

Hubungan Stres dengan *Self Image* pada Dewasa Awal Penderita *Acne Vulgaris*

The Relationship Between Stress And Self Image In Early Adults With Acne Vulgaris

Uyun Silmi Tsaniya

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: uyun.19152@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi fenomena tuntutan ingin memiliki penampilan ideal yang mempengaruhi penampilan citra diri ketika mengalami kondisi acne vulgaris. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan self image pada dewasa awal penderita acne vulgaris. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan, yaitu incidental sampling dengan subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang berjerawat. Instrumen yang digunakan, yaitu skala Perceived Stress Scale (PSS-14) dan skala self image. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,512 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan data tersebut ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan self image pada dewasa awal penderita acne vulgaris. Semakin tinggi tingkat stres maka akan semakin rendah self image.

Kata kunci : Stres, Self Image, Dewasa Awal, Acne Vulgaris

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of the desire to have an ideal appearance that affects the appearance of self-image when experiencing acne vulgaris. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and self-image in early adulthood with acne vulgaris. This research uses quantitative methods. The sampling technique used was incidental sampling with 100 students with pimples as research subjects. The instruments used are the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the self image scale. Data analysis in this study used the Pearson Product Moment correlation with a correlation coefficient of -0.512 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Based on these data it was found that there was a relationship between stress and self-image in early adulthood with acne vulgaris. The higher the stress level, the lower the self image.

Key word : Stress, Self Image, Early Adults, Acne Vulgaris

Article History

Submitted : 05-07-2023

Final Revised : 06-07-2023

Accepted : 06-07-2023



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Penampilan fisik disebut juga dengan penampilan terluar pada manusia yaitu, penampilan yang tampak secara langsung saat melakukan kontak maupun interaksi dengan orang lain. Kondisi ini akan menimbulkan proses pengamatan dan penilaian sesuai dengan standar yang ada (Mahanani dkk., 2020).

Standar kecantikan yang berkembang di masyarakat Indonesia saat ini, yaitu memiliki kulit yang putih dan cerah (Nagara & Nurhajati, 2022). Hal ini dibuktikan dari peningkatan pembelian produk pemutih wajah sebesar 69,6% (Zap Beauty, 2020). Disisi lain, standar penampilan ini bersifat subjektif karena terdapat beragam standar kecantikan di penjuru dunia (Mahanani dkk., 2020). Penampilan fisik yang memenuhi standar ideal mampu memunculkan anggapan lebih unggul dan menjadi pusat perhatian di lingkungannya (Hurlock, 2004).

Penampilan fisik mampu mempengaruhi dalam aspek kehidupan, yang meliputi hubungan interpersonal, kesejahteraan pribadi, peluang pekerjaan, dan kompensasi finansial atau gaji (Sobanco dkk., 2015). Penampilan fisik juga dapat mempengaruhi pada pemenuhan kebutuhan *interpersonal relationship* dewasa awal dengan lawan jenisnya (Papalia & Feldman, 2009). Memiliki penampilan yang menarik pada dewasa awal memberikan potensi yang kuat dalam pergaulan, sebaliknya individu yang tidak menarik akan mengalami hambatan dalam pergaulan (Hurlock, 2004). Begitu juga pada dewasa awal dengan penampilan yang menarik akan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan lawan jenis.

Hubungan interpersonal membuat individu membanding-bandingkan diri pada penampilannya (Ramanda dkk., 2019). Membandingkan diri didorong dari perspektif masyarakat dengan memberikan kritikan pada penampilan fisik individu (Maulani, 2019). Dengan demikian, penampilan fisik mampu mempengaruhi serta menunjang keseharian individu dalam kegiatan sosialnya (Santoso dkk, 2020). Aktivitas sosial yang berlangsung dengan baik akan menyebabkan rasa percaya diri pada individu. Sebaliknya, apabila individu tidak memiliki rasa percaya diri akan menimbulkan ketidakpuasan pada tubuh (Zahara, 2018).

Ketidakpuasan terhadap tubuh dimunculkan dari gambaran subjektif individu mengenai dirinya ketika keadaan fisiknya berbeda dengan konsep fisik idealnya (Denich & Ifdil, 2015). Meskipun, pandangan orang lain terhadap individu tersebut dianggap ideal, namun apabila individu tersebut merasa kekurangan secara fisik maka akan tetap merasa tidak puas. Individu yang memiliki kondisi fisik ideal akan mendapatkan kepuasan terhadap tubuhnya (Santoso dkk., 2020). Akan tetapi, tidak semua individu memiliki kondisi fisik yang ideal.

Salah satu permasalahan yang dapat membuat individu merasa memiliki kondisi fisik yang ideal adalah munculnya jerawat. Jerawat atau bahasa medisnya *Acne Vulgaris* merupakan kejadian peradangan dialami selama menahun yang dimunculkan berupa komedo, papul, pustul, nodul, dan jaringan parut (Agustin dkk., 2019). Kondisi ini mulai terjadi pada masa remaja dan bertahan sampai dewasa (Aryani & Riyaningrum, 2022).

Hasil penelitian Kristanti & Savira (2021) mengenai citra tubuh yang dimiliki oleh 3 responden wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan karena mengalami *acne vulgaris*. Menemukan bahwa *acne vulgaris* dinilai mengganggu penampilan individu dan tidak sesuai dengan kriteria ideal di masyarakat. Maka dari itu, individu yang merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya akan melakukan beberapa upaya, seperti dengan merawat badan, berolahraga, dan mengatur pola makan (Ogden, 2010).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi fisik, yaitu melakukan perawatan menggunakan produk perawatan kulit. Menurut survey yang dilakukan Zap Clinic

pada tahun 2019 mengenai perilaku wanita dalam mempercantik diri menemukan 62,2% wanita di Indonesia pernah mengalami *body shaming*. Dimana, dewasa awal mendapatkan pengalaman *body shaming* karena berjerawat sebesar 42,6% (Zap Beauty, 2020). Adapun riset Inventure-Alvara pada tahun 2022 mencatat sebanyak 19,6% pembelian produk perawatan kulit untuk *anti-acne* (Fortune, 2022).

Dampak penggunaan *skin care* pada *body image* pada lansia menunjukkan hubungan yang positif dimana penggunaan *skin care* meningkatkan *self image* dan harga diri (Nagae dkk., 2023). Dapat disimpulkan bahwa ditemukan fenomena peningkatan pembelian produk perawatan kulit yang digunakan sebagai pencegahan dan upaya untuk merawat kondisi berjerawat untuk mengurangi *body shaming* dan penilaian negatif dari diri sendiri.

Penderita *ance vulgaris* seringkali memiliki masalah dengan gambaran harga diri, citra tubuh, dan ideal diri (Agustin dkk., 2019). Mereka akan merasa malu dengan kondisinya yang menyebabkan penurunan kesadaran diri dan kepercayaan diri, sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman dan menghindari kontak sosial (Tasoula dkk., 2012). Untuk mengetahui dampak yang diberikan, maka penelitian ini akan memfokuskan pada penilaian diri individu yang mengalami kondisi *acne vulgaris*. *Self image* merupakan gambaran mengenai diri individu seperti yang dibayangkan dikemudian hari (Chaplin, 2006). Sedangkan, menurut Sunastiko dkk. (2013) *self image* merupakan gambaran yang dibuat individu berdasarkan penilaiannya sendiri dan persepsi dari orang lain mengenai dirinya, berdasarkan penampilan dan perasaan yang menyertainya.

Menurut Jersild (1957) menyampaikan empat aspek *self image*, meliputi: 1) *Perceptual component*, yakni mencakup persepsi yang dimiliki sendiri, kesan tentang tubuhnya, dan gambaran yang dimiliki tentang penampilan fisiknya; 2) *Conseptual component*, yakni gambaran konsep mengenai diri sendiri, seperti sifat dan kemampuan, peran, latar belakang, dan kemungkinannya; 3) *Attitudinal component*, yakni mengenai sikap yang dimiliki, perasaan mengenai diri sendiri, keyakinan yang dimiliki, dan nilai yang dianut.

Individu memiliki persepsi mengenai citra diri yang terdiri atas citra diri positif dan negatif. Citra diri positif ialah ketika individu memiliki kepercayaan diri yang kuat yang dilihat melalui penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, merasa puas dan menghargai yang dimiliki, berfokus pada kebutuhan, menerima informasi yang positif dan menolak informasi negatif (Wood-Barcalow dkk., 2010). Citra diri yang negatif ialah ketika individu tidak memiliki kepercayaan diri terhadap keadaannya, memiliki persepsi yang buruk terhadap penampilannya, merasa tidak puas dengan tubuhnya, takut untuk tampil ditempat umum, takut pada komentar negatif, dan menghindari interaksi sosial dengan orang lain (Fitra dkk., 2021; Gattario & Frisén, 2019; Chiu dkk., 2022). Agustin dkk. (2019) menjelaskan jika terjadi kesenjangan antara gambaran ideal dengan realita maka akan mengarahkan kepada *self image* yang negatif.

Timbulnya *self image* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni pengalaman masa lalu, kesuksesan dan kegagalan, Penghinaan dan keberhasilan, dan penilaian orang lain (Maltz, 2015). 1) Pengalaman masa lalu, yakni dibangun dari imajinasi atas gambaran di masa lalu yang tumbuh dari interpretasi dan evaluasi yang diberikan pada pengalaman; 2) kesuksesan dan kegagalan, yakni kesuksesan akan berjalan dengan mudah apabila individu memiliki tujuan yang jelas dengan begitu akan melakukan tindakan yang tepat. Sebaliknya, apabila belum menentukan tujuan maka akan mengalami stres, ketegangan, atau kekhawatiran dalam mencapai hasil yang diinginkan; 3) Penghinaan dan keberhasilan, yakni Penghinaan yang terjadi ketika individu memiliki kekurangan pada fisik, seperti telinga yang besar dan luka yang besar. Hal ini menyebabkan individu merasa pemalu dan menghindari interaksi sosial; 4)

Penilaian orang lain, yakni penilaian pada diri sendiri terjadi ketika melihat reaksi yang diberikan oleh orang lain ketika melihat diri kita. Dapat berupa komentar atau ekspresi. Apabila melihat orang lain berkomentar negatif akan mengarahkan ke penilaian diri yang negatif.

Apabila ditelisik lebih dalam lagi, stres juga memiliki hubungan dengan *self image*. Hal ini dilihat dari faktor psikointrapersonal yang melibatkan penilaian dan persepsi individu untuk mempertahankan egonya. Apabila terjadi penghinaan atas penampilan karena memiliki kekurangan pada fisik akan menyebabkan individu merasa terancam dan tertekan. Dengan begitu, individu melakukan penilaian terhadap penampilannya agar sesuai dengan standar dari sosial (Septianningsih & Sakti, 2021).

Stres didefinisikan sebagai hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang memberikan penilaian yang melebihi dan membebani sumber daya serta membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Stres dijelaskan sebagai hubungan antara seseorang dan lingkungan terhadap yang membebani atau melebihi sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraannya (Bauduin, 2022). Stres dapat bersumber dari berbagai hal, seperti pengalaman hidup, kegiatan sehari-hari, dan faktor sosial dan budaya (Santrock, 2013). Aspek stres menurut Cohen (1983) dalam *perceived stress scale* mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dinilai sebagai stres, yaitu persepsi stres. Persepsi yang diukur dengan melihat situasi yang dinilai sebagai peristiwa yang mengancam atau menuntut dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasi.

Naibaho & Kusumaningrum (2020) membagi stres menjadi tiga tingkatan, meliputi stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres ringan memiliki ciri-ciri seperti lebih produktif, memiliki semangat besar, kemampuan lebih dari biasanya. Stres sedang memiliki ciri-ciri, seperti mudah marah, mudah sensitif, sulit beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabaran, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal yang dapat mengganggu. Sedangkan, stres berat memiliki ciri-ciri, seperti sangat sering marah-marah karena hal sepele, sangat sering mengalami kesulitan untuk bersantai, sangat sering menjadi orang yang tidak sabar, sangat sering merasa kesal, dan sering gelisah.

Tingkatan yang dialami selama kondisi stres akan mempengaruhi pada citra diri individu (Murray dkk., 2013). Merujuk pada pendapat ahli, *Self image* yang dimaksud dalam penelitian ini mengarah pada penilaian individu terhadap kondisi ketika berjerawat. Fenomena *self image* terbukti setelah melakukan studi pendahuluan pada mahasiswa sejumlah 21 mahasiswa yang berjerawat. Hasil survey ditemukan bahwa 100% mahasiswa ketika mengalami kondisi berjerawat merasa tidak percaya diri dengan penampilannya. Terdapat 47% mahasiswa merasa tidak puas dengan tubuhnya yang diwujudkan dengan kurang menerima kondisi wajahnya yang berjerawat. Terdapat 71% mahasiswa yang merasa tidak nyaman mendapatkan komentar negatif seputar kondisi berjerawatnya. 9% mahasiswa yang merasa malu dan canggung saat berinteraksi dengan lawan jenisnya. Selain itu, terdapat 14% mahasiswa yang menghindari untuk melakukan interaksi sosial seperti menutup wajahnya dengan menggunakan masker.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, *self image* pada mahasiswa berjerawat berada pada *self image* yang negatif. Ditemukan *self image* negatif, meliputi 1) tidak percaya diri, 2) tidak puas dengan kondisi wajahnya, 3) tidak nyaman pada komentar negatif, 4) pemalu, 5) menghindari interaksi sosial.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa untuk mewakili populasi dewasa awal karena berasal dari latar belakang yang berbeda mulai dari kondisi sosial ekonomi dan budaya. Mahasiswa memiliki enam sumber stres (Rahmayani dkk., 2019) stres akademik, hubungan interpersonal dan intrapersonal, belajar-mengajar, sosial, keinginan dan pengendalian, dan

aktivitas kelompok. Sumber yang diamati dalam penelitian ini, yaitu intrapersonal. Sumber stres intrapersonal berasal dari dalam individu dimana proses penilaian positif maupun negatif pada kaitannya dengan penampilan fisik individu. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini yakni kondisi individu yang merasa tertekan ketika mengalami kondisi berjerawat sehingga individu memiliki penilaian diri yang rendah.

Penelitian relevan yang dilakukan oleh Murray dkk. (2013) dimana stres memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh yang menyebabkan penurunan harga diri, depresi, dan gangguan makan. Penelitian relevan kedua, yakni dilakukan Lady dkk. (2017) menemukan bahwa individu yang mengalami stres akan memiliki penilaian diri yang negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Ramahardhila & Supriyono (2022) menemukan adanya perasaan khawatir dan tertekan atas tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di masyarakat akan mendorong individu melakukan penilaian dengan melakukan berbagai hal untuk mengatasi atau merubah tubuh agar tidak mendapatkan komentar buruk dari orang lain.

Dinamika hubungan antara stres dengan *self image*, ketika individu mengalami stres karena merespon dari tekanan eksternal. Tekanan ini dapat berupa perasaan frustrasi untuk membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki penampilan lebih menarik (Hurlock, 2004). Maupun mendapatkan komentar negatif dari lingkungan terhadap penampilan yang dimiliki. Membandingkan diri dengan standar yang beredar di masyarakat akan mengarahkan pada penilaian diri yang negatif (Ramahardhila & Supriyono, 2022).

Berdasarkan penjabaran diatas, maka perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya ada pada populasi penelitian dan kondisi berjerawat. Belum ada penelitian yang membahas langsung stres dengan *self image* pada penderita *acne vulgaris*. Selain itu, penelitian dengan kedua variabel lebih banyak diteliti dengan sampel remaja. Sehingga, peneliti ingin meneliti lebih jauh tentang bagaimana hubungan stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang melibatkan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan kontrol (Hamdi & Bahruddin, 2014). Sedangkan, pendekatan korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya (Hamdi & Bahruddin, 2014).

Sampel/populasi

Populasi dalam penelitian ini merupakan dewasa awal berjerawat di Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling*. Teknik ini menentukan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti apabila orang yang ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2013). Sampel didapatkan setelah melakukan penyebaran instrumen selama 2 minggu. Sebanyak 100 sampel yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan pada penelitian.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Jannah, 2018). Pengumpulan data menggunakan skala likert yang disebarakan secara *online* melalui *google form*. Skala pada penelitian ini menggunakan skala stres dan skala

self image. Skala stres menggunakan instrumen dari Cohen dkk. (1983), yaitu *perceived scale stres* (PSS-14). Skala *self image* mengacu pada aspek dari Jersild (1957) yang meliputi aspek *perceptual component*, *conceptual component*, dan *attitudinal component*.

Dilakukan uji asumsi berupa uji validitas dan uji reliabilitas untuk menguji instrumen. Kedua uji ini dilakukan kepada kedua variabel dalam hal ini adalah stres dan *self image* dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0 for windows. Berdasarkan hasil uji validitas dari skala stres didapatkan 13 item valid dan skala *self image* didapatkan 21 item valid. Uji reliabilitas diketahui bahwa skala stres memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,847 dan skala *self image* memiliki nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,886.

Analisis data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis dengan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan meliputi uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linieritas dengan menggunakan *deviation from linearity*. Uji hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi *pearson product moment*. Penghitungan data menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26.0 for windows.

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

Hasil data penelitian ini berupa data kuantitatif dari kedua variabel. Data kuantitatif akan diolah untuk mengetahui rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, nilai maximum. Berdasarkan analisis ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Variabel Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Stres	100	6	41	25.7	6.936
<i>Self Image</i>	100	28	79	56.9	9.978

Tabel deskripsi data statistik menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini, yaitu berjumlah 100 orang mahasiswa. Pada variabel stres, diketahui bahwa nilai rata-rata subjek yaitu 25.7 dengan nilai tertinggi berjumlah 41 dan nilai terendah berjumlah 6. Pada variabel *self image*, diketahui bahwa nilai rata-ratanya yaitu 56.9 dengan nilai tertinggi berjumlah 79 dan nilai terendah berjumlah 28. Standar deviasi variabel stres sebesar 6.936 dan variabel *self image* sebesar 9.978. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa standar deviasi lebih kecil dari pada rata-rata yang berarti data penelitian tidak terjadi penyimpangan dan dikatakan baik.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak dengan melihat nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Nasrum, 2018). Hasil uji normalitas terhadap variabel stres dan *self image* dalam penelitian ini memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Stres	0,083	Normal
<i>Self Image</i>	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 2 diketahui pada variabel stres ditemukan nilai signifikan sebesar $0,083 > 0,05$ Maka disimpulkan data pada skala stres berdistribusi normal. Sedangkan, pada variabel *self image* ditemukan nilai signifikan sebesar $0,20 > 0,05$ Dapat disimpulkan bahwa skala *self image* berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Berikut adalah uji linieritas antara kedua variabel:

Tabel 3. Uji Linieritas

		Sig.	Ket.
Self Image*Stres	Combined	0,009	
	Linearity	0,000	
	Deviation from Linear	0,658	Linier

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis pada uji linieritas pada variabel stres dengan *self image* ditemukan nilai signifikan sebesar $0,658 > 0,05$. Maka kedua variabel dikatakan linier karena nilai signifikan lebih besar dari pada $0,05$.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menarik kesimpulan pertanyaan penelitian dari data yang ada. Hasil analisis dilakukan untuk mengetahui hubungan pada variabel stres dan variabel *self image*. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan *pearson correlation* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Hasil analisis korelasi dapat dilihat kekuatan hubungannya dalam tabel berikut:

Tabel 4. Intepretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Hubungan antar variabel pada Tabel 4 dapat dikatakan memiliki hubungan apabila nilai koefisien lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$), sebaliknya kedua variabel tidak memiliki hubungan apabila nilai koefisien lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$) (Santoso, 2002). Berikut adalah hasil korelasi antara kedua variabel:

Tabel 5. Uji Hipotesis

		Stres	Self Image
Stres	Pearson	1	-0,512
	Correlation		
	Signifikansi		0,000
	N	100	100
Self Image	Pearson	-0,512	1
	Correlation		
	Signifikansi	0,000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil korelasi ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *self image* seperti yang ditemukan pada Tabel 5 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat dikatakan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,512 memiliki korelasi hubungan yang sedang. Arah hubungan penelitian ini adalah negatif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka akan semakin rendah self imagenya.

Tabel 6. Koefisien Determinasi

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>Self image</i> *Stres	0.512	0.262	0.255	8.613

Koefisien determinasi pada Tabel 6 menunjukkan sumbangan yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi pada variabel stres dengan *self image* sebesar 0,262. Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa stres mempengaruhi *self image* sebesar 26% dan 74% dipengaruhi oleh faktor yang lain.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*. Setelah pengumpulan data, kemudian akan dilakukan uji hipotesis untuk menguji kebenaran dari pernyataan statistik yang kemudian akan diambil kesimpulan adanya korelasi atau tidak ada korelasi. Hasil analisis data yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *pearson correlation* diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$, sehingga H1 diterima dan H0 ditolak. Adapun nilai korelasi menunjukkan arah korelasi negatif dengan nilai -0,512 yang memberikan asumsi bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka akan semakin rendah self imagenya. Sebaliknya, apabila stres rendah maka *self image* akan tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang peneliti buat.

Hasil analisis korelasi dapat ditinjau kekuatan hubungan berdasarkan Tabel 4.13 interpretasi koefisien korelasi dengan nilai korelasi sebesar -0,512 yang masuk ke dalam kategori sedang dengan rentang 0,40 – 0,599. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sedang.

Besarnya kontribusi sumbangan yang diberikan dari variabel stres terhadap self image pada dewasa awal penderita *acne vulgaris* sebesar 26% dan sebesar 74% dipengaruhi oleh faktor yang lain. Penelitian ini hanya berfokus pada stres, sehingga terdapat faktor-faktor lain

yang dapat memengaruhi. Faktor lain yang dapat mempengaruhi menurut Maltz (2015) seperti pengalaman masa lalu, penghinaan dan keberhasilan, penilaian orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lady dkk. (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *self image*. Penelitian ini menemukan bahwa individu yang mengalami stres cenderung memiliki penilaian diri yang negatif. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramahardhila & Supriyono (2022) menemukan adanya perasaan khawatir dan tertekan atas tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di masyarakat akan mendorong individu melakukan penilaian dengan melakukan berbagai hal untuk mengatasi atau merubah tubuh agar tidak mendapatkan komentar buruk dari orang lain.

Kondisi yang diamati pada penelitian ini adalah kondisi *acne vulgaris*. Jerawat atau bahasa medisnya *Acne Vulgaris* merupakan kejadian peradangan dialami selama menahun yang dimunculkan berupa komedo, papul, pustul, nodul, dan jaringan parut (Agustin dkk., 2019). Munculnya *acne vulgaris* mampu menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik karena tidak sesuai dengan gambaran ideal sehingga menyebabkan rendahnya rasa kepercayaan diri (Ompi, 2016).

Self image atau citra diri merupakan gambaran mengenai diri individu seperti yang dibayangkan dikemudian hari (Chaplin, 2006). Penelitian ini berfokus pada kondisi *acne vulgaris* pada dewasa awal. Dimana, kejadian *acne vulgaris* dapat mengganggu citra diri (Siahaan dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin (2018) yang menyatakan bahwa remaja berjerawat yang tidak melakukan perawatan wajah memiliki ideal diri positif dan negatif, dimana penilaian ideal diri tergantung dari remaja dalam mempersepsikan tentang bagaimana berperilaku sesuai dengan standar pribadi.

Individu dengan *self image* yang negatif memiliki perasaan yang rendah diri, memiliki persepsi yang buruk terhadap penampilan, tidak puas terhadap tubuh, merasa takut untuk tampil di tempat umum, merasa takut dan tidak nyaman pada komentar negatif, dan menghindari interaksi sosial (Fitra dkk., 2021; Gattario & Frisén, 2019; Chiu dkk., 2022). Hal tersebut terjadi karena penilaian individu terhadap citra realita yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Agustin dkk, 2019).

Self image terdiri dari 3 aspek, yaitu *Perceptual component*, *Conseptual component*, dan *Attitudinal component* (Jersild, 1957). Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisa diperoleh rata-rata setiap aspek *self image*. Nilai rata-rata *Perceptual component*, yaitu 2,54. Pada aspek *Conseptual component*, yaitu 2,81. Pada aspek *Attitudinal component*, yaitu 2,79.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa aspek *perceptual component* memiliki nilai rata-rata terendah dibandingkan kedua aspek lainnya. Aspek *perceptual component* menggambarkan persepsi yang dimiliki sendiri, kesan tentang tubuhnya, dan gambaran yang dimiliki tentang penampilan fisiknya (Jersild, 1957). Dalam penelitian ini, aspek tersebut ditunjukkan dengan merasa tubuhnya tidak ideal, tidak menyukai kondisi fisiknya, melihat kondisi fisiknya tidak menarik, dan memperhatikan penampilan dalam menunjang aktivitas. Hal tersebut memiliki arti mahasiswa dengan kondisi berjerawat memandang penampilan fisiknya tidak ideal.

Aspek selanjutnya, yaitu aspek *attitudinal component* memiliki nilai rata-rata sedang. Aspek *attitudinal component* menggambarkan sikap yang dimiliki, perasaan mengenai diri sendiri, keyakinan yang dimiliki, dan nilai yang dianut (Jersild, 1957). Dalam penelitian ini, aspek tersebut ditunjukkan dengan keteguhan pada hal yang dianggap benar, yakin pada setiap tindakan yang dilakukan, membandingkan diri dengan orang lain, menerima komentar yang diberikan. Hal tersebut memiliki arti mahasiswa dengan kondisi berjerawat memiliki keyakinan terhadap tujuannya, namun masih membandingkan diri dengan orang lain. Hasil ini sejalan

dengan penelitian Izzani (2019) ketika terjadi perbedaan pada penampilan fisik akan menimbulkan kondisi membandingkan diri dengan kelompok pergaulan.

Aspek selanjutnya, yaitu aspek *Conseptual component* memiliki rata-rata aspek tertinggi. Aspek *Conseptual component* menggambarkan konsep mengenai diri sendiri, seperti sifat dan kemampuan, peran, latar belakang, dan kemungkinannya (Jersild, 1957). Dalam penelitian ini, aspek tersebut ditunjukkan dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan memiliki peran yang baik pada teman sepergaulannya. Hal ini berarti penerimaan terhadap kekurangan dan memiliki peran yang baik dalam kehidupan sehari-hari pada individu. Hal ini sejalan dengan penelitian Ghani & Gartanti (2019) dimana individu yang mampu membangun hubungan kepercayaan yang baik pada diri sendiri dan orang lain akan memberikan komunikasi yang baik.

Self image dipengaruhi oleh 4 faktor dimana salah satunya, yaitu kesuksesan dan kegagalan (Maltz, 2015). Kesuksesan dan kegagalan merupakan proses mencapai tujuan dengan melakukan tindakan yang tepat, jika belum menentukan maka akan menghadapi tantangan. Stres merupakan salah satu bentuk ketika mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga stres dapat mempengaruhi *self image* (Siregar & Putri, 2020; Andriyani, 2019).

Stres merupakan hubungan antara seseorang dengan lingkungannya yang memberikan penilaian yang melebihi dan membebani sumber daya serta membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984). Dimensi yang digunakan dalam penelitian, yaitu persepsi ketika stres (Cohen dkk, 1983). Berdasarkan analisa data penelitian diketahui dimensi pada persepsi ketika stres memiliki nilai rata-rata sebesar 5,34.

Dimensi persepsi ketika stres melihat situasi yang dinilai sebagai peristiwa yang mengancam atau menuntut dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasi (Cohen dkk, 1983). Perwujudan dimensi ini ditunjukkan melalui merasa gugup dan stres, merasa kesal ketika terjadi hal yang tidak diharapkan, dan merasa rendah diri. Hal ini memiliki arti bahwa mahasiswa berjerawat merasa tertekan dan kesal terhadap hal yang tidak diinginkan.

Kegagalan yang muncul karena tidak tercapainya tujuan dan keinginan untuk memiliki penampilan ideal akan menyebabkan munculnya kondisi stres. Orang dengan kondisi stres sering kali mengalami penilaian yang negatif. Hal ini dikarenakan individu yang mengalami kondisi stres lebih memperhatikan umpan balik negatif mengenai dirinya sendiri dan cenderung lebih mengingat informasi negatif dibandingkan orang lain yang tidak mengalami stres, pemrosesan informasi secara negatif disebut juga dengan bias kognitif (Kring dkk., 2012).

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara stres dan *self image*. *Self image* dapat ditingkatkan melalui penurunan kondisi stres. Dalam penelitian ini, diketahui aspek terendah *self image*, yaitu *perception component*. Kondisi stres dapat diturunkan dengan cara meningkatkan aspek *perception component*.

Berdasarkan pembahasan diatas, mahasiswa akan memiliki *self image* positif apabila ia menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan memiliki keyakinan yang positif. Sedangkan, mahasiswa yang kurang menerima penampilan fisik dan membandingkan diri dengan orang lain akan memunculkan *self image* negatif. Hal tersebut sesuai dengan konsep Chaplin (2006) mengenai penilaian individu terhadap gambaran atau citra yang dibayangkan.

Upaya penanggulangan terhadap timbulnya penilaian negatif untuk mengurangi bias kognitif atau pemrosesan informasi secara negatif dapat dilakukan dengan *self talk* (Kring dkk., 2012). *Self talk* dilakukan dengan cara individu mengurangi keyakinan negatif dan mempelajari strategi yang mendorong asumsi yang realistis dan positif. Hasil pembahasan diatas, dapat dikatakan bahwa penelitian ini telah berhasil mencapai tujuannya, yaitu mengetahui hubungan stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita *acne vulgaris*. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, antara lain tidak bisa mempertimbangkan keparahan jerawat yang dialami responden.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuktikan hipotesis “hubungan stres dengan *self image* pada dewasa awal penderita acne vulgaris”. Setelah dilakukan uji hipotesis, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *self image*. Diketahui arah hubungan negatif yang berarti semakin tinggi stres yang dialami maka akan semakin rendah *self image*nya.

Hubungan korelasi antar variabel stres dan *self image* termasuk ke dalam kategori sedang yang berarti stres maupun *self image* tidak memiliki hubungan yang kuat maupun lemah. Berada pada kategori sedang dikarenakan *self image* ketika mengalami kondisi berjerawat mengalami penurunan dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari faktor stres.

Saran

Bagi Mahasiswa penderita *acne vulgaris* hendaknya mengurangi penilaian negatif terhadap kondisi fisiknya yang tidak ideal dengan melakukan *self talk* dan meningkatkan aktivitas yang positif untuk menunjang peningkatan kepercayaan diri.

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya memperhatikan keterbatasan penelitian ini sehingga dapat memperluas objek penelitian dan tidak terbatas pada responden yang berjerawat sehingga dapat mengembangkan penelitian agar cakupan penelitian menjadi lebih luas. Peneliti lain juga dapat mengembangkan penelitian terkait stres dengan *self image* dengan mempertimbangkan variabel yang dapat mempengaruhi stres ataupun *self image*, misalnya kepercayaan diri.

Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8-12. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>
- Aryani, D. T., & Riyaningrum, W. (2022). Hubungan Acne Vulgaris (Av) Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto Angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 434-441. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.6595>
- Bauduin, S. E. E. C. (2022). *Stressed-Out Stress Systems: Dysregulated Stress-Systems In The Pathophysiology Of Stress-Related Disorders*. Netherland: Grafimedia.
- Chaplin J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2022). Characterising negative mental imagery in adolescent social anxiety. *Cognitive therapy and research*, 46(5), 956-966. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10316-x>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Fortune. (2022). Prospek Industri Kosmetik Kian Cantik di 2022. Diakses pada tanggal 15 Maret 2023 dari laman <https://www.fortuneidn.com/business/desy/prospek-industri-kosmetik-kian-cantik-di-2022?page=all>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body image*, 28, 53-65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Ghani, R. F., & Gartanti, W. T. (2019). Hubungan antara Citra Nurul Arifin dengan Minat Pemilih. *Prosiding Hubungan Masyarakat*, 791-797. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.18929>
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Izzani, C. N., Dayati, U., & Ihsan, M. I. (2019). Self Image Orangtua dalam Memilih Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (Studi kasus pada PAUD Ar Ridho Kota Malang). *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 14(2), 85-93. <http://dx.doi.org/10.17977/um041v14i2p85-93>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Jersild, A. T. (1957). *The Psychology of Adolescence*. New York: The Macmillan Company.
- Kristanti, A. J., & Savira, S. I. (2021). Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne Vulgaris. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(03), 12-23. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41161>
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G. C., & Neale, J. M. (2012). *Abnormal Psychology*. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lady, L., Susihono, W., & Muslihati, A. (2017). Analisis tingkat stres kerja dan faktor-faktor penyebab stres kerja pada pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Services*, 3(1b). <http://dx.doi.org/10.36055/jiss.v3i1b.2084>
- Maltz, M. (2015). *Psycho-Cybernetics*. New York: Teacher Perigee.
- Mahanani, M. P., Laraswati, D., Salsadilla, R., Nabilah, H., & Wibowo, H. (2020). Pelatihan Konsep Diri Remaja Putri Untuk Membangun Pemahaman Tentang Standar Kecantikan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 449-456. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.28134>

- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369-377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2013). A longitudinal investigation of the mediating role of self-esteem and body importance in the relationship between stress and body dissatisfaction in adolescent females and males. *Body image*, 10(4), 544-551 <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.011>
- Nagara, M. R. N. D., & Nurhajati, L. (2022). The Construction and Adoption of Beauty Standard by Youth Female as the Consumer of K-Beauty Products in Indonesia. *Jurnal Riset Komunikasi*, 5(2), 258-277. <https://doi.org/10.38194/jurkom.v5i2.543>
- Nagae, M., Mitsutake, T., & Sakamoto, M. (2023). Impact of skin care on body image of aging people: A quasi-randomized pilot trial. *Heliyon*, 9(2), 1-10. [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(23\)00437-1.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(23)00437-1.pdf)
- Naibaho, R. A., & Kusumaningrum, N. S. D. (2020). Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.455>
- Nasrum, A. (2018). *Uji Normalitas Data untuk Penelitian*. Denpasar: Jayapangus Press.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior*. Oxford: Blackwell
- Ompi, E. E., David, L., & Opod, H. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan jerawat (acne vulgaris) pada remaja di SMAN 7 Manado. *eBiomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.v4i1.11049>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2009). *Perkembangan Manusia*. Terjemahan Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal kesehatan andalas*, 8(1), 103-111. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(3), 961-970 <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Terjemahan Benedictine Widyasinta. Jakarta : Erlangga
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55-60. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1608>

- Santoso, S. (2002). *Buku Latihan SPSS: Statistik Parametrik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Pada Wanita Di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26-33. <https://doi.org/10.1234/jp.v4i1.1268>
- Siahaan, T. D., Lestari, T. B., & Supardi, S. (2020). Hubungan Antara Kejadian Acne Vulgaris Dan Harga Diri Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(1), 15–21. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/view/986>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91-95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Sunastiko, K. P., Frieda, N. R. H., & Putra, A. (2013). Hubungan Antara Citra Diri (Self Image) dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal empati*, 2(3), 62-69. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.5251>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tasoula, E., Gregoriou, S., Chalikias, J., Lazarou, D., Danopoulou, I., Katsambas, A., & Rigopoulos, D. (2012). The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescents in Greece: results of a population survey. *Anais brasileiros de dermatologia*, 87, 862-869 <https://doi.org/10.1590/S0365-05962012000600007>
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
- Zahara, F. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 77-87. <http://dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.2.2018.77-87>
- ZAP Beauty. (2020). ZAP Beauty Indeks. Diakses pada tanggal 15 Maret 2023 dari laman <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwjIp9eAm979AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fzapclinic.com%2Fzap-beauty-index-download&psig=AOvVaw1fFaXHfFuVhxmbPGbH-f78&ust=1678978677647164>