

## **RANCANGAN INTERVENSI BERBASIS *POSITIVE PSYCHOTHERAPY* UNTUK MENANGGULANGI PENURUNAN HARGA DIRI PASIEN PEREMPUAN *ACNE VULGARIS***

<sup>1)</sup> **Endah Nawangsih,** <sup>2)</sup> **Rizky Aulia**

<sup>1),2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1, Bandung Wetan, Kota Bandung, Jawa Barat, 40116

<sup>1)</sup>endahpsi85@gmail.com

### **Abstrak**

Bagi perempuan bila menderita *acne vulgaris* pada wajahnya merupakan suatu permasalahan yang sangat mengganggu. Dampak negatif yang paling umum dirasakan adalah penurunan harga diri. Ketika harga diri rendah ketahanan dan fleksibilitas dalam menghadapi masalah menjadi berkurang. Menanggulangi dampak negatif perlu dirancang suatu intervensi diantaranya berbasis *positive psychotherapy*. Melalui *positive psychotherapy* tidak hanya memperbaiki suatu permasalahan namun juga mengembangkan potensi secara optimal untuk menghadapi permasalahan kedepannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif; dengan pengambilan sampel secara purposive. Pengumpulan data menggunakan skala harga diri. Hasil pengukuran diperoleh sebanyak 40% dari 35 perempuan memiliki derajat harga diri rendah dan sisanya 60% perempuan memiliki derajat harga diri sedang. Rendahnya harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris* disebabkan oleh derajat *self-efficacy* yang sedang sebanyak 71,43% dan derajat *self-respect* yang rendah sebanyak 42,86%. Intervensi *positive psychotherapy* dirancang sedemikian rupa disesuaikan dengan analisis kondisi harga diri pada perempuan penderita *acne vulgaris* kedalam 8 sesi terapi.

Kata kunci : Harga Diri, Positif Psikoterapi, *Acne vulgaris*

### **Abstract**

*Facial acne vulgaris are perceived by women as a disturbing condition. Negative effect that mostly occurred due to facial acne vulgaris is low self-esteem. Low self-esteem may decrease the ability to be flexible and to be resistant in problem solving. Intervention based on psychotherapy can be used due to negative effects of acne vulgaris. Psychotherapy intervention not only able to solve the problem but also to optimize the development in the future. Quantitative and qualitative approach were employed, and the sampling method was purposive. The self-esteem scale was used to measure self-esteem. There are 40% from 35 women who have low level self-esteem and 60% women who have medium level of self-esteem. The low self-esteem in women with acne vulgaris occurred due to the level of self-efficacy is 71.34% and the level of self-respect is 42.86%. Eight sessions of positive psychotherapy intervention are designed based on the analysis of self-esteem condition of the women with acne vulgaris.*

*Keywords: Self Esteem, Positive Psychotherapy, Acne vulgaris*

## Pendahuluan

Memiliki paras wajah yang cantik dan penampilan yang menarik merupakan keinginan setiap perempuan. Pada umumnya bagi perempuan memiliki penampilan fisik yang terlihat menarik merupakan satu diantara beberapa faktor penentu dalam penerimaan sosial yang sama besarnya dengan kepuasan pribadi (Robinson & Ward, 1995). Dengan demikian, mereka akan sangat memperhatikan penampilannya khususnya akan sangat sensitif memperhatikan penampilan wajah mereka. Perkembangan dunia kecantikan dari dekade ke dekade menunjukkan adanya globalisasi pandangan tentang kecantikan pada perempuan baik di negara barat maupun di asia, Hal ini ditunjukkan dengan adanya persepsi bahwa perempuan yang cantik itu memiliki paras wajah yang mulus, bersih, putih, dan bersolek (Gelles, 2011; Frith, 2014). Persepsi kecantikan tersebut menjadikan acuan bagi perempuan untuk dapat memperolehnya dengan berbagai cara. Apabila mereka menghadapi hal buruk yang menimpa pada wajahnya maka mereka akan merasa tidak nyaman yang disertai emosi negatif. Satu diantara hal buruk yang paling umum dialami adalah jerawat atau dalam bahasa medis dikenal dengan sebutan *acne vulgaris*. *Acne vulgaris* merupakan penyakit *self-limiting* berupa peradangan pada permukaan folikel pilo-sebasea yang dapat menyerang siapa saja. Inflamasi yang terjadi pada penampang kulit dapat mengakibatkan ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan oleh seseorang, umumnya pada perempuan. Menurut pendekatan keilmuan psychodermatology, kondisi penyakit kulit yang diderita pasien berpengaruh terhadap kondisi psikologis pasien, begitu pula sebaliknya (Walker & Papadopoulos, 2005). Dengan demikian, dampak psikis negatif akibat menderita penyakit kulit dapat mempengaruhi kehidupan pasien.

Berdasarkan hasil studi, perempuan yang menderita *acne vulgaris* pada area wajah mengalami stres, menurunnya harga diri, citra diri yang buruk, rasa malu karena rendahnya *body image*, dan dapat mengakibatkan depresi disertai penurunan kadar kualitas hidup mereka (Hosthota, ef a/., 2016; Do, er a/., 2009). Ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan oleh mereka diperburuk dengan merasakan ketidaknyamanan secara biologis dan reaksi negatif dari lingkungan. Dampaknya, mereka mengalami ketidaknyamanan psikologis yang terus menerus meskipun penyakit mereka telah sembuh, Dampak ketidaknyamanan psikologis yang paling umum dimiliki adalah penurunan harga diri.

Penurunan harga diri yang dirasakan perempuan pada umumnya ditunjukkan dengan bentuk perilaku seperti membatasi komunikasi, menghindari pertemuan sosial, terhambatnya aktivitas keseharian baik dari segi pekerjaan, pendidikan maupun kehidupan, dan merasakan ketidakpuasan atas kondisi wajahnya (Hosthota, ef a/., 2016; Vilar, ef al., 2014; Andri, ef al., 2010; Primisawitri, 2015; Lasek & Chren, 1998). Menelusuri terkait penurunan harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris* ini peneliti melihat fenomena ini terjadi di kabupaten Garut provinsi Jawa Barat. Berdasarkan hasil penelusuran kepada 4 orang pasien perempuan penderita *acne*

*vulgaris* di poliklinik kulit & kelamin X di kabupaten Garut diketahui mereka merasakan penurunan harga diri. Mereka menunjukkan perilaku yang sama telah dijelaskan sebelumnya, seperti menghindari kontak mata, menghindari bertemu dengan orang lain khususnya lawan jenis, mengurangi intensitas komunikasi, menutupi wajah dengan masker medis, aktivitas terganggu karena tidak nyaman dengan kondisi *acne vulgaris* mereka, dan merasa malu ataupun tidak percaya diri menunjukkan diri dengan wajah penuh *acne vulgaris*.

Memahami tentang harga diri, Branden (2011) menjelaskan bahwa harga diri adalah pengalaman bahwa kita pantas untuk hidup dan sesuai dengan persyaratan kehidupan. Harga diri memiliki dua aspek yang saling berhubungan yaitu rasa keyakinan pada diri sendiri atau *self-efficacy* dan rasa penghargaan pada diri sendiri atau *self-respect*. Bila seseorang mengalami harga diri rendah maka kemampuan fleksibilitas seseorang dalam menghadapi permasalahan hidup akan berkurang. Dengan demikian, bagi perempuan yang mengalami penurunan harga diri sehingga derajatnya rendah akibat menderita *acne vulgaris* perlu diberikan penanganan pendamping dari pendekatan psikologis untuk dapat menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan terkait efek samping penyakitnya tersebut.

Pendekatan psikologi positif dipilih sebagai dasar dalam penanganan penurunan harga diri pada perempuan penderita *acne vulgaris* berlandaskan pada pandangan Peterson dan Seligman (2004) bahwa melalui pendekatan intervensi psikologi positif penanganan permasalahan tidak hanya terpusat pada memperbaiki kondisi namun juga optimalisasi kekuatan karakter yang dimiliki seseorang sehingga ia mampu untuk mengatasi permasalahan serupa atau lainnya dengan tepat dan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Psikologi positif percaya, bagi mereka yang memiliki emosi positif, harga diri yang lebih besar dan optimisme dapat meringankan perjuangan penyakit yang diderita oleh pasien dan dapat meningkatkan kesehatan yang lebih baik (Helgeson dan Fritz, 1999)

Intervensi psikologi positif yang akan dirancang menggunakan *positive psychotherapy*. *Positive psychotherapy* merupakan pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan gejala dengan kekuatan, sumber daya dengan risiko, kelemahan dengan nilai, dan harapan dengan penyesalan untuk memahami kompleksitas pengalaman manusia yang inheren dengan cara yang lebih seimbang (Peterson & Seligman, 2004). *Positive psychotherapy* terdiri dari 3 tahapan yang teruraikan kedalam 14 sesi "ideal". Pada dasarnya *positive psychotherapy* disusun oleh Peterson dan Seligman untuk menangani permasalahan psikologis yang berat namun peneliti melihat adanya kemungkinan positif untuk dapat dirancang sedemikian rupa untuk menanggulangi permasalahan terkait penurunan harga diri ini. Sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Rashid (2015) bahwa protokol *positive psychotherapy* dapat disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan spesifik. Oleh karena itu, menangani

penurunan harga diri sebagai dampak negatif psikologis dari menderita *acne vulgaris* pada perempuan dapat dilakukan secara komprehensif. Maksudnya adalah melalui intervensi *positive psychotherapy* penurunan harga diri dapat diatasi dengan meningkatkan derajat harga dirinya kemudian mampu mempertahankan derajat positif harga dirinya tersebut. Dengan demikian, apabila suatu saat nanti menderita *acne vulgaris* kembali diharapkan mereka dapat menangani dampaknya pada penurunan harga diri dengan lebih optimal, efektif dan efisien.

Maksud penelitian ini adalah untuk menyediakan suatu rancangan intervensi yang berbasis pada pendekatan psikologi positif berupa penanganan melalui *positive psychotherapy* untuk menanggulangi penurunan harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris*. Tujuan penelitian ini adalah untuk memetakan dan menganalisis dampak negatif psikologis dari *acne vulgaris* pada perempuan berupa penurunan harga diri, dan menyusun suatu rancangan intervensi *positive psychotherapy* berdasarkan hasil analisis permasalahan yang ditemukan.

## Metode

### Harga Diri

Harga diri terbangun atas 2 pilar yang saling berkesinambungan yaitu *self-efficacy* dan *self-respect*. Harga diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri untuk berpikir dan mengatasi tantangan kehidupan, serta keyakinan pada hak individu untuk bahagia, perasaan layak, pantas, berhak untuk menegaskan kebutuhan dan keinginan dan menikmati hasil usaha sendiri (Branden, 2011). Kurang salah satu diantara 2 faktor tersebut maka harga diri mengalami gangguan dalam pertumbuhannya. Jika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tantangan hidup dan tidak memiliki kepercayaan diri, kurang percaya akan pemikirannya, serta merasa tidak layak maka dapat dikenali bahwa mereka mengalami penurunan harga diri, tidak peduli aset lain atau atribut positif lain apa yang dimilikinya. *Self-efficacy* terkait permasalahan dampak negatif dari *acne vulgaris* yaitu seberapa besar kepercayaan perempuan penderita *acne vulgaris* untuk mampu memanfaatkan pemikirannya dalam memahami situasi dan kondisi kesehatan dan penyakit yang dimilikinya, mampu membuat suatu keputusan yang tepat dalam menangani penyakitnya, dan memiliki kepercayaan diri terhadap penampilannya. *Self-respect* terkait permasalahan dampak negatif dari *acne vulgaris* yaitu seberapa besar perasaan yang dimiliki perempuan penderita *acne vulgaris* terkait perasaan bersyukur, penghargaan dan keyakinan akan nilai kesehatan yang dimilikinya, menikmati proses pengobatan dan upaya memenuhi kebutuhan serta memuaskan keinginannya dengan optimasi kekuatan karakter khasnya secara tepat.

### *Positive Psychotherapy*

*Positive psychotherapy* merupakan terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup

yang menyenangkan (*pleasant of life*), hidup yang mengikat pada aktivitas (*engaged of life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif lainnya (Seligman, Rashid & Parks, 2006). *Positive psychotherapy* terbagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama berfokus pada eksplorasi narasi dan eksplorasi kekuatan khususnya dari berbagai perspektif. Tahap kedua berfokus pada penumbuhan emosi positif dan penyesuaian diri dengan kenangan negatif. Tahap akhir meliputi latihan untuk membina hubungan dan makna dan tujuan positif (Magyar-Moe, 2009). Ketiga tahapan *positive psychotherapy* tersebut termanifestasikan kedalam 14 sesi “ideal” yang disusun oleh Peterson & Seligman (2004) yaitu *orientation to positive psychotherapy, character strengths, signature strengths and positive emotions, good vs. bad memories, forgiveness, gratitude, mid-therapy check, satisficing vs. maximizing, hope and optimism, positive communication, signature strengths of others, savoring, positive legacy & gift of time, dan the full life.*

### **Rancangan Intervensi *Positive Psychotherapy***

Kegiatan pembuatan rancangan intervensi ini dilakukan berdasarkan atas analisis kuantitatif dan kualitatif dari gambaran derajat harga diri perempuan penderita *acne vulgaris* serta studi literatur pada konsep dan teori yang berkaitan dengan perancangan intervensi. Proses pembuatan rancangan intervensi ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu untuk mengidentifikasi dan menganalisis derajat harga diri pada pasien perempuan yang menderita *acne vulgaris* dan membuat rancangan intervensi *positive psychotherapy* untuk menanggulangi penurunan harga diri.

### **Subjek Penelitian**

Populasi penelitian adalah pasien perempuan penderita *acne vulgaris* yang sedang melakukan pengobatan di poliklinik kulit & kelamin X di Kabupaten Garut. Subjek penelitian sebanyak 35 orang diperoleh dengan teknik sampling purposif yaitu pasien berusia dewasa dengan rentang usia 21 hingga 40 tahun dan memiliki keluhan dampak psikologis dari *acne vulgaris* terkait penurunan harga diri.

### **Teknik Pengambilan Data dan Alat Ukur**

Metode pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *behavioral self-report* berupa skala harga diri dan wawancara (*qualitative inquiry*). Skala harga diri merupakan kuesioner untuk memperoleh data tentang tingkat derajat harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris*. Skala harga diri ini dirancang khusus untuk mengukur derajat harga diri perempuan yang menderita *acne vulgaris* dengan berpedoman pada konsep teori harga diri dari Branden (Aulia, 2018). Wawancara (*qualitative inquiry*) disusun oleh peneliti berdasarkan pendekatan psikologi positif terkait penerapan penanganan *positive psychotherapy*. Panduan wawancara bertujuan untuk mendapatkan data mengenai gambaran keterkaitan antara kondisi derajat harga

diri yang dimiliki perempuan yang menderita *acne vulgaris* dengan pendekatan psikologi positif dalam bentuk *positive psychotherapy*.

## Hasil Pembahasan

Hasil pengukuran yang dilakukan kepada 35 (tiga puluh lima) orang perempuan yang menderita *acne vulgaris* di poliklinik kulit & kelamin X di kabupaten Garut dengan menggunakan skala harga diri mengungkapkan bahwa perempuan penderita *acne vulgaris* yang berada pada derajat harga diri rendah sebanyak 14 orang (40%) dan yang berada pada derajat harga diri sedang sebanyak 21 orang (60%). Secara keseluruhan, dari 35 subyek, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah terdapat sebanyak 9 orang (25,71%), *self-efficacy* sedang sebanyak 25 orang (71,43%) dan *self-efficacy* tinggi sebanyak 1 orang (2,86%). Disisi lain dari faktor *self-respect*, perempuan yang menderita *acne vulgaris* yang memiliki *self-respect* rendah sebanyak 15 orang (42,86%) dan *self-respect* sedang sebanyak 20 orang (57,14%). Dari ke-14 subyek yang memiliki derajat harga diri rendah diketahui sebanyak 8 orang (57,14%) memiliki derajat *self-efficacy* yang rendah, sebanyak 6 orang (42,86%) memiliki derajat *self-efficacy* yang sedang, dan sebanyak 14 orang (100%) memiliki derajat *self-respect* yang rendah. Perempuan penderita *acne vulgaris* yang berada pada derajat harga diri sedang diketahui sebanyak 1 orang (4,76 %) memiliki derajat *self-efficacy* yang rendah, sebanyak 19 orang (90,48 %) memiliki derajat *self-efficacy* yang sedang, dan sebanyak 1 (4,76 %) memiliki derajat *self-efficacy* yang tinggi. Kemudian sebanyak 2 orang (9,52 %) memiliki derajat *self-respect* yang rendah dan sisanya sebanyak 19 orang (90,48%) memiliki derajat *self-respect* yang sedang.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut dapat diketahui bahwa perempuan yang menderita *acne vulgaris* merasakan dampak negatif psikologis berupa harga diri yang berada pada derajat sedang hingga rendah. Mereka yang berada pada derajat harga diri rendah merasakan ketidakpercayaan terhadap kemampuannya untuk dapat menangani penyakitnya dan dampak yang ditimbulkannya disertai kurangnya penilaian positif dalam cara menerima dan menghargai diri akan kondisi kesehatan, perkembangan penyakit, dan kehidupan mereka secara menyeluruh sehingga mereka kurang dapat merasakan makna kebahagiaan yang seutuhnya. Sedangkan mereka yang berada pada derajat harga diri sedang, mengalami ketidakajegan dalam penghayatan akan kemampuannya untuk dapat menangani dampak negatif dari *acne vulgaris* terhadap harga dirinya serta ketidakkonsistenan dalam penilaian positif akan penerimaan dan penghargaan diri terhadap kondisi kesehatan, perkembangan penyakit, dan kehidupannya secara menyeluruh.

Rendahnya harga diri yang dimiliki oleh perempuan yang menderita *acne vulgaris* lebih didominasi oleh rendahnya *self-respect* dibandingkan dengan *self-efficacy* yang dimilikinya. *Self-respect* yang rendah ini disebabkan oleh mereka kurang memiliki perasaan bersyukur atas kondisi kesehatan kulit yang dimilikinya dengan lebih terfokus pada perkembangan penyakitnya. Mereka didominasi oleh perasaan

tidak suka akan wajahnya yang terserang *acne vulgaris*, Namun demikian, tidak diimbangi dengan pemahaman bahwa timbulnya *acne vulgaris* merupakan sirkulasi kulit dalam merespon pengeluaran kotoran-kotoran dan minyak (sebum) dari dalam tubuh yang normal sehingga kurang menghargai kondisi kesehatan mereka secara menyeluruh. Selain itu, terfokusnya perhatian mereka pada kondisi *acne vulgaris* disertai ketidaknyamanan fisik akan peradangan yang dirasakan membuat mereka kurang dapat menikmati proses pengobatan yang sedang dijalani sehingga memunculkan pemikiran bahwa pengobatan yang dijalani kurang efisien dan efektif.

Ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis yang dirasakan perempuan akibat menderita *acne vulgaris* membuat mereka sulit untuk dapat menjalani aktivitas keseharian dan pemenuhan kebutuhan dan keinginan mereka. Kesulitan ini disebabkan oleh adanya pemikiran negatif akan perasaan takut atau pengalaman buruk akan dicemooh maupun dipandang buruk oleh orang lain terkait kondisi *acne vulgaris* pada wajah mereka. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku mengenakan masker medis atau lainnya guna menutupi wajah mereka, mengurangi interaksi komunikasi dengan lawan bicara, membatasi pertemuan ataupun perjanjian dengan orang lain, dan beberapa diantaranya memilih untuk mengurung diri didalam rumah ataupun kamar. Akhirnya, mereka sulit untuk merasakan kenyamanan dan kebahagiaan dalam menjalani aktivitas rutin sehari-hari dengan lebih didominasi oleh perasaan-perasaan negatif. Perasaan-perasaan negatif yang sering muncul dirasakan oleh mereka seperti perasaan sedih, kesal, marah, kurang percaya diri, malu, takut, dan bahkan ada yang merasa diri tidak berharga.

Kondisi *self-efficacy* perempuan yang menderita *acne vulgaris* pada umumnya diketahui mereka berada pada taraf yang sedang. Mereka mengetahui tentang penyakit yang dideritanya namun kurang memahami secara menyeluruh tentang kondisi tersebut dan cara penanganannya secara tepat. Dengan demikian, mereka lebih menunjukkan perilaku *trial- and-error* dalam menangani *acne vulgaris* yang diderita. Contohnya seperti mereka berganti- ganti menggunakan produk pengobatan *acne vulgaris*, berpindah dari satu dokter ke dokter yang lain karena merasa tidak ada perubahan perbaikan klinis yang dirasakan nyata dalam waktu yang singkat, dan mengikuti saran dari orang lain yang bukan ahlinya. Akibat perilaku tersebut tidak jarang mereka justru mengalami perkembangan penyakit yang menjadi lebih buruk dan akhirnya membuat mereka merasa tidak berdaya dan putus asa. Perilaku ini muncul didasari atas pemikiran mereka yang kurang keyakinan pada satu penanganan yang tepat dan kurangnya kesabaran dalam menjalani proses pengobatan karena dorongan untuk memperoleh kulit wajah yang cantik begitu besar.

Globalisasi pandangan umum tentang kecantikan wajah yang mempengaruhi cara pandang perempuan membuat mereka memunculkan pemikiran bahwa diri tidak cantik dan tidak menarik dengan menderita *acne vulgaris* tersebut. Sehingga mereka

lebih banyak menunjukkan perilaku kurang percaya diri yang termanifestasikan dalam bentuk penampilan, gaya berkomunikasi, sikap dan pola pikir. Gaya penampilan yang mereka tunjukkan pada umumnya dengan mengenakan pakaian yang tidak mencolok perhatian yang lebih mengarah pada kesan menutupi perhatian orang-orang terhadap *acne vulgaris* di wajahnya. Gaya berkomunikasi yang sering mereka lakukan adalah gaya komunikasi yang canggung disertai upaya menghindari percakapan yang berlebihan. Terdapat dua sikap umum bagi perempuan yang menderita *acne vulgaris* ini tunjukkan yaitu sikap agresif dan sikap penghindaran. Sikap agresif ditunjukkan bagi mereka yang didominasi oleh perasaan kesal, jengkel dan marah. Sementara sikap penghindaran ditunjukkan oleh mereka yang memiliki perasaan kecewa, sedih, malu, dan takut. Pola pikir yang mereka miliki mengarah pada pola pikir negatif baik tentang diri mereka maupun tentang lingkungan, seperti memandang bahwa dirinya merasa sangat rendah dan tidak pantas berada pada suatu lingkungan sosial tertentu yang dikesankan oleh mereka sangat memperhatikan penampilan yang menarik.

Berdasarkan penjabaran tersebut, kita dapat mengetahui bahwa perempuan yang menderita *acne vulgaris* merasakan dampak negatif akan ketidaknyamanan psikis yang berarti. Bila dampak negatif psikis ini tidak tertangani dengan tepat maka dapat mempengaruhi kondisi fisiknya khususnya perkembangan penyakit yang dideritanya. Walker & Papadopoulos (2005) menerangkan dalam studi psychodermatology bahwa kondisi psikologis yang buruk berdampak pada perkembangan penyakit kulit pasien dengan menurunkan autoimun tubuh dan meningkatkan inflamasi penyakit kulit. Dengan demikian, dari kondisi penurunan harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris* di poliklinik kulit & kelamin X di kabupaten garut tersebut kiranya dapat ditangani melalui pendekatan psikologi positif.

Program terapi psikologi positif bertujuan untuk mengurangi penderitaan individu dan meningkatkan kemampuannya untuk dapat menangani tantangan hidup dengan membantu individu melalui kesadaran diri dan tindakan otentik dibantu dengan penanganan terapeutik oleh praktisi. Hal ini sejalan dengan upaya peningkatan harga diri melalui peningkatan keyakinan akan kompetensinya dalam mengatasi permasalahan dan kelayakan untuk merasakan bahagia disertai penghargaan kepada diri sendiri yang termanifestasi kedalam *self-efficacy* dan *self-respect*. Dengan demikian, meningkatkan harga diri melalui peningkatan kompetensi dan kelayakan jelas merupakan bentuk terapi psikologi positif (Murk, 2006).

Penanganan psikologi positif dalam penelitian ini menggunakan *positive psychotherapy*. *Positive psychotherapy* merupakan terapi yang terfokus pada upaya membentuk emosi positif, kekuatan karakter dan kebermaknaan dengan cara membangun hidup yang menyenangkan (*pleasant of life*), hidup yang mengikat pada aktivitas (*engaged of life*), dan hidup yang bermakna (*pursuit of meaning*) untuk mengatasi gangguan klinis maupun hal-hal negatif (Seligman, Rashid, & Parks, 2006).



Dalam proses terapinya, *positive psychotherapy* mengupayakan untuk menumbuhkan emosi positif dalam diri individu namun tidak menghilangkan ataupun mengesampingkan emosi negatif yang dimilikinya. Dalam penelitian ini, emosi negatif yang dimiliki oleh perempuan yang menderita *acne vulgaris* diubah cara pandang dan keberpengaruhannya dengan cara yang positif. Contohnya seperti munculnya perasaan kesal dimanfaatkan sebagai pandangan untuk berupaya melawan *acne vulgaris* dengan meyakinkan diri untuk dapat konsisten mengikuti anjuran dokter dalam masa pengobatan. Dengan demikian, emosi negatif yang dimiliki mereka dimanfaatkan secara positif dan menunjang dalam penumbuhan emosi positif dalam diri mereka.

Kekuatan karakter setiap individu di dalam penerapan *positive psychotherapy* digali dan dikembangkan potensi pemanfaatannya dalam menghadapi, menangani dan mengatasi permasalahan yang dimiliki, Peterson (2004) menjelaskan terdapat 24 kekuatan karakter khas yang dimiliki oleh individu. Dalam setiap sesi *positive psychotherapy* memiliki tujuan pengembangan dan peningkatan pemanfaatan kekuatan karakter khas individu tersendiri. Keterkaitannya dengan penelitian ini, kekuatan-kekuatan karakter khas dalam psikologi positif memiliki hubungan yang searah dengan penjabaran harga diri, antara lain: apresiasi keindahan dan keunggulan, keberanian, keingintahuan-ketertarikan pada dunia dan keterbukaan pada pengalaman, bersyukur, harapan, optimisme dan pemikiran akan masa depan, kapasitas untuk mencintai dan dicintai, kesederhanaan dan kerendahan hati, berpikir terbuka dan kritis, ketekunan, kehati-hatian dan kebijaksanaan, pengaturan dan pengendalian diri, kecerdasan sosial, serta semangat, antusiasme dan energi.

Kekuatan karakter khas yang berhubungan dengan harga diri tersebut kemudian digunakan untuk merancang sedemikian rupa sesi-sesi dalam *positive psychotherapy* yang sesuai untuk pengembangan pemanfaatan kekuatan karakter khas tersebut. Sesi-sesi yang sesuai untuk menanggulangi penurunan harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris* antara lain *orientation to positive psychotherapy, character strengths, signature strengths and positive emotions, good vs. bad memories, gratitude, satisficing vs. maximizing, savoring, dan the full life*. Setiap sesi dalam *positive psychotherapy* ini disesuaikan tema permasalahannya yaitu dampak negatif dari *acne vulgaris* yang dirasakan perempuan terhadap harga dirinya dan permasalahan kehidupan lainnya yang terkait dengan tema harga diri. Hal ini ditujukan agar mereka dapat merasakan kebermaknaan akan kehidupan mereka terkait dengan kondisi harga diri yang terdampak dari menderita *acne vulgaris*.

## **Simpulan dan Saran**

Hasil pengukuran skala harga diri yang dilakukan kepada 35 orang perempuan yang menderita *acne vulgaris* di poliklinik kulit & kelamin X di kabupaten Garut menunjukkan bahwa sebanyak 40% perempuan berada pada derajat harga diri rendah dan 60% perempuan berada pada derajat harga diri sedang. Faktor yang mempengaruhi

rendahnya harga diri pada perempuan yang menderita *acne vulgaris* ini disebabkan oleh: *Self-efficacy* yang sedang sebesar 71,43%, dan *Self-respect* yang rendah sebesar 42,86%. Penanggulangan dampak *acne vulgaris* pada kondisi harga diri pada perempuan ditangani dengan rancangan teknik *positive psychotherapy* yang terdiri dari delapan sesi terapi guna meningkatkan *self-efficacy* dan *self-respect* dari harga diri.

Untuk mengetahui efektivitas dari rancangan intervensi ini maka diperlukan penelitian selanjutnya dengan melakukan pengujian efektivitas dari rancangan intervensi *positive psychotherapy* untuk menanggulangi penurunan harga diri pasien perempuan *acne vulgaris*. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pendidikan keilmuan lainnya untuk mengidentifikasi dini kondisi harga diri dari pendekatan psikologi positif bagi perempuan yang menderita *acne vulgaris* sebagai bentuk penanganan yang sifatnya elaboratif.

### Daftar Pustaka

- Andri, A., Kusumawardhani, AAA., & Sudharmono, A. (2010). Perasaan *self-consciousness* dan rendahnya harga diri dan hubungannya dengan kualitas hidup pasien akne vulgaris, *Majalah Kedokteran Indonesia*, Volume: 60.
- Aulia. R. (2018). Efektivitas *Positive Psychotherapy* untuk Meningkatkan Harga Diri Pasien *Acne vulgaris*. Bandung: Tesis Pascasarjana Universitas Islam Bandung.
- Branden, N. (2011). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam.
- Do, J. E., Cho, S. M., In, S. L., et al. (2009). *Psychosocial aspects of acne vulgaris: a community-based study with Korean adolescents*. *Journal Annals of Dermatology*, Vol.24.
- Frith, K. T. (2014). *Globalizing Beauty: A Cultural History of the Global Beauty Industry*. *The Journals of ICA Annual Conference*.
- Gelles, R. (2011). *Fair and Lovely: Standards of Beauty, Globalization, and the Modern Indian Woman*, Independent Study Project (ISP) Collection 1145.
- Helgeson, V. S., & Fritz. H. L. (1999). *Cognitive adaptation as a predictor of new coronary events after percutaneous transluminal coronary angioplasty*, *Psychosomatic Medicine*, 6]. Hosthota, A., Bondade, S., dan Basavaraja, V. 2016.
- Impact of Acne vulgaris on Quality of Life and Self-esteem*, *Journal of Cutis*, Vol. 98.
- Lasek, R. J., & Chren, M-M. (1998). *Acne vulgaris and the quality of life of adult dermatology patients*. *Journal of Archives of Dermatololgy*, Vol. 134.

- Mruk, C.J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3 ed.). New York: Springer.
- Magyar-Moe, J.L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. United States of America: Elsevier.
- Primisawitri, P. P. (2015). *Epidemiology of acne*. Surakarta: PERDOSKI.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues; a handbook and classification*. New York: Oxford-American Psychological Association.
- Rashid, T. (2015). *Positive Psychotherapy: A Strength-based Approach. The Journals of Positive Psychology*, Vol.10, No.1.
- Robinson, T. L., & Ward, J. V. (1995). *African American adolescents and skin color. Journal of Black Psychology*, 21(3).
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). *Positive psychotherapy. Article American Psychological Association*.
- Vilar, G. N., & Filho, J. F. 8. (2015). *Quality of life, self-esteem and psychosocial factors in adolescents with acne vulgaris. Journal of Anais Brasileiros de Dermatologia*, Vol, 90.
- Walker, C. & Papadopoulos, L. (2005). *Psychodermatology: The psychological impact of skin disorder*. Cambridge: Cambridge University.