bisa menerima bagaimana pun bentuk dan kondisi tubuhnya. Serta dengan dijadikan bahan penelitian, Penulis sangat berharap dapat mengubah pandangan negatif yang disebabkan oleh masalah wajah berjerawat. Karena tidak selamanya masalah wajah berjerawat dapat menghalangi perkembangan diri seseorang termasuk kepercayaan diri. Oleh sebab itu penulis tertarik mengambil judul “Komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya”.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan memakai metode kualitatif deskriptif. Dimana Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang berusaha menjelaskan realitas sosial yang terjadi dari sudut pandang peneliti. Menurut Bogdan dan Taylor dalam (Moleong, 2017: 4), Penelitian ini menggunakan studi fenomenologi sebagai pendekatan penelitian. Menurut Schutz (dalam Kuswarno, 2009: 38), menyatakan bahwa fenomenologi merupakan suatu pendekatan yang dapat digunakan untuk menangkap berbagai fenomena atau gejala dalam kehidupan sosial dimana objek penelitian ilmu sosial pada mulanya berkaitan dengan interpretasi terhadap realitas yang diamati, sebagai peneliti sosial harus membuat interpretasi terhadap realitas yang diamati.

Penelitian ini memiliki alasan dalam penggunaan pendekatan fenomenologi, karena penulis ingin menggambarkan secara menyeluruh dan mendalam mengenai subjek yang diteliti berdasarkan fakta-fakta yang tampak. Pendekatan fenomenologi menggambarkan tentang makna dari pengalaman beberapa individu dari suatu konsep atau fenomena (Creswell, 2015: 57). Peneliti menggali pengalaman dari subjek penelitian tentang bagaimana komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat, dan apa yang dilakukan oleh remaja tersebut dengan keadaan fisiknya yang kurang untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Komunikasi Intrapersonal Remaja Putri Berjerawat Dalam Meningkatkan Kepercayaan Dirinya.

Komunikasi Intrapersonal ialah komunikasi yang terjadi pada diri informan sendiri. Dalam tahapan komunikasi intrapersonal informan mempunyai empat tahapan. Tahapan pertama yaitu sensasi. Sensasi yang dirasakan oleh keempat informan saat mengalami wajahnya yang berjerawat adalah sensasi sedih, malu, marah dan sakit hati. Informan merasakan sensasi sedih akibat tidak bisa menerima kondisi fisiknya yang tiba-tiba berjerawat, hal tersebut membuat remaja putri

menangis karena sedih memikirkan cara menyembuhkan jerawatnya kemudian sensasi marah juga dirasakan oleh informan ia marah dengan keadaan yang membuat wajahnya berjerawat sehingga melampiaskan rasa marahnya

pada dirinya sendiri. Sensasi malu juga dirasakan informan sehingga membuat mereka tidak mau keluar rumah karena malu wajah berjerawatnya dilihat oleh orang lain. Sensasi yang terakhir adalah sakit hati karena wajahnya yang berjerawat dikomentari oleh orang lain, sensasi yang dirasakan oleh keempat informan ini ialah sensasi yang negatif.

Tahapan selanjutnya ialah persepsi, tahapan ini menjelaskan bagaimana informan memandang dan menyimpulkan sebuah pesan pada dirinya. Persepsi yang dirasakan oleh informan yaitu kehilangan kepercayaan diri, stres dan terasingkan. Saat mengalami masalah wajah berjerawat informan merasakan kehilangan kepercayaan diri dan merasa stres karena jerawat di wajahnya yang tak kunjung sembuh. Saat mengalami masalah wajah berjerawat, informan juga merasa terasingkan dari teman-teman dan masyarakat yang ada disekitarnya akibat wajah yang berjerawat.

Kemudian tahapan memori, tahapan ini menuntun informan untuk berperilaku setelahnya. Memori yang dirasakan oleh remaja putri berjerawat terbagi menjadi dua jenis yaitu memori jangka panjang yaitu dendam dan memori jangka pendek komentar negatif dan social media. Memori jangka panjang adalah memori yang disimpan dalam diri kemudian akan muncul kembali di masa yang akan datang sama halnya dengan informan yang merasakan dendam, dendam termasuk dari memori jangka panjang dimana ia merasakan sakit hati mendapat ejekan dari orang sekitarnya karena wajahnya yang berjerawat. Jenis yang kedua adalah memori jangka pendek, memori ini tidak bertahan lama, hanya dirasakan beberapa waktu saja. Informan mendapati komentar negatif dari orang-orang disekitarnya karena wajahnya yang berjerawat sehingga membuat mereka mempertanyakan dirinya sendiri, kemudian social media, informan mendapat memori buruk akibat unggahannya di social media, sehingga menyebabkan mereka menjadi merasa insecure apabila mengunggah sesuatu di social media. Penulis menyusun, menganalisis, mengevaluasi, menginterpretasi serta membandingkan hasil dari temuan terbaru dengan temuan penelitian yang telah ada. Penulis harus memperhatikan konsistensi artikel mulai dari judul hingga daftar pustaka.

Tahapan terakhir adalah berpikir, tahapan ini melibatkan semua tahapan dari sensasi, persepsi, dan memori. Yang digunakan untuk memahami kenyataan dan mengambil sebuah keputusan. Tahapan berpikir yang dirasakan oleh remaja putri berjerawat adalah membandingkan diri, tidak mau berinteraksi, membutuhkan pertolongan dokter dan penerimaan diri. Informan memiliki pemikiran dimana mereka membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka anggap lebih cantik dan berwajah mulus. Lalu mereka berpikir untuk tidak mau berinteraksi karena malu jika menjadi bahan omongan oleh masyarakat karena wajah mereka yang berjerawat. Informan juga meminta bantuan dokter untuk menyembuhkan wajah mereka yang berjerawat, dan berpikir untuk mulai menerima dirinya dengan kondisi wajahnya yang berjerawat.

2. Aspek-aspek Remaja Putri Berjerawat dalam Meningkatkan Kepercayaan Dirinya.

Menurut hasil yang didapatkan dari informan, ada lima aspek-aspek yang mempengaruhi remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya yaitu:

1. Keyakinan akan kemampuan diri

Informan memiliki pikiran mau sampai kapan ia berada di kondisi terpuruk terus sehingga melakukan dialog dengan dirinya sendiri untuk meningkatkan kepercayaan dirinya sebab ia merasakan kelelahan karena selalu menyalahkan keadaan atas penyebab timbulnya jerawat pada wajahnya. Informan juga meyakinkan

dirinya sendiri bahwa setiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing sehingga membuat informan mulai meyakini dirinya sendiri bahwa ia cantik dan jerawatnya bisa sembuh tanpa perlu membandingkan dirinya dengan kecantikan tokoh lainnya.

2. Optimis

Informan berpikiran bagaimana caranya untuk bisa fokus mencari solusi yang tepat untuk merawat dan menyembuhkan kulit wajahnya dengan mempelajari ilmu seputar jerawatnya agar tepat dalam memilih produk skincare yang cocok untuk wajahnya. Kemudian mereka sudah bisa menerima kondisi wajahnya sehingga membuat mereka bisa berdamai dengan dirinya walaupun tidak mudah karena harus melalui proses yang panjang dan berharap jerawat mereka akan sembuh bila Allah menghendaki.

3. Objektif

Menyadari bahwa wajah berjerawat sangat mempengaruhi mentalnya sebab membuat ia akhirnya memandang bahwa jerawat bukan sesuatu penyakit yang mematikan karena hal tersebut normal yang terpenting harus sabar dalam menunggu prosesnya dan keadaan itu harus ia terima karena sudah menjadi takdir tuhan. Lalu remaja putri berjerawat tersebut menanamkan pemikiran bahwa penyebab wajahnya yang berjerawat bukan sepenuhnya kesalahannya, namun bisa saja cara tuhan untuk membuatnya lebih peduli dengan kebersihan wajahnya karena pasti ada hikmah yang diberi tuhan dibalik keadaannya yang berjerawat.

4. Bertanggung jawab

Melakukan pengobatan dengan dokter kulit dan memakai semua produk skincare dan menerima konsekuensi apabila jerawatnya tak kunjung sembuh sehingga membuat uangnya menjadi menipis. Kemudian menggunakan media sosial kearah yang baik dengan mendengarkan podcast atau youtube tentang selflove sebagai media untuk membantu menerima dirinya sendiri. Mengubah mindsets-nya agar lebih positif dalam memandang jerawatnya dan menggunakan aplikasi editing untuk meng-edit foto yang ingin unggah di media sosialnya dan lebih memilah-milih omonngan apa yang harus ia masukan dan abaikan dari dalam hati sebagai sebuah bentuk tanggung jawab dari dirinya dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

5. Rasional

Berpikir bahwa ia sudah melakukan usahanya untuk menyembuhkan jerawat di wajahnya sekarang mereka lebih mensyukuri, belajar menerima kondisi wajahnya dan pasrah apapun yang terjadi karena itu terjadi atas dasar pilihannya. Mereka menyadari untuk menyembuhkan jerawat tidak semudah membalikkan telapak tangan karena butuh usaha, materi, dan konsistensi. Mereka lebih berpikir rasional dan tenang dalam menghadapi masalah itu karena jerawat bukan akhir dari segalanya. Cantik tidak hanya dilihat dari fisik namun banyak upaya lainnya yang membuat seseorang menjadi lebih cantik contohnya meningkatkan prestasi dan minat bakat. Kecantikan juga bisa dilihat dari dalam diri seperti attitude yang baik dan masih banyak yang lainnya.

3. Interaksi simbolik I dan Me remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Teori Interaksi simbolik I and Me George Herbert Mead merupakan turunan dari salah satu konsepnya yaitu Diri (self) dimana konsep ini membahas tentang kemampuan menerima diri kita dan menerima diri kita dari orang lain yang terdiri dari Aku (I) sebagai subjek dan Daku (Me) sebagai objek. Interaksi simbolik I and Me mempengaruhi komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya karena dapat merubah pandangan dan sikap pada dirinya setelah melakukan interaksi dengan masyarakat. Kemudian keempat informan memiliki karakteristik simbol yaitu bahasa dan ekspresi wajah yang mengandung sebuah makna saat mereka diberi penilaian atau komentar dari masyarakat .

Komentar dari masyarakat mengenai wajah berjerawat yang dialami remaja putri mendapati simbol-simbol verbal dan non-verbal yang dapat dimaknai. Pada simbol verbal yaitu bahasa dan simbol non verbal yaitu ekspresi wajah sehingga mereka memaknai dirinya dari label yang diberikan oleh masyarakat. Dari label tersebut informan memandang dirinya dengan menganggap ia sama seperti label yang diberikan bahwa ia adalah seseorang yang jelek, jorok, malas mencuci muka dan tidak mau merawat diri. Simbol-simbol tersebut diperkuat dengan adanya simbol nonverbal dimana ia menunjukkan ekspresi wajah yang lesu, sedih, gemetar dan ingin menangis ketika menceritakan pengalamannya, kemudian dari simbol-simbol tersebut informan dengan konsep I yang mana pada awalnya mereka tidak terlalu merasa wajahnya sangat buruk, jerawat yang dialaminya hanya sementara dan bisa sembuh, tidak terlalu ambil pusing dengan masalah wajahnya yang berjerawat berubah sikap dan perilakunya seperti halnya konsep Me, dimana informan menjadi tidak percaya diri sehingga membatasi untuk bertemu dengan orang-orang, membuat dirinya kepikiran dan menjadi cemas bila berinteraksi dengan masyarakat, menganggap jerawat merupakan sebuah hal yang serius, dan menutup diri, namun sebagian dari informan lainnya memiliki konsep I yang awalnya tidak terlalu menghiraukan omongan orang namun setelah mendapat komentar dari masyarakat tentang wajahnya yang berjerawat ia kemudian memiliki konsep Me yang membuat dirinya lebih terpacu untuk memperbaiki wajahnya dan memandang masalah wajah berjerawatnya lebih kearah yang positif akibat dukungan keluarga dan teman terdekatnya.

Dari hasil penelitian penulis dapat mendeskripsikan dan menjabarkan dari rumusan masalah tentang bagaimana komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui empat tahapan yaitu pertama sensasi (sedih, marah, malu, dan sakit hati), kedua persepsi (kehilangan kepercayaan diri, stress dan terasingkan), ketiga memori yaitu memori jangka panjang (dendam) dan memori jangka pendek (komentar negatif dan social media), tahapan terakhir berpikir yaitu (membandingkan diri sendiri, tidak mau berinteraksi, membutuhkan pertolongan dokter dan penerimaan diri).

Komunikasi Intrapersonal remaja putri berjerawat berkaitan dengan interaksi simbolik I and Me melalui pemaknaan simbol verbal yaitu bahasa dan non verbal yaitu ekspresi wajah dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri berjerawat saat berinteraksi dengan masyarakat. Diawali pemberian label tidak mau merawat

diri, jelek, jorok, malas mencuci muka dari masyarakat menyebabkan perubahan perilaku dari yang awalnya tidak menganggap masalah wajah berjerawat sebagai suatu hal yang serius namun ketika berinteraksi dengan masyarakat menyebabkan remaja putri tersebut menganggap serius masalah jerawat sehingga merasa cemas bila berinteraksi dengan orang-orang dan cenderung menutup diri namun begitupun sebaliknya ada juga yang merubah pandangannya menjadi lebih positif dan lebih termotivasi untuk memperbaiki wajahnya sehingga ia dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melakukan lima aspek, yang pertama yaitu, aspek keyakinan akan kemampuan diri. Dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri berjerawat, mereka meyakinkan dirinya bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, lalu optimis, remaja putri fokus berpikir untuk mencari solusi dalam penyembuhan jerawat yang dialaminya. Objektif, remaja putri menyadari jerawat bukan masalah yang besar. Bertanggung jawab dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dengan mengubah pola pikir menjadi positif, melakukan pengobatan dokter, menggunakan social media dengan bijak seperti mendengarkan podcast tentang selflove, dan memilih omongan orang terhadap dirinya. Terakhir Rasional, remaja putri mulai berpikir rasional dimulai dari belajar menerima kenyataan dan pasrah apapun yang terjadi atas usahanya dalam meningkatkan kepercayaan dirinya akibat wajah berjerawat.

Maka dari itu penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, berawal dari masalah wajah berjerawat ditambah lagi dengan omongan negatif yang menciptakan label yang diberikan oleh masyarakat pada remaja putri yang berjerawat membuat mereka kehilangan kepercayaan dirinya, hal tersebut ternyata sangat mempengaruhi komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam mencintai dan menerima dirinya karena masalah wajah berjerawat sangat berdampak pada kesehatan mental seseorang sesuai dengan bagaimana remaja tersebut memandang masalah tersebut lebih kearah negatif atau positif, Walaupun begitu seharusnya masalah wajah berjerawat tidak boleh disepelekan dan harus lebih di perhatikan.

SIMPULAN

Komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja putri berjerawat dalam meningkatkan kepercayaan dirinya melalui empat tahapan yaitu pertama sensasi (sedih, marah, malu, dan sakit hati), kedua persepsi (kehilangan kepercayaan diri, stress dan terasingkan), ketiga memori yaitu memori jangka panjang (dendam) dan memori jangka pendek (komentar negatif dan social media), tahapan terakhir berpikir yaitu (membandingkan diri sendiri, tidak mau berinteraksi, membutuhkan pertolongan dokter dan penerimaan diri).

Komunikasi Intrapersonal remaja putri berjerawat berkaitan dengan interaksi simbolik I and Me melalui pemaknaan simbol bahasa dan ekspresi wajah dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri berjerawat saat berinteraksi dengan masyarakat. Perubahan perilaku dari yang awalnya tidak menganggap masalah wajah berjerawat sebagai suatu hal yang serius namun ketika berinteraksi dengan masyarakat menyebabkan remaja putri tersebut menganggap serius masalah jerawat sehingga merasa cemas bila berinteraksi dengan orang-orang dan cenderung menutup diri namun ada begitupun sebaliknya ada juga yang

merubah pandangannya menjadi lebih positif dan lebih termotivasi untuk memperbaiki wajahnya sehingga ia dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melakukan lima aspek, yang pertama yaitu, aspek keyakinan akan kemampuan diri. Dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri berjerawat, mereka meyakinkan dirinya bahwa setiap orang memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, lalu optimis, remaja putri fokus berpikir untuk mencari solusi dalam penyembuhan jerawat yang dialaminya. Objektif, remaja putri menyadari jerawat bukan masalah yang besar. Bertanggung jawab dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dengan mengubah pola pikir menjadi positif, melakukan pengobatan dokter, menggunakan social media dengan bijak seperti mendengarkan podcast tentang selflove, dan memilih omongan orang terhadap dirinya. Terakhir Rasional, remaja putri mulai berpikir rasional dimulai dari belajar menerima kenyataan dan pasrah apapun yang terjadi atas usahanya dalam meningkatkan kepercayaan dirinya akibat wajah berjerawat.

Maka dari itu penulis dapat menarik kesimpulan bahwa, berawal dari masalah wajah berjerawat ditambah lagi dengan omongan negatif yang diberikan oleh masyarakat membuat remaja putri kehilangan kepercayaan dirinya, hal tersebut ternyata sangat mempengaruhi komunikasi intrapersonal remaja putri berjerawat dalam mencintai dan menerima dirinya karena masalah wajah berjerawat sangat berdampak pada kesehatan mental seseorang sesuai dengan bagaimana remaja tersebut memandang masalah tersebut. Walaupun begitu seharusnya masalah wajah berjerawat tidak boleh disepelekan dan harus lebih di perhatikan

DAFTAR PUSTAKA

- Bernadette, I.S.S., & Wasitmadja, S.M. (2016). Ilmu penyakit kulit dan kelamin. Jakarta:FKUI
- CNN Indonesia. (2015). *Ingin Bunuh Diri Karena Wajah Berjerawat*
- Creswell, J. W. (2015). Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar. Engkus Kuswarno. Metodologi Penelitian
- Komunikasi Fenomenologi; Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian, (Bandung: Widya Padjajaran, 2009), 22
- Hurlock, E. . (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Kelima). Erlangga.
- Lauster, P. 1978. The Personality Test. London and Sidney : Pan Books Ltd
- Lexy J Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi. (Bandung: PT.Remaja Rosdakarya, 2007),
- Mumpuni, Yekti. 2010. Cara Jitu Mengatasi Jerawat. CV. Andi Offset. Yogyakarta.
- Nasrullah Nazir, Teori-Teori Sosiologi (Padjajaran: Widya Padjajaran, 2009), hal.33.
- Norita, & Malfasari, Eka. (2017). Hubungan Antara Jerawat (Akne Vulgaris) Dengan Citra Diri Pada Remaja. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru.
- Nuraini, Bianti. (2015). Hubungan Perilaku Membersihkan Kulit Terhadap Grading Acne Vulgaris Pada Siswa Kelas 2 Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMK) 2 Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Rakhmat, J. (2000). Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rezi. (2018). Komunikasi Intrapribadi. In M. Rezi, Psikologi Komunikasi (pp. 82-84). Bandung: Phoenix Publisher.
- Santrock, J. W. (2001). Adolescence: perkembangan remaja (Edisi Ke-6). Jakarta : Penerbit Erlangga
- Saragih, D, F. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dan jerawat (acne e- Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 No 1, Februari 2017
- Soeprapto, Riyadi. 2002. Interaksi Simbolik, Perspektif Sosiologi Modern. Yogyakarta: Averrpes Press dan Pustaka Pelajar.
- Sugiyanto, Hidayah Kurniawati. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Wood, Julia T. (2013). Komunikasi Interpersonal Dalam Interaksi Keseharian, Jakarta: Salemba Human