

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan segmen peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 16 atau 17 sampai 18 tahun (Hurlock, 2011). Karakteristik remaja dapat diawali dengan adanya perubahan sosial, perubahan emosi, dan perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi di fase remaja diantaranya adalah perubahan tinggi badan yang cepat, perubahan hormonal, kematangan reproduksi, dan timbulnya masalah jerawat. Pada perubahan emosi yang terjadi pada remaja yaitu meliputi remaja lebih sensitif seperti mudah menangis, marah, frustrasi, dan tertawa. Sementara, perubahan sosial yang terjadi pada remaja seperti mulai muncul kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua (Santrock, 2007).

Pada masa ini remaja menjadi sensitif dengan perubahan fisik yang dialaminya salah satunya yaitu kulit yang berjerawat (Liviana et al., 2016). Data tentang remaja berjerawat dari prevalensi penderita jerawat di Indonesia, sekitar 80-90% pada usia remaja dengan puncak usia 15-18 tahun, sedangkan sisanya 10 % dialami pada usia 35-44 tahun (Resti & Hendra, 2012). Jerawat merupakan perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja. Fahmi (2006) menjelaskan bahwa jerawat merupakan kondisi atau fenomena yang menyertai proses pematangan dan merupakan salah satu tanda kedewasaan serta mulai aktifnya hormon dalam tubuh sehingga jerawat biasanya muncul pada usia remaja. Jerawat adalah salah satu masalah penyakit kulit yang disebabkan peradangan sehingga setiap jerawat ini sendiri memiliki karakteristik tekstur atau bentuk yang berbeda. Salah satu jenis jerawat yang tergolong dalam tipe berat adalah acne vulgaris, Acne vulgaris adalah penyakit inflamasi yang bersifat kronis pada folikel pilosebacea (Yenny, 2018). Remaja yang memiliki jerawat tipe berat memiliki bentuk yang besar

dengan tonjolan yang meradang hebat, sehingga menyebabkan bopeng (skar acne) dan menyebar di seluruh wajah hingga menimbulkan rasa sakit serta rasa tidak nyaman di sebut dengan acne vulgaris. Acne vulgaris berkembang lebih awal pada wanita dibandingkan pada pria, yaitu saat pre-menarche atau fase awal menstruasi. Hal tersebut terjadi karena munculnya acne vulgaris berhubungan dengan patogenesis penyakit yang melibatkan perubahan hormonal pada saat pubertas (Movita, 2013). Acne vulgaris memiliki pengaruh besar pada kehidupan penderita, karena sebagian besar terjadi di area wajah sehingga sulit untuk disembunyikan selain itu, kondisi hiperpigmentasi pasca inflamasi dapat bertahan beberapa tahun sampai seumur hidup (Yenny, 2018).

Oleh karena itu acne vulgaris dapat memunculkan dampak-dampak psikologis yang umum pada remaja yaitu dapat menurunkan rasa percaya diri, misalnya perasaan tidak aman dari penampilan fisik, munculnya stress sehingga memperburuk keadaan wajah yang memiliki acne vulgaris, dan ketidakmampuan sosial dan rasa percaya diri yang rendah dalam bertemu orang untuk pertama kalinya (Emmy & Dianne, 2012). Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan (Magin et al., 2006) setengah dari populasi orang yang mengalami acne vulgaris merasa tidak layak dan terpuruk, disebabkan oleh penilaian negatif dari orang lain serta media sosial seperti diejek, digoda dan dihindari sehingga mengembangkan rasa cemas atau marah. Individu juga mendapatkan penolakan interpersonal yang akan berdampak negatif pada kematangan psikososial dan seksual. Kondisi wajah yang memiliki acne vulgaris juga dapat menimbulkan efek yang negatif bukan hanya karena fisik, namun menimbulkan ancaman psikologis dan sosial sehingga kesehatan mereka terkena misalnya jerawat yang dikaitkan dengan munculnya kemarahan, kecemasan, depresi, dan remaja yang memiliki acne vulgaris akan mengalami kesulitan dalam aspek sosial (Turan et al., 2020). Halvorsen (2011) mengatakan bahwa acne vulgaris dapat menyebabkan depresi, yang kemudian mengakibatkan gangguan fungsi sosial serta munculnya ide bunuh diri. Hasil yang agak berbeda dijelaskan Hoqail (2003) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki masalah acne vulgaris ada yang menutup diri, malu bertemu orang lain, menjadi bahan ejekan teman-teman sehingga membuat

mereka kurang percaya diri khususnya pada remaja perempuan namun ada juga menganggapnya biasa terhadap acne vulgaris.

Dampak psikologis lain yang muncul dapat dipengaruhi media massa dan lingkungan. Peran media massa sangat berpengaruh terhadap remaja yang memiliki masalah acne vulgaris karena media massa sering digunakan untuk mempromosikan standar kecantikan di kalangan perempuan yang mungkin tidak dapat diikuti oleh semua kaum perempuan. Promosi dari standar kecantikan yang disebarluaskan melalui media massa dengan membuat iklan perempuan cantik, putih, dan wajah yang mulus sehingga memberikan efek negatif bagi sebagian kaum perempuan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka (Winarno et al., 2014). Hal tersebut terjadi karena masyarakat sering menjumpai iklan dan media yang menampilkan wanita berkulit putih, berwajah mulus dari iklan kosmetik, bintang sinetron, film bahkan dalam sosial media sekalipun (Rizki, 2014). Karena saat ini media massa adalah salah satu faktor terpenting yang berkontribusi pada kesehatan mental, emosional, fisik, dan spiritual seseorang.

Selain media massa, lingkungan juga ikut andil dalam mempengaruhi kondisi psikologis perempuan yang memiliki masalah acne vulgaris yang dialami oleh remaja (Sutono & Marissa, 2014). Remaja akan diejek atau dibully oleh teman sebayanya karena acne vulgaris dianggap hal menjijikkan dan aneh sehingga memperburuk keadaan jerawat yang dimiliki remaja (Apriliani, 2005).

Masalah acne vulgaris ini dapat bertambah buruk pada remaja jika memiliki masalah emosional (Soetjningsih, 2004). Menurut Harahap (2006) menjelaskan bahwa remaja laki-laki yang memiliki masalah acne vulgaris tingkat emosionalnya rendah dikarenakan laki-laki terlihat lebih cuek daripada remaja perempuan yang memiliki masalah acne vulgaris karena remaja perempuan merasa bahwa acne vulgaris dapat mengganggu penampilan mereka.

Permasalahan terkait acne vulgaris lebih banyak dialami oleh remaja perempuan. Menurut data dari (Hadiwati, 2019) yang paling sering mengalami masalah acne vulgaris adalah remaja, karena pada usia remaja kadar hormon androgen naik dan menyebabkan stimulasi kelenjar dan produksi lemak meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan Utari et al., (2013) menyatakan

bahwa jenis kelamin perempuan lebih sering mengalami masalah acne vulgaris. Hal tersebut dikarenakan sepanjang kehidupan perempuan kadar hormon androgen yang disebut sebagai penyebab acne vulgaris relatif tidak turun secara drastis pada perempuan. Hormon androgen ini berasal dari suatu mekanisme perubahan lemak. Hasil penelitian dari Pope et al., (2000) menunjukkan bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan laki-laki. Kepuasan tubuh berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa pada remaja laki-laki kepuasan tubuh lebih dikaitkan dengan fisik yang maskulin. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade (2018) disimpulkan bahwa remaja laki-laki tidak terlalu memikirkan penampilan karena kepercayaan diri remaja laki-laki terhadap wajah bukanlah nomor satu untuk menentukan menjadi lelaki ideal. Lebih lanjut, data dari catatan dermatologi kosmetika Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi tertinggi yang mengalami acne vulgaris yaitu pada perempuan. Proporsi perempuan yang menderita acne vulgaris sebanyak 95-100% dan pria sebesar 83-85% (Afriyanti, 2015).

Di kota-kota besar paparan stigma tentang kecantikan sangatlah diangungkan seperti perempuan yang cantik harus berkulit putih, dan memiliki wajah mulus tidak berjerawat (Pambudy, 2005). Surabaya merupakan ibu kota Provinsi Jawa Timur dengan peradaban masyarakatnya yang modern dan serba cepat. Surabaya juga termasuk salah satu kota yang dimana kaum perempuan lebih mementingkan penampilan fisiknya. Remaja di Surabaya cenderung memiliki masalah kulit wajah berjerawat dari tipe sedang sampai berat sebanyak 85% (Ayudianti & Indramaya, 2014). Sejalan dengan data rekam medik dari bagian URJ Kesehatan Kulit dan Kelamin RSUD Dr. Soetomo Surabaya periode tahun 2008-2010 dimana pasien jerawat tipe berat atau acne vulgaris yang dialami remaja perempuan semakin bertambah banyak dengan faktor hormonal 84%.

Menurut Hurlock (2011) ada beberapa tugas perkembangan masa remaja salah satunya menerima keadaan fisik, dengan adanya dampak-dampak psikologis yang sudah dijelaskan, Maka untuk mengatur emosi pada remaja yang terjadi biasanya disebut dengan regulasi emosi (Kurniasih & Prastisi, 2013).

Pada fase ini remaja tingkat perubahan fisik yang terjadi sangat pesat salah satunya kulit wajah berjerawat atau acne vulgaris yang dapat mengakibatkan remaja sering merasa di jauhi, dibeda-bedakan dan bully secara verbal sehingga membuat remaja tidak percaya diri, hal tersebutlah yang menyebabkan emosi mereka tidak stabil.

Gross (2007) regulasi emosi didefinisikan sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi, karena itu regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain. Individu membutuhkan kemampuan untuk mengelola emosinya sehingga dapat membantu individu mengatur emosi-emosi atau perasaan, dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan, misalnya setelah atau sedang mengalami stres (Granefski et al., 2001). Emosi yang sering dirasakan oleh para remaja sering nampak dalam bentuk-bentuk antara lain, marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan rasa ingin tahu. Namun dalam hal emosi negatif remaja umumnya belum bisa mengontrolnya dengan baik (Santrock, 2007). Kebiasaan remaja dalam menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka mampu mengontrol emosi dalam banyak situasi yang sedang atau akan mereka hadapi (Kartika & Nafis, 2004).

Kemampuan untuk mengontrol emosi bagi remaja juga berhubungan dengan kebiasaan untuk mengalami berbagai masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan juga depresi. Untuk itu apabila individu mampu mengelola emosi negatifnya, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan, remaja tersebut memiliki daya tahan untuk tidak terkena stress, kecemasan, dan depresi (Santrock, 2007). Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber yang penting bagi perbedaan setiap individu misalnya, seseorang tetap tenang walaupun dalam situasi tertekan sedangkan individu lainnya siap meledak seperti gunung berapi (Kartika & Nafis, 2004).

Regulasi emosi yang rendah dapat dirasakan oleh remaja yang memiliki gejala emosional, yaitu masalah tentang tingkat keparahan jerawat yang dimiliki, masalah dengan teman sebaya, kurangnya perhatian, serta perilaku yang

menyimpang (Cisler & Feldener, 2010). Adanya regulasi emosi yang tinggi dalam diri individu akan mampu membuat individu berperilaku dengan baik dan benar bagi dirinya dan orang lain (Gross, 2003). Namun jika individu mempunyai regulasi emosi yang rendah maka akan menimbulkan dampak negatif yaitu ketidakmampuan untuk mengontrol dan memahami emosi yang dirasakan sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi di hadapan orang lain maupun menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Robertson et al., 2012). Goleman (2002) mengemukakan tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang berlebihan atau dirasa melebihi batas kestabilan emosi.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi adalah individu yang mampu mengelola emosi yang dirasakan, sehingga ketika mengalami masalah tidak terpengaruh emosi negatif (Swastika & Prastuti, 2021). Selain itu seseorang yang sedang menghadapi stimulus negatif individu tersebut dapat mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial (Endaryani et al., 2020). Gross (2007) menjelaskan bahwa ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi individu yaitu: (1) *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi) yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan, (2) *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku) merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berkonsentrasi melakukan sesuatu dengan baik, (3) *control emotional responses* (kontrol respon emosi) yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat, (4) *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), merupakan kemampuan individu untuk menerima sesuatu

peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak malu merasakan emosi tersebut ketika menghadapi permasalahan.

Menurut Gross (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi individu yang pertama, budaya kebiasaan sehari-hari yang individu lakukan memengaruhi perkembangan emosi. Kedua, religiusitas atau keagamaan atau religiusitas yang telah ditanamkan sejak dini membuat individu memandang dunia sekitar sesuai dengan kepercayaan yang telah diajarkan pada agama masing-masing. Ketiga, kemampuan individu wanita yang cenderung dapat mengerjakan berbagai hal dalam satu waktu daripada laki-laki, cenderung sulit dalam fokus pada satu hal. Keempat, tipe kepribadian wanita memiliki hormone yang berbeda dari laki-laki, terutama lebih sedikit membuat wanita lebih emosionalitas. Kelima, usia semakin tua seseorang semakin menurun tingkat hormone individu sehingga dapat mempengaruhi emosi. Keenam, jenis kelamin wanita lebih rendah tingkat emosi daripada pria, cenderung lebih tinggi dalam emosionalitas. Keenam, kondisi psikologis yang setiap individu berbeda.

Menurut Gross (2007) gambaran yang mempengaruhi individu memiliki regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari individu dapat lebih puas dengan kehidupan mereka, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik dan sedikit memiliki gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis. Sedangkan gambaran yang mempengaruhi remaja tidak memiliki regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari individu yang tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan/ stres dengan mereka lebih menutupi perasaannya sehingga mereka kurang berhasil dalam berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai masalah. Menurut Bosse, dkk (2007) individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi yang tepat.

Gratz & Roemer (2004) berpendapat bahwa regulasi emosi dapat dikendalikan dengan memiliki self-compassion sehingga dapat mengatur respon emosi serta tingkah lakunya. Self-compassion merupakan strategi adaptif ketika menghadapi emosi negative (Diedric et al., 2014). Neff (2011) menjelaskan bahwa self-compassion adalah sikap yang memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri

sendiri saat mengalami berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya, permasalahan yang berkaitan dengan regulasi emosi dapat dikaitkan dengan self-compassion. Inwood dan Ferarri (2018) menjelaskan bahwa Self Compassion mempunyai hubungan secara positif dengan kesehatan mental dengan cara mempengaruhi regulasi emosi agar tidak menghindari pengalaman yang negatif. Penelitian lain yang dilakukan Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menghasilkan keterkaitan antara regulasi emosi dengan self-compassion sehingga semakin tinggi self-compassion yang dimiliki remaja maka semakin baik pula pengelolaan emosi yang dimiliki remaja. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion maka semakin buruk pula pengelolaan emosi pada remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah & Duta (2014) dengan judul Self Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir, remaja yang melakukan perilaku menyimpang memiliki kompetensi emosi yang rendah sehingga diperlukannya self-compassion agar remaja tersebut mampu menghindari emosi

Neff (2011) menjelaskan bahwa ada tiga aspek dalam self-compassion yaitu: (1) self kindness yaitu kemampuan untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. (2) common humanity adalah individu mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. (3) mindfulness yaitu kesadaran penuh atas situasi saat ini serta mampu menyeimbangkan pikiran dalam situasi yang menekan. Self-compassion sangat penting dimiliki oleh remaja karena dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya seperti dapat mengurangi kecemasan pada remaja terkait dengan harga diri (Neff, dkk, 2017). Sebaliknya jika remaja tidak memiliki self-compassion maka akan berdampak pada penerimaan diri yang menjadikan remaja itu sulit memaafkan diri atas kesalahan yang terjadi, seperti pada beberapa kondisi remaja perempuan yang diketahui memiliki kritik diri lebih banyak daripada laki-laki hal tersebut menyebabkan mereka merasa keberadaannya tidak pantas di lingkungan sekitar (Neff, 2011).

Menurut Neff (2003) self-compassion dapat dipandang sebagai suatu cara untuk pengaturan emosional yang berguna. Remaja yang mempunyai self-

compassion akan terhindar dari stres dan depresi, karena hal tersebut membantu menghadapi tekanan serta dapat memicu *emotional coping skills* yang baik sehingga memperbaiki keadaan emosi negatif (Neff, 2012). Hal ini dikarenakan untuk mengatasi masalah tentang emosi yang negatif, remaja terlebih dahulu harus memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat tengah menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi pada dirinya yaitu dengan memiliki *self-compassion* (Dierdich dkk, 2014).

Stuntzer (2014) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional, dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan yang negatif. Oleh karena itu *self-compassion* merupakan sebuah tindakan dalam menyayangi diri sendiri yang dapat dimengerti sebagai pemahaman atau sebagai perasaan bahwa dalam beberapa situasi setiap individu akan mengalami sebuah kekecewaan, kesakitan, serta kesedihan. Karenaitu semua dapat terjadi tanpa melihat status sosial, ekonomi, budaya, jenis kelamin, kesehatan, kecacatan, dan sebagainya. *Self-compassion* juga merupakan sebuah kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar atas pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi diluar kendali individu (Germer, 2009).

Menurut Neff (2003) faktor yang mempengaruhi individu memiliki *self-compassion* dapat dilihat dari pertama, lingkungan yang menunjukkan bahwa seseorang yang tumbuh dengan orang tua yang sering mengkritik pada masa kecilnya maka ketika dewasa akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri. Kedua Usia cara dari individu untuk melakukan sesuatu yang terbaik dalam hidupnya dapat dipengaruhi usia. Ketiga, budaya yang dimaksud perbandingan budaya timur kolektivistik dan budaya barat individualistik oleh karena itu diharapkan orang Asia memiliki kemampuan *self-compassion* yang lebih baik

dibandingkan dengan orang barat. Keempat, jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat kemampuan self-compassion pada seseorang.

Ketika remaja tidak menyadari adanya masalah yang terjadi pada dirinya maka dia menjadi stres, cemas, serta depresi. Hal tersebut terjadi karena remaja tidak memiliki perhatian terhadap dirinya sendiri dan terus menerus memikirkan masalah yang terjadi pada dirinya (Neff & McGehee, 2010). Emosi negatif memang tidak mampu dihindari secara penuh sehingga untuk menghadapi semua situasi yang menekan dan meminimalisir dampak negatifnya secara psikologis remaja membutuhkan regulasi emosi. Salah satu masalah kulit wajah yang selalu mendapat perhatian bagi para remaja adalah jerawat. Penyakit ini memang tidak fatal yang dapat mengakibatkan kematian namun cukup merisaukan karena berhubungan dengan menurunnya kepercayaan diri serta meningkatnya emosi negatif dan perasaan yang tidak menyenangkan seperti takut, sedih, kecewa, gelisah, dan bersalah yang berakibat dari berkurangnya keindahan wajah (Yuindartanto, 2009). Bahkan lebih parahnya, seringkali menimbulkan dampak psikologis dimana penderita masalah kulit berjerawat merasa minder atau malu Tranggano (dalam, Asih, 2006). Kemampuan mengontrol emosi sangat penting bagi remaja perempuan yang mengalami kulit wajah berjerawat ketika emosi negatif yang muncul, seperti cemas dan rasa malu, sehingga dapat menurunkan kualitas hidup remaja di masa yang akan datang. Sehingga dibutuhkan self-compassion bagi remaja yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas, rasa malu, serta untuk mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan (Barnard & Curry, 2011). Ketika remaja memiliki self-compassion maka mereka akan menerima kekurangan dirinya termasuk kulit wajah yang berjerawat yang menimbulkan bopeng (scar acne). Dengan demikian mereka akan lebih mampu menjalani kehidupan kedepan tanpa merisaukan hal-hal terkait dengan kulit wajah berjerawat.

Sementara itu, dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang berjudul self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. Hasil yang didapat dari penelitian ini ialah adanya hubungan yang erat serta signifikan antara self-compassion dengan regulasi emosi remaja, namun

subjek dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara spesifik. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan variabel yang sama namun subjek pada penelitian ini lebih fokus kepada remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*. Karena remaja perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki sehingga peneliti ingin membuktikan apakah *self-compassion* yang rendah akan diikuti dengan pengelolaan emosi yang negatif pada remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas penelitian ini sangat penting untuk dibahas karena akan mempengaruhi kualitas hidup remaja. Terkait dengan permasalahan *self-compassion* dengan regulasi emosi ini peneliti mengasumsikan bahwa untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang terjadi, remaja harus terlebih dahulu memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi, seperti terkait dengan masalah *acne vulgaris*. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti mengenai “Pengaruh *Self Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Perempuan Yang Memiliki Masalah *Acne Vulgaris*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*?”

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan ilmu pengetahuan di bidang ilmu psikologi, khususnya di Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis tentang bagaimana pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi pada remaja perempuan yang memiliki masalah acne vulgaris.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman subjek tentang pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi, sehingga subjek mampu melakukan upaya-upaya yang mengarah pada terbentuknya self-compassion dan pada akhirnya dapat membantu mereka untuk mengelola emosi-emosi negatif yang muncul terhadap perubahan fisik yang terjadi dan dapat mengekspresikan dengan tepat.

1.4.2.2 Bagi Keluarga Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta kesadaran kepada keluarga subjek tentang pentingnya memberikan dukungan sosial agar subjek lebih mampu menerima kondisinya. Mengingat dukungan sosial ini menjadi faktor yang mempengaruhi munculnya self-compassion sehingga kedepannya diharapkan berpengaruh kepada regulasi emosi.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tidak melakukan diskriminasi terhadap remaja yang memiliki acne vulgaris sehingga dapat membantu subjek dalam menerima kondisi yang sedang dialami dan pada akhirnya berdampak pada kemampuan regulasi emosinya dengan baik.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya atau dapat menjadi tambahan sumber literatur untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang meneliti permasalahan sejenis.