

EDUKASI PERAWATAN KULIT WAJAH TERHADAP PENINGKATAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI PONDOK PESANTREN PUTRI DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANGI

Luluk Faridatul Mukaromah¹, Shally Ayu Chintya²

^{1,2} Akademi Komunitas Darussalam

Email: lulukfaridalfm@gmail.com, ayuchintyashally@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, termasuk masalah kulit wajah yang dapat memengaruhi kepercayaan diri. Kurangnya pengetahuan tentang perawatan kulit wajah dapat memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 26 remaja putri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kepercayaan diri yang diadaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-test dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan edukasi perawatan kulit wajah. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki kepercayaan diri rendah (57,7%), sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi kategori sedang (46,2%) dan tinggi (34,6%). Nilai rata-rata kepercayaan diri meningkat dari 18,65 menjadi 24,10 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: Edukasi perawatan kulit wajah berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri. Intervensi ini efektif sebagai upaya promotif dalam mendukung kesehatan fisik dan psikologis remaja.

Kata kunci: edukasi perawatan kulit wajah, kepercayaan diri, remaja, jerawat, *self-esteem*

Abstract

Introduction: Adolescence is a critical period characterized by physical and psychological changes, including facial skin problems that may affect self-confidence. Lack of knowledge regarding proper skincare can worsen these conditions. Therefore, appropriate education is needed to improve adolescents' self-confidence. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 26 female adolescents at Darussalam Islamic Boarding School, Blokagung Banyuwangi, selected using purposive sampling technique. The instrument used was a self-confidence questionnaire adapted from the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Data were analyzed using Paired Sample t-test with a significance level of $p < 0.05$. **Results:** The results showed an increase in self-confidence after skincare education. Before the intervention, most respondents had low self-confidence (57.7%), while after the intervention it increased to moderate (46.2%) and high (34.6%) categories. The mean score increased from 18.65 to 24.10 with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). **Conclusion:** Skincare education has a significant effect on improving adolescents' self-confidence. This intervention is effective as a promotive effort to support adolescents' physical and psychological well-being.

Keywords: skincare education, self-confidence, adolescents, acne, self-esteem

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kepercayaan diri akibat perubahan fisik selama masa pubertas, khususnya masalah kulit wajah seperti jerawat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis remaja, termasuk penurunan harga diri, kecemasan, serta kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa jerawat memiliki dampak signifikan terhadap *self-esteem* dan kualitas hidup remaja, serta berkorelasi dengan kondisi emosional yang negatif (Tayel et al., 2020). Remaja dengan masalah kulit wajah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap diri sendiri,

yang berpengaruh langsung terhadap rendahnya *self-esteem*. Gangguan dermatologis seperti jerawat diketahui memiliki dampak psikososial yang luas, termasuk ketidakpuasan terhadap penampilan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan interaksi sosial (Ramadhanty & Hamid, 2021). Kurangnya edukasi terkait perawatan kulit wajah dapat memperburuk kondisi tersebut dan berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri pada remaja.

Data menunjukkan bahwa sekitar 29% remaja usia 13–18 tahun mengalami *self-esteem* rendah berdasarkan survei nasional berskala besar, sementara di beberapa negara angkanya bahkan mencapai lebih dari 30%. Selain itu, laporan global lainnya menyebutkan bahwa sekitar 32% remaja di dunia mengalami kepercayaan diri rendah, dengan variasi antar wilayah yang cukup signifikan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 18,3% remaja memiliki tingkat *self-esteem* rendah dalam satu populasi studi sekolah, sementara penelitian lain menemukan bahwa faktor risiko seperti penggunaan teknologi berlebihan berkaitan dengan peningkatan kemungkinan remaja mengalami kepercayaan diri rendah hingga dua kali lipat (Idrees et al., 2024).

Edukasi perawatan kulit wajah dapat meningkatkan pemahaman remaja terhadap kondisi kulit mereka, sehingga dapat mencegah dan mengatasi masalah kulit seperti jerawat secara tepat. Kurangnya pengetahuan tentang perawatan kulit (*acne health literacy*) dapat menyebabkan kesalahan dalam penanganan, keterlambatan mencari bantuan, hingga memperburuk kondisi kulit dan dampak psikologis yang ditimbulkan. Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi tentang jerawat pada remaja secara signifikan meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri dalam merawat kulit, serta mendorong perilaku mencari bantuan yang lebih baik setelah intervensi dilakukan (Wan et al., 2024). Edukasi perawatan kulit wajah berkontribusi dalam meningkatkan citra diri (*body image*) yang positif, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja. Remaja dengan masalah kulit wajah seringkali mengalami persepsi negatif terhadap penampilan mereka, yang berdampak langsung pada rendahnya *self-esteem*. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja yang mengalami jerawat, sehingga intervensi edukatif sangat diperlukan untuk membantu remaja memahami dan menerima kondisi dirinya (de Dios-Aguado et al., 2025).

Sebagai solusi, diperlukan program edukasi perawatan kulit wajah yang terstruktur dan berkelanjutan bagi remaja, khususnya di lingkungan pondok pesantren, yang mencakup pemahaman tentang jenis kulit, penyebab masalah kulit seperti jerawat, serta cara pemilihan dan penggunaan produk yang aman dan sesuai. Edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan, pelatihan praktik sederhana, serta pendampingan oleh tenaga kesehatan atau pihak yang kompeten, sehingga remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga keterampilan dalam merawat kulit secara mandiri.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol dengan melakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi berupa edukasi perawatan kulit wajah. Penelitian dilaksanakan pada remaja putri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dengan jumlah sampel sebanyak 26 responden yang dipilih menggunakan *teknik purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja putri usia 12–18 tahun, tinggal di pondok pesantren, bersedia menjadi responden, serta memiliki masalah kulit wajah ringan hingga sedang. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang menjalani perawatan dermatologis intensif, memiliki penyakit kulit berat, atau tidak mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian hingga selesai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kepercayaan diri remaja sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner yang digunakan mengadaptasi *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan konteks remaja, serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan pretest sebelum edukasi, kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi perawatan kulit wajah, dan diakhiri dengan posttest setelah intervensi.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi skor kepercayaan diri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi perawatan kulit wajah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja, dengan menggunakan uji statistik Paired Sample t-test apabila data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon Signed Rank Test apabila data tidak berdistribusi normal. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk mempermudah interpretasi data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Perawatan Kulit Wajah (n=26)

Kategori Kepercayaan Diri	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
Rendah	15	57,7%	5	19,2%
Sedang	8	30,8%	12	46,2%
Tinggi	3	11,5%	9	34,6%
Total	26	100%	26	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi perawatan kulit wajah, sebagian besar responden memiliki tingkat kepercayaan diri rendah yaitu sebanyak 15 orang (57,7%), sedangkan yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 8 orang (30,8%) dan tinggi hanya 3 orang (11,5%). Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan yang cukup signifikan, di mana mayoritas responden berada pada kategori kepercayaan diri sedang yaitu sebanyak 12 orang (46,2%), diikuti kategori tinggi sebanyak 9 orang (34,6%), dan kategori rendah menurun menjadi 5 orang (19,2%). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri pada remaja setelah diberikan edukasi perawatan kulit wajah.

Tabel 2. Rata-rata Skor Kepercayaan Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=26)

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Pretest	18,65	3,12	14	25
Posttest	24,10	3,45	18	30

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa rata-rata skor kepercayaan diri responden mengalami peningkatan dari 18,65 sebelum intervensi menjadi 24,10 setelah intervensi, dengan selisih mean sebesar 5,45. Selain itu, nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan, yang menunjukkan bahwa secara umum seluruh responden mengalami perbaikan tingkat kepercayaan diri setelah mengikuti edukasi. Standar deviasi yang relatif stabil menunjukkan bahwa variasi data antar responden tidak mengalami perubahan yang signifikan, sehingga peningkatan yang terjadi cukup merata.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Pengaruh Edukasi Perawatan Kulit Wajah terhadap Kepercayaan Diri

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	p-value
Kepercayaan Diri	18,65	24,10	5,45	0,000

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji statistik menggunakan Paired Sample t-test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi perawatan kulit wajah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi perawatan kulit wajah efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

Kepercayaan Diri Sebelum Intervensi Edukasi Perawatan Kulit Wajah Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung Banyuwangi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kepercayaan diri rendah sebelum diberikan edukasi perawatan kulit wajah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kondisi kulit wajah yang tidak optimal berhubungan dengan penurunan kualitas hidup dan kepercayaan diri remaja (Güler et al., 2023).

Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, di mana individu sangat memperhatikan penampilan dan penerimaan sosial. Gangguan pada aspek fisik seperti kulit wajah dapat memengaruhi pembentukan identitas diri dan menurunkan kepercayaan diri. Selain itu, teori body image menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap penampilan fisik berkontribusi langsung terhadap rendahnya self-esteem pada remaja.

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa rendahnya kepercayaan diri pada responden sebelum intervensi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang perawatan kulit wajah serta tingginya sensitivitas remaja terhadap penilaian sosial. Kondisi lingkungan pondok pesantren yang memiliki interaksi sosial tinggi juga memperkuat persepsi diri negatif pada remaja dengan masalah kulit.

Kepercayaan Diri Setelah Intervensi Edukasi Perawatan Kulit Wajah Pada Remaja Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Setelah diberikan edukasi perawatan kulit wajah, terjadi peningkatan kepercayaan diri responden yang ditunjukkan dengan meningkatnya kategori sedang dan tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa intervensi edukasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan self-esteem dan persepsi diri pada remaja (Carlén et al., 2023).

Menurut teori *self-efficacy* dari Albert Bandura, peningkatan pengetahuan dan keterampilan akan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah. Dalam konteks ini, edukasi perawatan kulit membantu remaja merasa lebih mampu merawat diri sehingga meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, teori promosi kesehatan menyatakan bahwa edukasi merupakan salah satu strategi utama dalam mengubah perilaku dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Peneliti berpendapat bahwa peningkatan kepercayaan diri setelah intervensi terjadi karena responden memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kulit mereka serta cara penanganannya. Pengetahuan tersebut memberikan rasa kontrol dan keyakinan diri, sehingga remaja merasa lebih nyaman dengan penampilannya dan lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Pengaruh Edukasi Perawatan Kulit Wajah Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Pondok Pesantren Putri Darussalam Blokagung Banyuwangi

Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi perawatan kulit wajah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa masalah kulit seperti jerawat memiliki dampak psikososial yang besar, termasuk penurunan kepercayaan diri, dan intervensi edukatif dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasinya (Shareef et al., 2024).

Teori perubahan perilaku dalam promosi kesehatan menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan akan memengaruhi sikap dan akhirnya mengubah perilaku individu ke arah yang lebih positif. Selain itu, teori self-esteem menyatakan bahwa keberhasilan individu dalam mengelola dirinya, termasuk dalam aspek penampilan, akan meningkatkan penilaian positif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, peneliti berpendapat bahwa edukasi perawatan kulit wajah merupakan intervensi yang efektif dan relevan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, khususnya di lingkungan pondok pesantren. Edukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membentuk sikap positif dan meningkatkan kemampuan remaja dalam merawat diri, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kepercayaan diri. Oleh karena itu, program edukasi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam kesehatan remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan edukasi perawatan kulit wajah, sebagian besar remaja putri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Setelah diberikan intervensi berupa edukasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat kepercayaan diri, yang ditunjukkan dengan meningkatnya kategori kepercayaan diri sedang dan tinggi serta penurunan kategori rendah. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara edukasi perawatan kulit wajah terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja ($p < 0,05$). Dengan demikian, edukasi perawatan kulit wajah terbukti efektif sebagai upaya promotif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja, sehingga dapat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam mendukung kesehatan fisik dan psikologis remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up. *BMC Psychology*, *11*(1), 413-. <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01450-6/TABLES/6>
- de Dios-Aguado, M., Alonso-Moreno, F. J., Sánchez Pérez, M., Blanco Paradelo, G., Caballero Vargas, I., Avilés Peño, M., Fábrega Alarcón, C., Ramírez Parenteau, S. A., & Segura-Fragoso, A. (2025). [Effect of a Health Education intervention on self-esteem in adolescents]. *Semergen*, *51*(9). <https://doi.org/10.1016/J.SEMERG.2025.102583>
- Güler, H. A., Koç Yıldırım, S., & Güler, D. (2023). The Relationship Between Adolescents' Perception of Family Emotional Atmosphere and Acne Severity, Self-Esteem, and Quality of Life in Adolescents Diagnosed with Acne Vulgaris. *Turkish Archives of Pediatrics*, *58*(6), 646–652. <https://doi.org/10.5152/TURKARCHPEDIATR.2023.23111>
- Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. (2024). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students.

BMC Public Health, 24(1), 492-. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-17963-7/TABLES/3>

Ramadhanty, R. P., & Hamid, A. Y. S. (2021). Body image perception is related to self-esteem of the adolescents with acne vulgaris. *Enfermería Clínica*, 31, S326–S329. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2020.09.021>

Shareef, S. J., Rayyan, N., Woods, A., & Ashack, K. (2024). Decreased treatment of acne among adolescents in skin of color populations: An examination through the perspective of the National College Health Assessment. *JAAD International*, 15, 1–2. <https://doi.org/10.1016/J.JDIN.2024.01.003>

Tayel, K., Attia, M., Agamia, N., & Fadl, N. (2020). Acne vulgaris: prevalence, severity, and impact on quality of life and self-esteem among Egyptian adolescents. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 30-. <https://doi.org/10.1186/S42506-020-00056-9/FIGURES/1>

Wan, V., Selvakumar, R., Zhang, Q., Fleming, P., & Lynde, C. (2024). The Acne Education Project: An educational initiative to improve acne health literacy and promote help-seeking behavior in young adolescents. *Pediatric Dermatology*, 41(1), 51–57. <https://doi.org/10.1111/PDE.15472>