

HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN OPTIMISME PADA REMAJA AKHIR YANG MENJALANI PERAWATAN ACNE VULGARIS DI JAKARTA

Jochelyn Fernanda Liusdyanto¹, Monty P. Satiadarma²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: 705200086.jochelyn@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 14-07-2024, Revisi: 05-08-2024, Diterima untuk diterbitkan: 30-09-2024

ABSTRAK

Acne vulgaris atau jerawat adalah masalah kulit umum yang sering menyebabkan krisis percaya diri, rasa malu, dan kelelahan pada penderitanya. Optimisme sangat penting dalam menghadapi masalah ini karena membantu individu mencapai tujuan mereka dengan meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan. Konsistensi dalam perawatan kulit adalah kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan pikiran positif, yang merupakan bagian dari optimisme, sangat dibutuhkan. Optimisme terbentuk dari konsep diri yang positif, yang mencakup kemampuan mengenal diri sendiri, berpikir jernih, mengakui orang lain, menetapkan visi realistis, dan memiliki pandangan optimis. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara konsep diri dan optimisme pada individu yang menjalani perawatan acne vulgaris. Menggunakan alat ukur *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) untuk konsep diri dan *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) untuk optimisme, penelitian ini melibatkan 134 partisipan. Hasilnya menunjukkan bahwa 27% memiliki konsep diri positif, 59% sedang, dan 13.4% negatif. Ditemukan hubungan antara konsep diri dan optimisme dengan $r = 0.376$ dan $p = 0.00 < 0.01$. Sesuai teori Calhoun dan Accocella (1990), individu dengan konsep diri positif cenderung optimis. Disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsep diri dan optimisme pada individu yang menjalani perawatan acne vulgaris.

Kata Kunci: konsep diri, optimisme, acne vulgaris

ABSTRACT

Acne vulgaris or acne is a common skin problem that often causes a crisis of self-confidence, embarrassment and fatigue in sufferers. Optimism is very important in dealing with these problems because it helps individuals achieve their goals by increasing self-confidence and reducing anxiety. Consistency in skin care is the key to achieving the desired results, and positive thinking, which is part of optimism, is much needed. Optimism is formed from a positive self-concept, which includes the ability to know oneself, think clearly, acknowledge others, set a realistic vision, and have an optimistic outlook. This study aims to find the relationship between self-concept and optimism in individuals undergoing acne vulgaris treatment. Using the *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) for self-concept and the *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) for optimism, this research involved 134 participants. The results showed that 27% had a positive self-concept, 59% moderate, and 13.4% negative. A relationship was found between self-concept and optimism with $r = 0.376$ and $p = 0.00 < 0.01$. According to Calhoun and Accocella's (1990) theory, individuals with a positive self-concept tend to be optimistic. It was concluded that there was a significant relationship between self-concept and optimism in individuals undergoing acne vulgaris treatment..

Keywords: self-concept, optimism, acne vulgaris

Acne Vulgaris (AV) atau jerawat adalah permasalahan kulit yang paling sering ditemui (Wardani & Sulistiyarningsih, 2018) pada remaja. Adapun penyebab *acne Vulgaris* adalah adanya perubahan hormonal yang terjadi pada remaja. Selain itu, *Acne Vulgaris* juga merupakan kondisi kulit yang disebabkan oleh multifaktor. Artinya, *acne vulgaris* dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti perubahan hormonal remaja, genetik (keturunan), infeksi, trauma, makanan, kosmetika, obat-obatan, kondisi atau jenis kulit, psikologis, dan iklim (Rahmawati dalam Sampelan et al., 2017).

Berdasarkan survei di kawasan Asia Tenggara ditemukan prevalensi keluhan masalah *acne vulgaris* sebesar 40-80% (Husna dalam Hasan, 2015). Pada tahun 2006, 2007, dan 2009 di Indonesia secara berturut-turut tercatat 60%, 80%, dan 90%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi kenaikan prevalensi permasalahan AV pada tiap tahunnya. Insiden AV pada umumnya dimulai ketika individu memasuki masa pubertas/pra pubertas dan mencapai puncaknya saat memasuki usia 17-21 tahun (Cunliff, 2001).

Individu yang mengalami permasalahan kulit *acne vulgaris* sering merasa krisis percaya diri, malu, bahkan sering merasa lelah dengan kondisi wajah yang berjerawat (Tranggano dalam Brahmani & Prayitno, 2011). Hal ini juga didukung dengan laporan Gupta dan Gupta (2003) yang mengindikasikan adanya peningkatan level tekanan psikologis sebanyak 30% pada tiap individu yang memiliki permasalahan kulit. Bahkan pada beberapa kasus pasien dengan kondisi *acne vulgaris* kronis mengalami kecemasan sosial meski sudah tidak lagi memiliki *acne vulgaris* dan hal ini terjadi karena dampak jangka panjang dari kehidupannya bersama *acne vulgaris* selama masa remaja (Kellett & Gawkrödger, 1999).

Menurut Lopez dan Snyder (dalam Ushfuriyyah, 2011), sikap optimisme sangat diperlukan dalam menghadapi masalah. Individu yang memiliki optimisme cenderung menciptakan harapan bahwa segala sesuatu akan berjalan ke arah yang lebih baik. Sikap optimis ini membantu individu mencapai tujuan mereka dengan meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan serta kekhawatiran. Optimisme juga membantu individu untuk cepat bangkit kembali dari kegagalan, meningkatkan perasaan percaya diri, dan mendorong usaha yang gigih (Insanq, 2020). Dalam melakukan perawatan kulit, konsistensi adalah kunci untuk mencapai hasil yang diinginkan (Alya dalam Yuliana et al., 2022). Untuk mendapatkan konsistensi tersebut dibutuhkan pikiran positif untuk bisa menjalankan perawatan kulit dengan maksimal.

Pikiran positif ini ialah optimisme yang dimana berdasarkan Scheier dan Carver (2014) optimisme merupakan keyakinan mengenai dampak positif yang akan dibawa atau datang pada peristiwa di masa depan. Sedangkan berdasarkan Segerestrom (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010), pemikiran optimis atau optimisme melibatkan pandangan realistis, pikiran positif, serta usaha untuk mencapai hal terbaik ketika menghadapi keadaan terburuk. Sedikit berbeda dengan pendapat Seligman (1990) yang mendeskripsikan optimisme sebagai suatu pandangan melibatkan hal-hal positif, berpikir optimis, dan memberikan makna dengan mudah pada pengalaman diri. Sehingga dapat dirangkum bahwa optimisme adalah keyakinan yang melibatkan pandangan realistis, pemikiran positif dan usaha atau tindakan maksimal dalam menghadapi suatu tantangan.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang, adapun aspek kepribadian yang mempengaruhi optimisme dalam diri individu ialah konsep diri (Kurniawan et al., 2015). Adapun aspek kepribadian yang mempengaruhi optimisme dalam diri individu ialah konsep diri. Gambaran diri yang dimiliki oleh setiap individu disebut dengan konsep diri (Hurlock, 1999). Konsep diri tersebut terdapat representasi yang sangat pribadi, dinamis, dan evaluatif yang berkembang melalui interaksi dengan lingkungan spiritual (keimanan) dan berkembang sepanjang kehidupan. Adapun konsep diri dibagi menjadi konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif berkaitan dengan kemampuan individu mengenal diri sendiri dengan benar, selalu berpikir dengan jernih, mengakui kehadiran orang lain, menetapkan visi yang bermanfaat dan realistis, serta memiliki pandangan yang optimis. Sebaliknya, dalam konsep diri negatif, ilmu, evaluasi, dan pengharapan dari individu tentang diri minim, tidak realistis, dan cenderung pesimis (Calhoun & Accocella, 1990).

Dari paragraf yang sudah dijabarkan, dapat diketahui konsep diri dengan pola perilaku seperti optimis dan pesimis berasal dari faktor kepribadian yang dimiliki individu. Di mana ketika individu dengan pola perilaku pesimis memiliki konsep diri yang negatif, sedangkan konsep diri positif memiliki pola perilaku yang optimis. Penelitian terdahulu seperti penelitian Kumiawan et al. (2015) dan Thanoesya et al. (2016) menunjukkan optimisme memiliki pengaruh dari konsep diri sebesar 65.4% dan tingkat hubungan yang sedang. Hal tersebut disebabkan oleh konsep diri yang menjadi salah satu faktor terbentuknya optimisme individu (Rakhmat, 2001; Saam dalam Munthe et al, 2023). Seperti pernyataan Bandura (1986) persepsi diri dapat memiliki korelasi yang kuat dengan perilaku individu karena cara seseorang mempersepsikan suatu situasi dapat mempengaruhi tindakan, di mana konsep diri ini dengan optimisme adalah persepsi dan perawatan kulit adalah tindakan dari suatu penyelesaian permasalahan.

Pada penelitian terdahulu mengenai hubungan konsep diri dengan optimisme dilakukan pada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi atau mengambil mata kuliah skripsi. Berbeda dengan penelitian ini yang berfokus pada hubungan konsep diri dengan optimisme pada remaja akhir yang menjalankan perawatan *acne vulgaris*. Selain itu, pada penelitian terdahulu milik Jain (2016) ditemukan tidak adanya hubungan antara *acne vulgaris* dengan optimisme, namun mengingat adanya limitasi pada jumlah partisipan yang hanya terdiri dari 40 partisipan dengan permasalahan kulit *acne vulgaris*, peneliti sebelumnya menyarankan untuk meningkatkan jumlah partisipan karena data yang kurang tergeneralisasi sehingga peneliti bermaksud untuk meneliti ulang penelitian sebelumnya dengan jumlah partisipan yang lebih banyak yaitu 134 partisipan.

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan penelitian kuantitatif non-eskeprimental. Penelitian ini adalah penelitian yang berupa angka-angka atau data kuantitatif melalui proses skoring. Sesuai dengan bentuknya, data kuantitatif kemudian akan diolah atau dianalisis menggunakan teknik matematika atau statistika menggunakan aplikasi SPSS. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan optimisme pada individu yang menjalani perawatan *acne vulgaris* di Jakarta.

Partisipan

Adapun penelitian ini dilakukan pada 134 responden dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia 18 hingga 22 tahun, mengalami komplikasi kulit *Acne Vulgaris* dan sedang menjalankan perawatan kulit (Perawatan di Klinik ataupun Skincare) untuk *Acne Vulgaris* dan berdomisili di Jakarta. Adapun alasan pemilihan lokasi di Jakarta adalah jumlah penduduk terbanyak yang dapat di jadikan generalisasi yang terdiri dari subjek dengan kriteria yang diinginkan untuk dipelajari oleh peneliti (Sugiyono, 2019).

Pengukuran (Panduan Wawancara/Observasi)

Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu ukur *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) untuk mengukur konsep diri dan *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) untuk mengukur optimisme. Pada variabel konsep diri, peneliti menggunakan alat ukur *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS). Alat ukur ini dikembangkan oleh Fitts pada tahun 1965 dengan jumlah pernyataan sebanyak 100 butir pernyataan. Pada variabel ini skor yang diperoleh akan disusun berdasarkan dimensi eksternal (komponen fisik, moral-etis, diri personal, diri keluarga, diri sosial). Pada pengukuran alat ukur ini menggunakan skala Likert 1 hingga 5. Pada skala ini 1 mengartikan sangat tidak sesuai atau tidak sesuai dengan diri individu sedangkan 5 mengartikan sangat sesuai atau sesuai dengan diri individu. Pada alat ukur ini, dari 90 *item* pertama terdiri dari 45 *item* positif (*favourable*) dan 45 *item* negatif (*unfavourable*). Pada penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur yang sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia pada tahun 1979. Alat ukur ini

diterjemahkan oleh tim Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta dengan uji reliabilitas sebesar 0.954. Pada penelitian ini alat ukur akan diadaptasikan dengan cara melakukan uji coba pada 22 partisipan untuk mengecek reliabilitas per item dan kemudian item-item yang tidak lolos tes reliabilitas akan dibuang. Hasil pada alat ukur ini akan ditotalkan dan semakin tinggi skor total maka semakin positif konsep diri individu. Pada penelitian ini item yang digunakan ada 70 butir dengan nilai reliabilitas sebesar 0.97.

Optimisme akan diukur melalui *Life Orientation Test Revised* (LOT-R), sebuah alat ukur yang dikembangkan oleh Scheier et al. (1994). Pada awalnya, Konsep *Dispositional Optimism* yang diajukan oleh Scheier dan Carver pada tahun 1985 berkembang menjadi *Life Orientation Test Revised* (Scheier et al., 1994). Alat ukur ini menggunakan skala Likert 0 hingga 4. Pada skala ini 0 mengartikan sangat tidak setuju sesuai atau tidak sesuai dengan diri individu sedangkan 4 mengartikan sangat setuju atau sesuai dengan diri individu. Pada butir alat ukur ini mencakup 3 pernyataan positif (*favourable*) pada item nomor 1, 4, 10 serta 3 pernyataan negatif (*unfavourable*) pada item 3,7, dan 9. Alat ukur ini ditemukan reliabilitas sebesar 0,724 (Carnicer et al., 2016). Dalam penelitian ini, 2 *item* dianggap tidak memenuhi kriteria dengan nilai reliabilitas kurang dari 0.3 dan sisanya adalah 8 *item* yang akan digunakan, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.712.

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran form yang berisi butir-butir pernyataan dari alat ukur yang sudah ditentukan. Formulir kemudian akan disebar melalui sosial media aktif yang dimiliki penulis. Adapun beberapa sosial media yang penulis gunakan yaitu whatsapp, telegram, Instagram, facebook dan twitter. Adapun persiapan yang dilakukan oleh penulis dalam menyiapkan form ini, antara lain: (a) membuat kata pengantar, (b) membuat *informed consent* untuk ketersediaannya dalam mengisi kuesioner ini, (c) membuat halaman untuk mengisi data diri partisipan, (d) memasukkan pernyataan-pernyataan berdasarkan alat ukur yang sudah ditentukan.

Prosedur

Sebelum melakukan penelitian, penulis melakukan berbagai persiapan. Adapun persiapan yang dilakukan oleh penulis yaitu (a) pemilihan topik yang dibantu dengan dosen pembimbing, (b) pemilihan fenomena untuk dibahas, (c) pembuatan latar belakang masalah, (d) pengumpulan teori yang berkaitan dengan topik, (e) penyusunan tujuan dan manfaat penelitian, (f) penyusunan kerangka berpikir, (g) pematangan judul, dan terakhir (h) penentuan subjek penelitian, (i) penyerahan proposal penelitian, (j) pembuatan kuesioner, (k) uji coba alat ukur, (l) mengumpulkan data, (m) melakukan olah data, (n) memuat diskusi dan penutup.

HASIL

Gambaran Variabel Konsep Diri

Variabel Konsep diri akan dikategorisasikan berdasarkan tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan table kategorisasi dibawah, didapatkan bahwa lebih dari setengah partisipan penelitian memiliki konsep diri yang sedang pada konsep diri dengan jumlah partisipan sebanyak 79 partisipan dengan persentase sebesar 59%.

Tabel 1

Kategorisasi Konsep Diri

Kategori	N	%
Rendah	18	13.4
Sedang	79	59
Tinggi	37	27.6
Total	134	100%

Gambaran Variabel Konsep Diri

Variabel optimisme akan dikategorisasikan berdasarkan tiga kategori yaitu, rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan tabel kategorisasi dibawah, didapatkan bahwa lebih dari setengah partisipan penelitian memiliki optimisme yang sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 70 partisipan dengan persentase sebesar 52.2%.

Tabel 2

Kategorisasi Optimisme

Kategori	N	%
Rendah	15	11.2%
Sedang	70	52.2%
Tinggi	49	36.6%
Total	134	100%

Uji Normalitas

Dalam uji coba awal, penulis melakukan uji coba normalitas menggunakan kolmogorov-smirnov test untuk melihat distribusi data. Metode ini digunakan untuk menilai apakah distribusi residual dalam konteks ini mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Batas signifikan yang digunakan dalam uji normalitas adalah sebesar 5% atau 0.05. Adapun ditemukannya konsep diri dengan nilai signifikansi (p) $0.200 > 0,05$ dengan artian data terdistribusi normal. Namun, pada optimisme ditemukannya nilai signifikansi (p) $0.05 > 0.00$ dimana data tidak berdistribusi normal sehingga data secara keseluruhan tidak dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3

Uji Normalitas

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Konsep Diri	0.200	Normal
Optimisme	0.000	Tidak terdistribusi normal

Uji Korelasi

Pada penelitian ini analisis hipotesis ditinjau dari uji korelasi spearman yang dilakukan oleh peneliti. Tujuan dari dilakukannya uji korelasi adalah untuk mencari tahu apakah terdapat hubungan antar variabel serta mencari jenis hubungan antar variabel. Pada uji normalitas, terdapatnya data yang tidak terdistribusi normal sehingga uji korelasi yang dilakukan ialah uji korelasi spearman. Dalam pengujian korelasional ini jika nilai sig (p) $< 0,05$ maka terdapat korelasi antar variabel yang diuji.

Tabel 4

Uji Korelasi

Variabel	r	p	Interpretasi
Konsep Diri dengan Optimisme	0.378**	0.00	Korelasi positif dan signifikan

** . Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Pada tabel hasil uji korelasional diatas, didapatkan nilai sig (p) $0.00 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya korelasi antar variabel yang diuji. Pada korelasi koefisien juga didapatkan nilai 0.376 dengan artian bahwa korelasi yang didapatkan berupa korelasi positif dengan tingkat hubungan yang sedang yakni antara 0.030-0.049. Sehingga didapatkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan pada kedua variabel. Dalam artian pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima.

DISKUSI

Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsep diri dengan optimisme pada remaja akhir yang menjalankan perawatan kulit *acne vulgaris*. Pada hasil uji analisis korelasi, ditunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Adapun hubungan positif pada kedua variabel ini memiliki artian yang di mana kedua variabel saling mengikat atau terhubung satu sama lain sehingga ketika salah satu variabel mengalami peningkatan maka variabel lainnya juga akan mengalami peningkatan begitu juga sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri individu yang menjalankan perawatan kulit *acne vulgaris*, individu juga akan semakin optimis. Hal ini dikarenakan konsep diri yang menjadi salah satu aspek kepribadian yang membentuk optimisme. Sejalan dengan penelitian Thanoesya et al.(2016) mengindikasikan hubungan positif konsep diri dengan optimisme pada tingkat hubungan yang sedang dimana individu dengan konsep diri positif akan mempunyai penerimaan diri yang positif, pengetahuan yang luas, harga diri tinggi, mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai masalah dan kendala serta memiliki pola perilaku optimis. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Kurniawan et al. (2015) yang menunjukkan bahwa konsep diri berperan sebesar 65.4% terhadap optimisme, di mana meningkatkan optimisme adalah salah satu cara untuk memperbaiki konsep diri, perasaan seseorang tidak mempunyai kemampuan akan menyelesaikan suatu tugas menunjukkan penilaian negatif terhadap keunggulan kemampuan individu.

Selain itu, pada penelitian ini ditemukan konsep diri pada remaja akhir yang menjalani perawatan *acne vulgaris* berada pada kategori Sedang. Pada penelitian ini juga ditemukan optimisme pada remaja akhir yang menjalani perawatan *acne vulgaris* berada para kategpri sedang. Adapun hal ini terjadi dikarenakan partisipan pada penelitian ini memiliki kekuatan sampel sedang. Selain itu, penulis juga mendapati perbedaan dengan penelitian terdahulu Jain (2016) yang membahas mengenai optimisme dengan *acne vulgaris*. Pada penelitian terdahulu dijelaskan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan dengan *acne vulgaris*. Berdasarkan limitasi yang diberikan, hal ini dikarenakan jumlah partisipan yang dianggap terlalu kecil, yaitu 40 partisipan sehingga penelitian tersebut tidak dapat digeneralisasikan.

KESIMPULAN

Dari temuan penelitian yang melibatkan 134 remaja akhir, kesimpulan dapat ditarik bahwa individu yang mengalami *acne vulgaris* cenderung memiliki konsep diri yang berada pada tingkat sedang. Saat dilihat dari sudut pandang masing-masing dimensi konsep diri, dimensi keluarga dan sosial menonjol sebagai pengaruh dominan dibandingkan dengan dimensi lainnya. Meskipun begitu, hal ini tidak mengabaikan peran dimensi-dimensi lain dalam pembentukan konsep diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki konsep diri yang berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, terdapat korelasi antara konsep diri dan optimisme, sesuai dengan hasil uji hipotesis yang mengindikasikan hubungan positif signifikan antara keduanya. Dari sini, dapat disimpulkan bahwa semakin positif atau berkembangnya konsep diri, semakin meningkat pula tingkat optimisme individu yang menjalani perawatan kulit.

REFERENSI

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan*. Semarang: IKIP Press
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Brahmani, R.N. Prayitno, N. (2011). Kejadian Jerawat pada di SMA Yadika 3. *Nutrire Diaita*, Vol. 03(02).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Journal of Trend in Cognitive Science*, 18(6). https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Cunliff, E. W. J., & Gollnick, H. P. M. (2001). *Clinical features of acne*. In *Acne diagnosis and management*. London: Martin Dunitz Ltd.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, Rini. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism: How to Change your Mind and your life*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- Gupta, A. M., & Gupta, A. K. (2003). Psychiatric and psychological co-Morbidity in patients with dermatologic disorder. *Am J Clin Dermatol*, 4 (12).
- Hasan, S.H. (2015). Hubungan pola makan dengan kejadian acne vulgaris pada mahasiswa semester v (lima) di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas sam ratulangi manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1).
- Hurlock, E. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Jain, P. (2016). Perceived stress, optimism and social appearance anxiety in patients with skin diseases: a comparative study. *International journal of management & social sciences*, 3(1).
- Kellett. S.C., & Gawkrödger, D. J. (1999). The psychological and emotional impact of acne and the effect of treatment with isotretinoin. *British Journal of Dermatology*. 140(2).
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyata, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimise dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi fakultas kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(4).
- Lopez, & Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures*. Washington. DC: APA.
- Munthe, R., Nasution, F. Z., & Afriza, R.(2023). Hubungan antara konsep diri dengan optimisme pada remaja di pengungsian korban erupsi gunung sinabung. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1). <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i1.1424>
- Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi*. Bandung PT. Remaja Rosdakarya.
- Sampelan, M. G., Pangemanan, D., & Kundre, R. M. (2017.). Hubungan timbulnya acne vulgaris dengan tingkat kecemasan pada remaja di smp n 1 linkupang timur. *Journal Keperawatan*, 5(1).
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned Optimism: How to Change your Mind and your life*. New York: Alfred A. Knopf, Inc.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Ifdil, I. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Yuliana, A., Rahmiyani, I., Pebiansyah, A., & Shaleha, R. R. (2022). Sosialisasi dan edukasi penggunaan skincare berbahan alami untuk perawatan kulit wajah di pc persistri tawang kota tasikmalaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(4). <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v13i4.11576>
- Wardani, H. M. K., & Sulistiyarnings, R. (2018). Artikel tinjauan: tanaman obat/herbal sebagai terapi acne vulgaris. *Farmaka*, 16(2).