



Urgensi Aspek Psikodermatologi dalam Perawatan Kulit: Memahami Keterkaitan Emosi dan Kesehatan Kulit

Bhakti Wiranti

Universitas Islam Indonesia

E-mail: dr.bhaktiwiranti@gmail.com

Abstract

Skincare that focuses solely on the physical aspects often ignores the emotional impact that can significantly affect skin health. This review aims to examine the importance of psychodermatology in skincare, focusing on understanding the link between emotions and skin health. The study adopted a library research method focusing on integrative and comprehensive literature analysis to explore the interrelationship between psychodermatology and skincare. The results revealed that psychodermatology is crucial in detailing and addressing the dynamics of skin health and emotions. Involving the psychological dimension in skincare is a response to skin problems and a preventive measure that can positively impact an individual's skin and mental health. The findings highlight the influence of stress and emotions on skin health as a critical focus, as stress and emotional tension can trigger inflammatory responses that significantly affect skin conditions. Meanwhile, psychological interventions in skincare are emerging as innovative solutions that offer therapeutic approaches to help individuals manage stress, anxiety and self-image issues that may arise from skin conditions. Furthermore, the role of psychosocial factors in skin care confirms the importance of integrating self-image, appearance perception, and emotional support in designing treatment programs that focus on sustainability and overall well-being. Future studies should focus on identifying stressors that affect skin health and developing effective psychodermatology therapies for holistic skin care.

Keywords: *Psychodermatology; Skin Health; Emotions; Stress.*

Abstrak

Perawatan kulit yang hanya berfokus pada aspek fisik seringkali mengabaikan dampak emosional yang dapat memengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji pentingnya aspek psikodermatologi dalam perawatan kulit dengan fokus pada pemahaman keterkaitan antara emosi dan kesehatan kulit. Kajian ini mengadopsi metode *library research* dengan fokus pada analisis literatur secara integratif dan komprehensif untuk mengeksplorasi keterkaitan antara aspek psikodermatologi dan perawatan kulit. Hasil kajian mengungkapkan bahwa aspek psikodermatologi memiliki peran krusial dalam merinci dan mengatasi dinamika kesehatan kulit dan emosi. Melibatkan dimensi psikologis dalam perawatan kulit bukan hanya merupakan respons terhadap masalah kulit, tetapi juga langkah preventif yang dapat membawa dampak positif pada kesehatan kulit dan mental individu. Temuan menyoroti pengaruh stres dan emosi terhadap kesehatan kulit sebagai fokus utama, sebab stres dan ketegangan emosional dapat memicu respons

inflamasi yang mempengaruhi kondisi kulit secara signifikan. Sementara itu, intervensi psikologis dalam perawatan kulit muncul sebagai solusi inovatif yang menawarkan pendekatan terapeutik untuk membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan isu citra diri yang mungkin timbul sehubungan dengan kondisi kulit. Selain itu, peran faktor psikososial dalam perawatan kulit menegaskan pentingnya mengintegrasikan citra diri, persepsi penampilan, dan dukungan emosional dalam merancang program perawatan yang berfokus pada keberlanjutan dan kesejahteraan menyeluruh. Untuk kajian lanjutan sebaiknya fokus pada identifikasi faktor penyebab stres yang memengaruhi kesehatan kulit serta pengembangan terapi psikodermatologi yang efektif dalam perawatan kulit holistik.

Kata-kata kunci: Psikodermatologi; Kesehatan Kulit; Emosi; Stres.

PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, perawatan kulit bukan hanya sekadar rutinitas kecantikan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis yang tidak dapat diabaikan. Psikodermatologi, sebuah disiplin ilmu yang mempelajari interaksi kompleks antara faktor emosional dan kesehatan kulit, menjadi semakin penting dalam konteks perawatan kulit holistik.¹ Keterkaitan antara emosi dan kesehatan kulit telah menjadi fokus utama penelitian, karena pemahaman yang mendalam terhadap hubungan ini dapat membuka pintu bagi pendekatan perawatan kulit yang lebih holistik dan efektif.

Perawatan kulit yang hanya berfokus pada aspek fisik seringkali mengabaikan dampak emosional yang dapat memengaruhi kesehatan kulit secara signifikan. Stres, kecemasan, dan depresi, misalnya, dapat memicu reaksi inflamasi pada kulit, menyebabkan masalah kulit seperti jerawat, eksim, atau psoriasis. Oleh karena itu, pemahaman tentang psikodermatologi dapat memberikan wawasan lebih lanjut tentang bagaimana kondisi emosional seseorang dapat memengaruhi kesehatan kulit mereka.²

Pada tingkat biologis, sistem saraf otonom dan sumsum tulang merupakan mediator penting antara emosi dan kesehatan kulit. Respon tubuh terhadap stres dapat meningkatkan produksi hormon stres, seperti kortisol, yang dapat memicu peradangan pada kulit. Selain itu, pola tidur yang buruk dan gaya hidup yang tidak sehat yang seringkali terkait dengan masalah emosional juga dapat memberikan dampak negatif pada kulit. Oleh karena itu,

¹ Caroline Stamu-O'Brien et al., "Psychodermatology of Acne: Psychological Aspects and Effects of Acne Vulgaris," *Journal of cosmetic dermatology* 20, no. 4 (2021): 1080–1083; Uwe Gieler et al., "Skin and Psychosomatics—Psychodermatology Today," *JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft* 18, no. 11 (2020): 1280–1298. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jocd.13765>

² Laurent Misery et al., "White Paper on Psychodermatology in Europe: A Position Paper from the EADV Psychodermatology Task Force and the European Society for Dermatology and Psychiatry (ESDaP)," *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* 37, no. 12 (2023): 2419–2427 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.19427>; Olivia Hughes and Anthony Bewley, "Is It Really Ever 'Just Acne'? Considering the Psychodermatology of Acne," *British Journal of Dermatology* 189, no. Supplement_1 (2023): i11–i16. https://academic.oup.com/bjd/article/189/Supplement_1/i11/7333863

memahami keterkaitan ini dapat membantu dalam merancang intervensi perawatan kulit yang lebih holistik.

Integrasi pengetahuan psikodermatologi dalam praktik perawatan kulit menjadi suatu keharusan. Para profesional perawatan kulit perlu dilengkapi dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi emosional klien mereka dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kesehatan kulit. Pendekatan perawatan yang mencakup tidak hanya produk-produk topikal tetapi juga strategi manajemen stres, pola tidur yang baik, dan dukungan psikologis dapat menjadi lebih efektif dalam mencapai hasil yang optimal. Dalam menyusun pendekatan perawatan kulit yang holistik, penting untuk tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga memahami keterkaitan emosi dan kesehatan kulit. Psikodermatologi memberikan dasar untuk memahami kompleksitas hubungan ini, membantu mengarahkan perawatan kulit ke arah yang lebih menyeluruh.³ Dengan memperhatikan aspek psikodermatologi, maka dapat mencapai perawatan kulit yang tidak hanya membuat kulit tampak indah tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis individu secara keseluruhan.

Dengan memperkuat penggabungan ilmu psikodermatologi dalam praktek perawatan kulit, bukan hanya perubahan fisik yang dapat dicapai, tetapi juga peningkatan kesejahteraan emosional dan psikologis secara menyeluruh. Strategi ini bukan hanya bertujuan untuk meminimalkan kondisi kulit yang tidak diinginkan, tetapi juga untuk memberikan efek positif pada keseimbangan emosional dan mental individu. Dengan demikian, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan psikodermatologi dapat membimbing perkembangan perawatan kulit yang lebih holistik dan personal.

Dalam konteks praktik klinis, kajian ini mendorong lebih jauh untuk memperluas pemahaman tentang psikodermatologi. Pengembangan alat evaluasi psikologis yang terintegrasi dalam konsultasi perawatan kulit dapat menjadi langkah progresif. Pertimbangan psikologis tersebut mencakup aspek kepercayaan diri, tingkat stres, dan citra tubuh, yang dapat memberikan informasi berharga dalam merancang program perawatan yang lebih terpersonalisasi.⁴ Penting untuk diakui bahwa aspek psikodermatologi juga sangat

³ James E Roberts et al., “‘Psychodermatology’ Knowledge, Attitudes, and Practice among Health Care Professionals,” *Archives of dermatological research* 312 (2020): 545–558. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00403-020-02050-9>

⁴ Suud Sarim Karimullah, “The Importance of Family Education in Early Detection of Mental Health Disorders in Children,” *Jurnal Al-Fikrah* 12, no. 2 (2023): 159–175. <https://ejournal.iaialaziziyah.ac.id/index.php/jiaf/article/view/667>; Katlein França, Aparecida Porto França, and Reginaldo de França, “Environmental Psychodermatology: Stress, Environment and Skin,” *Stress and Skin Disorders: Basic and Clinical Aspects* (2017): 47–53. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46352-0_5

dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial. Norma-norma kecantikan yang diterapkan dalam suatu masyarakat dapat membentuk persepsi diri dan dapat berdampak pada kesehatan kulit secara keseluruhan. Oleh karena itu, integrasi faktor-faktor ini dalam penelitian dan praktik klinis dapat menyediakan wawasan tambahan yang diperlukan untuk merancang perawatan yang lebih efektif dan relevan.

Diseminasi pengetahuan tentang psikodermatologi kepada masyarakat menjadi suatu keharusan. Peningkatan kesadaran akan keterkaitan emosi dan kesehatan kulit dapat membantu masyarakat lebih proaktif dalam merawat kesehatan kulit mereka. Kampanye edukasi yang mendalam dapat mencakup informasi tentang teknik manajemen stres, pentingnya tidur yang cukup, dan peran positif hubungan sosial dalam mendukung kesehatan kulit. Meskipun pemahaman tentang psikodermatologi terus berkembang, tantangan dan peluang di masa depan perlu diperhatikan. Dengan merinci dan memperdalam pemahaman tentang pentingnya aspek psikodermatologi dalam perawatan kulit, kajian ini memberikan kontribusi yang substansial terhadap evolusi praktik perawatan kulit modern. Dalam menjawab kebutuhan individu secara holistik, profesional perawatan kulit dapat memandu klien mereka dengan lebih baik melalui perjalanan perawatan yang melibatkan aspek fisik dan emosional. Dengan menyelaraskan praktik perawatan kulit dengan prinsip-prinsip psikodermatologi, maka dapat mencapai tujuan perawatan yang tidak hanya berfokus pada penampilan luar, tetapi juga pada kesehatan dan kebahagiaan secara menyeluruh.

METODE

Metodologi penelitian ini menggunakan metode library research yang bertujuan untuk mendalami keterkaitan antara aspek psikodermatologi dan perawatan kulit melalui analisis literatur yang bersifat integratif dan komprehensif.⁵ Proses penelitian dimulai dengan mengakses berbagai sumber literatur dari perpustakaan digital dan basis data penelitian ilmiah yang relevan. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci tertentu, yaitu “psikodermatologi”, “kesehatan kulit dan emosi”, dan “hubungan stres dengan kulit.”

Dalam perpustakaan digital dan basis data penelitian ilmiah yang diakses, berikut adalah ringkasan jumlah literatur yang ditemukan dengan kata kunci yang telah disebutkan:

⁵ Suud Sarim Karimullah, “Holistic Approach in Islamic Education to Improve Mental Health,” *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* 1, no. 1 (2023): 1–10. <https://j-edu.org/index.php/edu/article/view/6>; Yuzhuo Wang, Chengzhi Zhang, and Kai Li, “A Review on Method Entities in the Academic Literature: Extraction, Evaluation, and Application,” *Scientometrics* 127, no. 5 (2022): 2479–2520. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11192-022-04332-7>

1. Psikodermatologi: Dalam pencarian kata kunci “psikodermatologi,” kami menemukan sekitar 150 artikel jurnal, buku, dan publikasi ilmiah lainnya yang relevan dengan topik ini.
2. Kesehatan Kulit dan Emosi: Dengan kata kunci “kesehatan kulit dan emosi,” kami berhasil mengakses sekitar 200 literatur yang terdiri dari artikel jurnal, buku, dan publikasi terkait.
3. Hubungan Stres dengan Kulit: Pencarian menggunakan kata kunci “hubungan stres dengan kulit” menghasilkan sekitar 180 literatur, termasuk artikel jurnal, buku, dan publikasi ilmiah lainnya yang berhubungan dengan keterkaitan antara stres dan kesehatan kulit.

Setelah mengumpulkan literatur dari ketiga kategori tersebut, langkah selanjutnya adalah mengevaluasi setiap literatur berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, yaitu relevansi dengan topik kajian, kualitas metodologi, dan kontribusi terhadap pemahaman keterkaitan emosi dan kesehatan kulit. Materi yang tidak memenuhi kriteria inklusi dikecualikan dari analisis untuk memastikan keakuratan dan relevansi temuan. Selanjutnya, temuan dari literatur yang relevan dianalisis secara integratif dengan cara membandingkan, menyintesis, dan menggali pola serta hubungan antar-temuan. Hal ini memungkinkan pengembangan pemahaman yang lebih holistik tentang keterkaitan psikodermatologi dan perawatan kulit. Kesimpulan yang ditarik dari hasil analisis literatur tersebut akan membantu memperdalam pemahaman tentang peran psikodermatologi dalam perawatan kulit serta memberikan wawasan tentang implikasi praktis dan arah penelitian masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Stres dan Emosi Terhadap Kesehatan Kulit

Perawatan kulit bukan lagi sekadar tentang produk dan rutinitas fisik semata. Semakin banyak penelitian yang menyoroti peran penting stres dan emosi terhadap kesehatan kulit, membuka jendela baru dalam memahami interaksi kompleks antara keadaan emosional dan kondisi kulit. Dalam banyak kasus, stres bukan hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga dapat menimbulkan dampak yang nyata pada kondisi kulit seseorang.⁶

⁶ Maximus Berger and Zoltán Sarnyai, “‘More than Skin Deep’: Stress Neurobiology and Mental Health Consequences of Racial Discrimination,” *Stress* 18, no. 1 (2015): 1–10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/10253890.2014.989204>

Stres, sebagai respon fisiologis terhadap tekanan dan ancaman, dapat memicu pelepasan hormon stres, terutama kortisol, yang dapat memengaruhi fungsi kulit.⁷

Peningkatan kadar kortisol dapat menyebabkan peningkatan produksi minyak, yang pada gilirannya dapat menyumbang pada masalah kulit seperti jerawat dan dermatitis. Dampak stres juga dapat merangsang reaksi inflamasi pada kulit, memperburuk kondisi seperti eksim dan psoriasis. Selain itu, aspek emosional juga dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan kulit. Emosi negatif seperti kecemasan dan depresi telah dikaitkan dengan penurunan kemampuan regenerasi kulit, memperlambat proses penyembuhan luka, dan bahkan meningkatkan sensitivitas kulit terhadap faktor-faktor eksternal. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan emosional juga dapat berperan penting dalam memelihara kesehatan kulit.

Keterkaitan antara stres dan kulit juga dapat ditemukan dalam kebiasaan perawatan diri.⁸ Orang yang mengalami stres sering kali cenderung mengadopsi kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, atau pola tidur yang tidak teratur. Semua ini dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan kulit, merangsang proses penuaan dini, dan mengurangi kemampuan kulit untuk melawan kerusakan lingkungan. Penting untuk diingat bahwa respons individu terhadap stres dapat bervariasi, dan demikian juga dampaknya pada kulit. Beberapa individu mungkin lebih rentan terhadap efek stres, sedangkan yang lain mungkin lebih tahan terhadap tekanan emosional. Oleh karena itu, pendekatan perawatan kulit yang holistik harus mempertimbangkan faktor-faktor individu, termasuk tingkat stres dan strategi manajemen emosi yang efektif.

Peran sistem saraf otonom juga memainkan peran kunci dalam menghubungkan stres dan kesehatan kulit. Stres dapat mengaktifkan respons *fight or flight* yang merangsang pelepasan neurotransmitter tertentu, seperti norepinefrin, yang dapat mempengaruhi sirkulasi darah ke kulit. Akibatnya, pasokan oksigen dan nutrisi ke kulit dapat terganggu, menyebabkan penurunan kecemerlangan kulit dan merangsang proses penuaan. Selain itu, pengaruh emosional terhadap kebiasaan pola makan juga memiliki dampak pada kesehatan kulit. Individu yang mengalami stres mungkin cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula, yang dapat memicu peradangan dan merusak kolagen kulit. Dalam

⁷ T Passeron et al., "Adult Skin Acute Stress Responses to Short-term Environmental and Internal Aggression from Exposome Factors," *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* 35, no. 10 (2021): 1963–1975. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.17432>

⁸ Estefanía Ruiz-Palomino et al., "Health Promotion in Young People: Identifying the Predisposing Factors of Self-Care Health Habits," *Journal of health psychology* 25, no. 10–11 (2020): 1410–1424. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105318758858>

jangka panjang, pola makan yang tidak sehat ini dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kulit seperti jerawat dan keriput.

Aspek psikodermatologi juga mencakup fenomena psikosomatik, di mana kondisi emosional dapat memperburuk atau memicu masalah kulit tertentu.⁹ Contohnya, kondisi kulit seperti dermatitis atopik atau urtikaria dapat menjadi lebih parah ketika seseorang mengalami tingkat stres yang tinggi. Ini menyoroti pentingnya mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor psikologis dalam merancang rencana perawatan untuk kondisi kulit tertentu. Pemahaman mendalam tentang pengaruh stres dan emosi terhadap kesehatan kulit juga menyoroti urgensi pendekatan pencegahan. Strategi manajemen stres, seperti meditasi, olahraga, dan terapi psikologis, dapat menjadi bagian integral dari rencana perawatan kulit preventif. Membangun kesadaran akan keterkaitan ini dapat membantu individu mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesehatan kulit jangka panjang.

Dalam melihat dampak stres dan emosi terhadap kesehatan kulit, perlu juga diakui bahwa interaksi ini bersifat sirkuler. Artinya, kondisi kulit yang buruk atau permasalahan kulit tertentu juga dapat menciptakan stres tambahan dan memperburuk keadaan emosional individu. Misalnya, jerawat atau kondisi kulit yang tampak mencolok dapat memicu penurunan kepercayaan diri dan merangsang perasaan malu atau kecemasan sosial. Penting untuk memahami bahwa respon terhadap stres dan emosi dapat bervariasi secara signifikan antarindividu. Beberapa orang mungkin menunjukkan respons fisik yang lebih jelas terhadap tekanan emosional, sementara yang lain mungkin mengalami dampak yang lebih terkendali atau tersembunyi. Oleh karena itu, pendekatan perawatan kulit yang personalisasi menjadi semakin penting, mengingat respons yang beragam terhadap stres dan emosi ini.

Salah satu aspek yang dapat diperdalam adalah pengaruh positif dari praktik perawatan diri yang mencakup unsur-unsur relaksasi dan mindfulness. Ritual perawatan kulit yang dijalani dengan penuh kesadaran dapat membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, perlu ditekankan bahwa perawatan kulit bukan hanya tentang mencapai hasil fisik yang optimal tetapi juga tentang menciptakan pengalaman yang mendukung kesehatan mental dan emosional. Dalam menggabungkan pemahaman akan keterkaitan stres, emosi, dan kesehatan kulit, pendekatan holistik yang mencakup perawatan fisik dan dukungan psikologis dapat menjadi paradigma baru dalam

⁹ Gieler et al., "Skin and Psychosomatics—Psychodermatology Today"; Mohammad Jafferany and Arsh Patel, "Understanding Psychocutaneous Disease: Psychosocial & Psychoneuroimmunologic Perspectives," *International journal of dermatology* 59, no. 1 (2020): 8–15. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ddg.14328>

industri perawatan kulit. Klinik kecantikan dan spa yang mengintegrasikan elemen-elemen ini dalam layanan mereka dapat memberikan manfaat lebih besar kepada pelanggan, tidak hanya dalam hal penampilan kulit tetapi juga dalam mencapai keseimbangan dan kesejahteraan holistik.

Pengelolaan stres dan emosi juga dapat menjadi kunci dalam meningkatkan respons terhadap perawatan kulit, terutama dalam prosedur perawatan estetika. Pasien yang mampu mengelola stres dengan efektif cenderung mendapatkan hasil yang lebih baik dalam prosedur seperti perawatan laser atau prosedur estetika lainnya. Oleh karena itu, profesional perawatan kulit dan dermatolog dapat memasukkan pendekatan terapi perilaku dan manajemen stres sebagai bagian dari rencana perawatan mereka. Selain itu, peran faktor gaya hidup seperti pola tidur yang buruk dan kebiasaan merokok dalam mempengaruhi stres dan kesehatan kulit perlu diperhatikan secara lebih mendalam.

Edukasi terkait dengan pentingnya gaya hidup sehat, termasuk manajemen stres, kebiasaan tidur yang baik, dan nutrisi yang tepat, dapat menjadi bagian penting dari konseling perawatan kulit. Dalam konteks ini, munculnya teknologi dan aplikasi kesehatan digital memberikan peluang baru untuk membantu individu dalam memantau dan mengelola stres serta emosi mereka.¹⁰ Aplikasi meditasi, pelacakan pola tidur, dan konseling online menjadi sumber daya yang dapat meningkatkan peran pendekatan holistik terhadap perawatan kulit. Perlu juga diketahui bahwa selain stres dan emosi, lingkungan juga memainkan peran penting dalam kesehatan kulit. Faktor-faktor eksternal seperti polusi udara, paparan sinar UV, dan bahan kimia dalam produk perawatan kulit juga dapat mempengaruhi respons kulit terhadap stres. Oleh karena itu, pendekatan holistik dalam perawatan kulit juga harus mencakup perlindungan dan pencegahan terhadap faktor-faktor lingkungan yang dapat memperburuk kondisi kulit.

Pentingnya memahami aspek psikodermatologi dalam perawatan kulit menjadi semakin signifikan dalam konteks penyakit kulit yang kronis atau autoimun.¹¹ Pasien dengan kondisi seperti psoriasis atau lupus, yang memiliki elemen psikologis yang kuat, membutuhkan pendekatan perawatan yang mencakup dukungan emosional dan manajemen

¹⁰ Suud Sarim Karimullah, Moh. Rizal Riandi, and Abd. Hamid, "Urgensi Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Beragama," *Ekomadania: Journal of Islamic Economic and Social* 6, no. 1 (2022): 1–18 <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/ekomadania/article/view/6107>; Arlen C Moller et al., "Applying and Advancing Behavior Change Theories and Techniques in the Context of a Digital Health Revolution: Proposals for More Effectively Realizing Untapped Potential," *Journal of behavioral medicine* 40 (2017): 85–98. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-016-9818-7>

¹¹ Liborija Lugović Mihić, Domagoj Mihatović, and Mirna Šitum, "Psychoneuroimmunology and Skin Diseases," *Rad Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. Medicinske znanosti*, no. 537= 46–47 (2019): 25–36. <https://hrcak.srce.hr/226218>

stres sebagai bagian integral dari rencana perawatan mereka. Perubahan gaya hidup yang terintegrasi juga dapat memainkan peran besar dalam merawat kesehatan kulit dan kesejahteraan emosional. Kombinasi antara diet sehat, olahraga teratur, dan praktik kebiasaan hidup yang mendukung keseimbangan mental dapat menciptakan dasar yang kuat untuk kesehatan kulit yang optimal.

Selain pendekatan praktis dan edukatif, penting juga untuk membahas aspek etika dalam industri perawatan kulit, terutama karena pengaruh stres dan emosi dapat memberikan tekanan tambahan pada konsumen. Prinsip kejujuran dan integritas harus menjadi dasar dari setiap produk dan layanan perawatan kulit. Informasi yang akurat dan transparan mengenai kandungan produk, prosedur perawatan, dan potensi hasil harus diberikan kepada konsumen agar mereka dapat membuat keputusan yang informasional dan terinformasi. Perlu juga dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi dampak produk perawatan kulit yang mengklaim memiliki manfaat psikodermatologis. Pemahaman mendalam tentang bagaimana bahan-bahan tertentu dapat memengaruhi fungsi psikologis dan emosional dapat membantu memperkuat dasar ilmiah dari produk-produk ini.

Sementara itu, dukungan terhadap inisiatif keberlanjutan dalam industri perawatan kulit juga harus menjadi bagian integral dari perbincangan ini. Praktik perawatan kulit yang ramah lingkungan tidak hanya mendukung kesehatan planet, tetapi juga dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu melalui pengurangan paparan terhadap bahan kimia berbahaya. Penekanan pada pendekatan holistik dalam perawatan kulit juga menciptakan peluang untuk inovasi baru dalam formulasi produk. Pengembangan produk yang merangkul konsep nutrikosmetik, yaitu kombinasi antara suplemen nutrisi dan produk perawatan kulit, dapat menjadi bagian dari solusi yang menyeluruh untuk mendukung kesehatan kulit dari dalam dan luar. Dalam menanggapi tren ini, profesional perawatan kulit juga harus diberdayakan dengan pengetahuan yang mendalam tentang psikodermatologi. Pelatihan yang lebih baik dan pendekatan multidisipliner antara dermatologi dan kesehatan mental dapat meningkatkan kapasitas mereka untuk memberikan perawatan yang holistik dan personalisasi.

Intervensi Psikologis dalam Perawatan Kulit

Dalam paradigma perawatan kulit modern, peran psikologis semakin diakui sebagai elemen kunci yang dapat memengaruhi kesehatan dan penampilan kulit secara signifikan. Intervensi psikologis dalam perawatan kulit mencakup berbagai strategi dan teknik yang dirancang untuk memahami, mengelola, dan mengatasi faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi kulit seseorang. Stres, sebagai salah satu faktor utama yang dapat

berdampak negatif pada kesehatan kulit, menjadi fokus utama dalam intervensi psikologis.¹² Terapi kognitif, terutama berbasis mindfulness, telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres, mengurangi respons inflamasi, dan memperbaiki kondisi kulit tertentu seperti jerawat dan dermatitis.

Intervensi psikologis tidak hanya terbatas pada masalah kulit yang bersifat kosmetik. Kondisi kulit kronis seperti psoriasis atau dermatitis atopik dapat menjadi sumber stres psikologis yang signifikan bagi individu yang mengalaminya. Dalam hal ini, terapi perilaku kognitif dan dukungan emosional dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi dampak psikologis dari kondisi kulit yang menantang. Selain itu, intervensi psikologis juga dapat merambah ke aspek kebiasaan perawatan diri. Motivasi, disiplin, dan persepsi diri memainkan peran penting dalam konsistensi menjalani rutinitas perawatan kulit. Psikolog dapat memberikan dukungan dalam membentuk kebiasaan yang positif, meningkatkan motivasi, dan mengatasi hambatan psikologis yang mungkin muncul.

Konsep self-care juga semakin menjadi fokus dalam intervensi psikologis. Terapis dapat membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang menghambat praktik self-care, mempromosikan kesadaran diri, dan membimbing individu menuju hubungan yang lebih positif dengan tubuh mereka. Hal ini tidak hanya dapat meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga dapat membawa dampak positif pada kesehatan dan penampilan kulit. Integrasi intervensi psikologis dalam perawatan kulit melibatkan kerjasama erat antara ahli dermatologi dan psikolog. Pemahaman mendalam tentang hubungan antara pikiran dan kulit menjadi kunci untuk merancang program perawatan yang holistik dan efektif.

Pentingnya memberikan ruang bagi aspek psikologis dalam perawatan kulit juga tercermin dalam berkembangnya tren klinik kecantikan yang menawarkan layanan holistik. Pusat perawatan kecantikan semacam ini menyediakan ruang bagi konseling psikologis, terapi relaksasi, dan program kesehatan mental yang terintegrasi dengan perawatan kulit tradisional. Dengan demikian, intervensi psikologis dalam perawatan kulit bukan hanya tentang mencapai penampilan fisik yang optimal, tetapi juga tentang meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis secara menyeluruh.¹³ Pendekatan ini memberikan landasan untuk perawatan kulit yang tidak hanya efektif secara medis, tetapi juga

¹² Philip D Shenefelt, "Psychological Interventions in the Management of Common Skin Conditions," *Psychology research and behavior management* (2010): 51–63. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/prbm.s7072>

¹³ Delphine Nelis et al., "Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability.," *Emotion* 11, no. 2 (2011): 354. <https://psycnet.apa.org/record/2011-07236-015>

mendukung perkembangan positif pada tingkat psikologis, menciptakan pengalaman perawatan yang holistik dan berkelanjutan.

Peran penting intervensi psikologis dalam perawatan kulit dapat diperluas untuk mengatasi masalah persepsi tubuh dan citra diri yang mungkin muncul sebagai dampak dari kondisi kulit tertentu. Pasien dengan masalah kulit seperti vitiligo, keloid, atau bekas luka seringkali mengalami tantangan psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan sosial dan depresi. Dalam konteks ini, terapi kognitif perilaku dan teknik terapi penerimaan dan komitmen (*Acceptance and Commitment Therapy/ACT*) dapat membantu individu untuk menerima kondisi kulit mereka, mengurangi self-stigma, dan membimbing mereka menuju penerimaan diri yang lebih positif. Dukungan psikologis semacam ini dapat memberikan manfaat jangka panjang, tidak hanya untuk kesehatan mental, tetapi juga untuk pengalaman hidup sehari-hari.

Adopsi pendekatan holistik juga melibatkan pemahaman mendalam terhadap pola makan dan hubungannya dengan kesehatan kulit. Psikolog dapat membantu individu dalam mengatasi kebiasaan makan yang mungkin berdampak negatif pada kulit, serta memberikan dukungan dalam menciptakan hubungan yang sehat dengan makanan. Ini adalah langkah menuju perawatan kulit yang memahami dan memperhatikan aspek psikologis yang terkait dengan kebiasaan sehari-hari. Penting untuk diketahui bahwa intervensi psikologis bukanlah pengganti perawatan medis atau dermatologis yang mungkin diperlukan. Sebaliknya, integrasi intervensi psikologis dengan perawatan medis dapat menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan berdaya guna.

Psikoterapi kognitif perilaku, terutama dalam konteks gangguan kecemasan tubuh (*body dysmorphic disorder/BDD*) terkait penampilan kulit, dapat memberikan manfaat besar. Terapi semacam ini membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merugikan, serta memberikan keterampilan untuk mengelola kecemasan dan obsesi yang mungkin timbul terkait penampilan kulit. Penting juga untuk mempertimbangkan faktor budaya dalam intervensi psikologis. Standar kecantikan yang beragam di berbagai budaya dapat memengaruhi persepsi diri dan citra tubuh seseorang. Psikolog dapat berperan sebagai mediator dalam membantu individu untuk meresapi dan merayakan keunikan kulit mereka, mengurangi tekanan yang mungkin berasal dari norma kecantikan yang sempit.

Intervensi psikologis juga dapat diterapkan dalam mendukung individu yang menjalani perawatan kulit yang memerlukan adaptasi terhadap perubahan fisik. Misalnya, pasien yang menjalani perawatan kanker kulit mungkin mengalami dampak emosional yang

signifikan. Dukungan psikologis dapat membantu mereka mengatasi rasa takut, kekhawatiran, dan perubahan citra diri yang mungkin terjadi selama dan setelah perawatan. Seiring dengan perkembangan teknologi, platform kesehatan mental online dan aplikasi terapi mandiri semakin menjadi alat yang efektif dalam menyediakan dukungan psikologis untuk individu yang mencari intervensi psikologis dalam konteks perawatan kulit. Aksesibilitas yang lebih baik terhadap sumber daya ini dapat merangsang perubahan positif dalam praktik perawatan kulit mandiri dan membantu individu mengatasi tantangan psikologis mereka.

Dalam konteks perawatan kulit yang lebih luas, upaya untuk mendemokratisasi akses ke intervensi psikologis adalah langkah penting. Memastikan bahwa individu dari berbagai lapisan masyarakat memiliki akses terhadap layanan kesehatan mental dapat membantu mengurangi disparitas dalam perawatan kulit dan kesehatan mental. Dengan mengakui pentingnya intervensi psikologis dalam perawatan kulit, maka dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, peduli, dan berempati. Ini bukan hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang mendukung kesejahteraan mental dan emosional setiap individu, mempromosikan konsep kecantikan yang memahami keunikan, dan mendorong kepercayaan diri dari dalam.

Penting juga untuk menyoroti bahwa intervensi psikologis tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga pada pencegahan. Program edukasi dan kampanye yang bertujuan meningkatkan kesadaran mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kulit dapat menjadi langkah proaktif untuk membantu individu menjaga keseimbangan emosional mereka sejak dini. Peran media dalam membentuk persepsi kecantikan juga menjadi faktor krusial dalam pembahasan ini. Menekankan keberagaman dan menyajikan representasi yang lebih realistis tentang kecantikan di media dapat membantu mengurangi tekanan sosial yang mungkin dirasakan oleh individu untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis. Dalam hal ini, media dapat berfungsi sebagai alat pendidikan dan pemahaman tentang pentingnya menerima dan merayakan keragaman bentuk tubuh dan kondisi kulit.

Intervensi psikologis dalam perawatan kulit juga tidak hanya relevan bagi individu yang mengalami masalah kulit tertentu. Semua orang, tanpa memandang kondisi kulit mereka, dapat mendapatkan manfaat dari praktik perawatan diri yang bersifat positif dan berfokus pada kesehatan emosional. Sejalan dengan hal tersebut, upaya untuk menghilangkan stigma seputar perawatan kulit dan kesehatan mental juga menjadi bagian integral dalam membentuk lingkungan yang mendukung. Menggabungkan aspek-aspek ini

dalam pendidikan masyarakat dapat membantu menciptakan pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas hubungan antara kesehatan mental, emosi, dan perawatan kulit.

Pentingnya integrasi aspek psikologis dalam perawatan kulit juga dapat membuka pintu untuk pengembangan metode pengukuran yang lebih holistik dan ilmiah terkait keberhasilan intervensi psikologis. Penggunaan parameter psikologis, seperti peningkatan kesejahteraan subjektif, penurunan tingkat stres, atau perubahan positif dalam persepsi diri, dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang efektivitas intervensi. Dalam konteks ini, kerjasama antara industri perawatan kulit, peneliti, dan praktisi psikologi dapat mempercepat pengembangan solusi inovatif. Penelitian bersama ini dapat melibatkan pengembangan produk yang dirancang khusus untuk memberikan manfaat psikologis, seperti formulasi dengan aroma terapeutik atau tekstur yang memberikan sensasi relaksasi.

Peran profesional kesehatan mental, terutama psikolog, dalam pelayanan perawatan kulit juga perlu lebih diakui dan diintegrasikan. Praktik yang menggabungkan konseling psikologis sebagai bagian dari perawatan rutin dapat memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan, membantu individu meresapi perubahan yang terkait dengan perawatan kulit, serta mengelola ketidakpastian atau kekhawatiran yang mungkin timbul. Penting untuk menekankan bahwa intervensi psikologis bukanlah tugas yang harus diemban secara individual oleh individu yang mencari perawatan kulit.

Masyarakat perlu diberdayakan dengan pemahaman bahwa mencari dukungan psikologis adalah tindakan positif dan bijaksana, bukan indikasi kelemahan atau kegagalan. Ini melibatkan kampanye pendidikan yang kuat dan penciptaan lingkungan yang mendukung di dalam industri perawatan kulit. Selain itu, dukungan psikologis dapat diperluas ke dalam proses penyembuhan dan pemulihan pasca-prosedur dermatologis atau bedah kecantikan. Pasien yang menjalani prosedur tertentu mungkin mengalami stres praprosedur, kecemasan pasca-prosedur, atau perubahan emosional terkait dengan perubahan penampilan mereka. Dukungan psikologis dapat membantu mereka mengatasi aspek-aspek ini dan mempromosikan pemulihan yang positif.

Dalam mengembangkan intervensi psikologis, penting untuk merinci dan mengukur hasil yang diharapkan secara jelas. Pengumpulan data yang ketat dan analisis dampak dari intervensi tersebut dapat memberikan bukti ilmiah yang kuat tentang keberhasilannya, mendukung lebih banyak penelitian dan pengembangan di masa depan. Dengan menggabungkan aspek psikologis, teknologi canggih, dan penelitian bersama antar disiplin, maka dapat menciptakan platform perawatan kulit yang lebih holistik, responsif, dan efektif.

Ini bukan hanya tentang mencapai penampilan kulit yang optimal tetapi juga membangun kesehatan mental dan kesejahteraan yang berkelanjutan untuk semua individu.

Peran Faktor Psikososial dalam Perawatan Kulit

Perawatan kulit, dalam konteks modern, semakin diakui sebagai sebuah pendekatan holistik yang tidak hanya memerhatikan kondisi fisik kulit, tetapi juga memahami peran penting faktor psikososial dalam menjaga kesehatan kulit secara menyeluruh. Faktor-faktor psikososial, seperti stres, kecemasan, dan aspek emosional, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kondisi kulit seseorang. Salah satu aspek penting yang perlu dipahami adalah hubungan antara stres dan kesehatan kulit. Stres dapat memicu respons inflamasi dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai masalah kulit seperti jerawat, eksim, atau psoriasis.¹⁴ Oleh karena itu, memahami dan mengelola stres merupakan langkah yang krusial dalam perawatan kulit yang holistik.

Tidak hanya itu, kondisi psikologis seperti kecemasan juga dapat memberikan kontribusi terhadap kondisi kulit yang tidak diinginkan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi antara tingkat kecemasan dan keparahan jerawat. Oleh karena itu, strategi perawatan kulit yang efektif juga harus mencakup pendekatan untuk mengelola aspek psikologis, seperti melalui terapi kognitif atau teknik relaksasi. Selain itu, citra diri dan persepsi terhadap penampilan juga memiliki dampak penting pada kesehatan kulit. Individu yang merasa percaya diri dan puas dengan penampilan mereka cenderung memiliki kesehatan kulit yang lebih baik. Sebaliknya, masalah kulit dapat menjadi sumber stres dan mengurangi kepercayaan diri. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang mencakup pembangunan citra diri positif dapat memberikan manfaat yang signifikan pada perawatan kulit.

Faktor-faktor psikososial tidak hanya berdampak pada kondisi kulit secara langsung, tetapi juga dapat mempengaruhi kepatuhan individu terhadap rutinitas perawatan kulit. Individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi atau memiliki beban emosional yang berat mungkin kurang cenderung menjalani rutinitas perawatan kulit dengan konsisten. Oleh karena itu, mendekati perawatan kulit secara holistik juga melibatkan membantu individu dalam mengatasi hambatan psikologis yang mungkin muncul. Penting untuk memahami bahwa peran faktor psikososial tidak terbatas pada masalah-masalah kosmetik atau kulit

¹⁴ Anamaria Jović et al., "The Impact of Psychological Stress on Acne," *Acta dermatovenerologica Croatica* 25, no. 2 (2017): 133 <https://hrcak.srce.hr/clanak/272775>; Lugović Mihić, Mihatović, and Šitum, "Psychoneuroimmunology and Skin Diseases."

yang tampak secara fisik.¹⁵ Kondisi kulit kronis atau penyakit kulit tertentu dapat menjadi sumber stres psikologis yang signifikan bagi individu yang mengalaminya. Dalam hal ini, pendekatan perawatan kulit yang efektif harus mencakup dukungan emosional dan strategi psikologis untuk membantu individu menghadapi tantangan tersebut.

Faktor psikososial juga dapat memengaruhi perilaku individu dalam merawat kulit mereka, termasuk keputusan penggunaan produk perawatan dan konsistensi dalam melaksanakan rutinitas perawatan kulit. Oleh karena itu, pendekatan perawatan yang memahami dinamika ini dapat membantu membimbing individu menuju praktik perawatan kulit yang lebih seimbang dan berkelanjutan. Selain itu, pembahasan mengenai intervensi psikologis dan dukungan emosional dalam perawatan kulit perlu diintegrasikan lebih dalam. Terapis atau konselor perawatan kulit dapat berperan sebagai mitra dalam membantu individu mengelola stres, kecemasan, atau isu citra diri yang mungkin timbul sehubungan dengan kondisi kulit mereka.¹⁶ Dalam pandangan ini, perawatan kulit tidak hanya menjadi proses fisik tetapi juga sebuah perjalanan psikologis dan emosional.

Tantangan besar yang perlu diatasi adalah stigma seputar masalah kesehatan mental dan perawatan kulit. Masyarakat harus dididik untuk memahami bahwa mencari bantuan psikologis atau berbicara terbuka tentang permasalahan kulit bukanlah bentuk kelemahan, melainkan tindakan positif yang mendukung kesehatan menyeluruh. Menyediakan lingkungan yang mendukung dan mempromosikan kesadaran ini dapat mengubah persepsi seputar perawatan kulit dan kesehatan mental. Di era digital, peran media sosial juga menjadi signifikan dalam membentuk persepsi diri dan citra kecantikan. Oleh karena itu, kampanye positif dan inklusif di media sosial dapat memainkan peran besar dalam merubah norma kecantikan yang seringkali tidak realistis. Mempromosikan keberagaman dan mendorong individu untuk merayakan keunikan kulit mereka dapat membantu mengatasi tekanan sosial yang mungkin timbul.

Kesadaran terhadap faktor psikososial dalam perawatan kulit membuka peluang untuk mengembangkan program-program edukasi yang lebih luas. Pendidikan ini dapat ditujukan kepada individu, para profesional perawatan kulit, dan masyarakat umum untuk meningkatkan pemahaman mengenai keterkaitan yang kompleks antara kesehatan mental

¹⁵ G Gebrina et al., "The Influence of Millennial Women's Lifestyle, Perceptions, and Consumer Preferences on Skincare Purchasing Decisions: A Case Study on Millennial Women in East Aceh Regency," *Management Research and Behavior Journal* 2, no. 1 (2022): 19–28. <https://ojs.unimal.ac.id/mrbj/article/view/7536>

¹⁶ Ossama T Osman et al., "The Psychiatric Aspects of Skin Disorders," *Expert Review of Dermatology* 6, no. 2 (2011): 195–209. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1586/edm.11.10>

dan kondisi kulit. Dalam hal ini, penggunaan media dan platform online dapat menjadi alat yang efektif untuk menyampaikan informasi. Kampanye pendidikan di media sosial, webinar, atau platform edukasi online dapat membantu mengatasi ketidakpahaman dan menghilangkan mitos seputar kesehatan kulit serta kesehatan mental. Setiap individu memiliki pengalaman unik terkait dengan perawatan kulit dan kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, pendekatan perawatan harus bersifat individual dan mempertimbangkan kebutuhan serta preferensi masing-masing. Dalam hal ini, profesional perawatan kulit dapat memainkan peran sentral dalam menyusun rencana perawatan yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan psikologis klien.

Selain pendekatan kesehatan mental, integrasi faktor psikososial dalam perawatan kulit dapat memperkaya pendekatan kecantikan yang selama ini lebih terfokus pada aspek fisik. Peningkatan kesadaran ini memicu evolusi dalam definisi kecantikan, menggeser fokus dari standar konvensional menuju konsep kecantikan yang lebih holistik. Keberagaman kulit, penilaian positif terhadap diri sendiri, dan kesehatan mental yang baik semakin diakui sebagai komponen integral dari kecantikan sejati. Adopsi praktik perawatan diri yang berbasis psikososial juga menciptakan peluang bagi inovasi produk dan layanan perawatan kulit. Perusahaan kosmetik dan perawatan kulit dapat merancang produk dengan formulasi yang mengeksplorasi khasiat relaksasi, aroma terapeutik, atau bahan-bahan yang terbukti meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebagai contoh, produk perawatan kulit yang menyasar pengelolaan stres atau merangsang perasaan positif dapat menjadi tren yang berkembang.

Keterlibatan praktisi kesehatan mental dalam industri perawatan kulit juga dapat menjadi norma baru. Konselor atau terapis kecantikan dapat memberikan dukungan emosional dan strategi koping kepada klien mereka, membentuk hubungan yang lebih mendalam dan terpercaya. Ini tidak hanya menciptakan lingkungan perawatan yang lebih holistik, tetapi juga mereduksi stigma seputar pencarian dukungan psikologis. Dalam konteks sosial, kampanye positif tentang keberagaman kulit dan kecantikan dapat membentuk pandangan masyarakat yang lebih inklusif. Representasi yang lebih realistis dan beragam di media sosial atau iklan dapat merangsang penerimaan diri yang positif. Oleh karena itu, para influencer dan tokoh media sosial memiliki peran penting dalam membentuk persepsi kecantikan yang lebih sehat dan inklusif.

Penerapan intervensi psikososial bukanlah tugas yang dapat diemban secara terpisah oleh individu. Masyarakat harus mendukung norma baru ini dengan meningkatkan literasi kesehatan mental, menciptakan ruang terbuka untuk berbicara tentang permasalahan kulit,

dan memastikan bahwa dukungan psikologis dianggap sebagai langkah yang bijaksana dan positif. Melangkah ke depan, menggabungkan aspek psikososial dalam perawatan kulit juga dapat mendukung gerakan *body positivity*.¹⁷ Ini bukan hanya tentang merawat kulit secara fisik, tetapi juga merayakan keragaman bentuk tubuh dan mendorong penerimaan diri. Memahami bahwa setiap individu memiliki perjalanan perawatan kulit yang unik dan kompleks adalah kunci untuk menciptakan budaya kecantikan yang lebih inklusif dan bersahabat.

Perkembangan konsep perawatan kulit yang menggabungkan aspek psikososial juga membuka ruang bagi pendekatan terapeutik yang lebih inovatif. Terapi seni, meditasi, dan yoga, misalnya, dapat diintegrasikan sebagai bagian dari rutinitas perawatan kulit untuk memberikan manfaat relaksasi dan pengelolaan stres. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk perbaikan fisik kulit, tetapi juga memberikan pengalaman perawatan yang membangun keseimbangan dan kesejahteraan holistik. Selain itu, peran teknologi juga bisa menjadi elemen penting dalam mendukung perawatan kulit berbasis psikososial. Aplikasi kesehatan mental, tracker emosi, atau platform online yang menyediakan sumber daya pendukung dan konseling dapat membantu individu melacak dan mengelola aspek psikologis yang berkaitan dengan kondisi kulit mereka. Integrasi teknologi ini menciptakan aksesibilitas dan kemudahan dalam menjalani perawatan holistik di era digital.

Penting untuk merangkul keragaman dalam definisi kecantikan dan memahami bahwa setiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Industri perawatan kulit dapat merespon dengan menciptakan berbagai produk yang dirancang untuk berbagai jenis kulit dan kebutuhan psikososial. Penelitian pasar yang cermat dan partisipasi konsumen dapat membantu perusahaan merancang solusi yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan pelanggan. Aspek edukasi juga tetap menjadi elemen krusial dalam menggabungkan faktor psikososial dalam perawatan kulit. Masyarakat perlu diberdayakan dengan pengetahuan yang lebih besar tentang hubungan kompleks antara kesehatan mental dan kulit. Kampanye edukasi yang mencakup informasi tentang manfaat perawatan kulit holistik dapat membantu mengubah persepsi dan memotivasi individu untuk mengadopsi praktik perawatan yang lebih berfokus pada kesejahteraan secara menyeluruh.

¹⁷ Tracy L Tylka and Nichole L Wood-Barcalow, "What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition," *Body image* 14 (2015): 118–129. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000388>; Rachel Andrew, Marika Tiggemann, and Levina Clark, "Positive Body Image and Young Women's Health: Implications for Sun Protection, Cancer Screening, Weight Loss and Alcohol Consumption Behaviours," *Journal of health psychology* 21, no. 1 (2016): 28–39. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105314520814>

Menciptakan norma baru terkait perawatan kulit yang melibatkan aspek psikososial juga dapat menghasilkan dampak ekonomi yang positif. Permintaan akan produk dan layanan perawatan kulit yang berfokus pada kesejahteraan mental dapat merangsang pertumbuhan industri, menciptakan peluang bisnis, dan mendorong inovasi yang lebih berkelanjutan. Penting untuk menjaga momentum perubahan ini dengan terus melibatkan berbagai pemangku kepentingan, termasuk konsumen, profesional kesehatan, peneliti, dan perusahaan. Dengan berkelanjutan mendiskusikan dan memahami dampak positif integrasi faktor psikososial dalam perawatan kulit, maka dapat membentuk arah yang lebih baik untuk masa depan perawatan kulit yang inklusif, berkelanjutan, dan berpusat pada kesejahteraan menyeluruh.

KESIMPULAN

Aspek psikodermatologi memiliki peran krusial dalam merinci dan mengatasi dinamika kesehatan kulit dan emosi. Temuan menunjukkan bahwa stres dapat memicu respon inflamasi dalam tubuh, yang berpotensi menyebabkan berbagai masalah kulit seperti jerawat, eksim, atau psoriasis. Dengan pemahaman mendalam tentang keterkaitan antara keadaan emosional dan kondisi kulit, perawatan yang holistik dan berkelanjutan dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini secara lebih efektif. Selanjutnya, intervensi psikologis dalam perawatan kulit muncul sebagai strategi yang sangat relevan dan berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan kulit yang menunjukkan bahwa terapi kognitif, teknik relaksasi, atau konseling psikologis dapat membantu individu mengelola stres, kecemasan, atau masalah citra diri yang mungkin muncul sehubungan dengan kondisi kulit mereka. Integrasi terapis atau konselor perawatan kulit sebagai mitra dalam membimbing individu menuju praktik perawatan yang lebih seimbang dan berkelanjutan dapat menjadi langkah inovatif dalam membangun pendekatan perawatan kulit yang lebih holistik. Selain itu, dalam melihat peran faktor psikososial dalam perawatan kulit, kajian ini menegaskan bahwa citra diri, persepsi terhadap penampilan, dan dukungan emosional memiliki dampak penting pada kesehatan kulit. Strategi perawatan kulit yang efektif harus mencakup pendekatan untuk mengelola aspek psikologis ini. Dengan memahami bahwa faktor psikososial tidak hanya mempengaruhi kondisi kulit secara langsung tetapi juga dapat mempengaruhi kepatuhan individu terhadap rutinitas perawatan kulit, pendekatan perawatan yang holistik juga mencakup membantu individu dalam mengatasi hambatan psikologis yang mungkin muncul.

REFERENSI

- Andrew, Rachel, Marika Tiggemann, and Levina Clark. "Positive Body Image and Young Women's Health: Implications for Sun Protection, Cancer Screening, Weight Loss and Alcohol Consumption Behaviours." *Journal of health psychology* 21, no. 1 (2016): 28–39. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105314520814>
- Berger, Maximus, and Zoltán Sarnyai. "'More than Skin Deep': Stress Neurobiology and Mental Health Consequences of Racial Discrimination." *Stress* 18, no. 1 (2015): 1–10. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/10253890.2014.989204>
- França, Katlein, Aparecida Porto França, and Reginaldo de França. "Environmental Psychodermatology: Stress, Environment and Skin." *Stress and Skin Disorders: Basic and Clinical Aspects* (2017): 47–53. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-46352-0_5
- Gebrina, G, Sapna Biby, Azhar Hasan, and Z Zulkifli. "The Influence of Millennial Women's Lifestyle, Perceptions, and Consumer Preferences on Skincare Purchasing Decisions: A Case Study on Millennial Women in East Aceh Regency." *Management Research and Behavior Journal* 2, no. 1 (2022): 19–28. <https://ojs.unimal.ac.id/mrbj/article/view/7536>
- Gieler, Uwe, Tanja Gieler, Eva Milena Johanne Peters, and Dennis Linder. "Skin and Psychosomatics—Psychodermatology Today." *JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft* 18, no. 11 (2020): 1280–1298. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/ddg.14328>
- Hughes, Olivia, and Anthony Bewley. "Is It Really Ever 'Just Acne'? Considering the Psychodermatology of Acne." *British Journal of Dermatology* 189, no. Supplement_1 (2023): i11–i16. https://academic.oup.com/bjd/article/189/Supplement_1/i11/7333863
- Jafferany, Mohammad, and Arsh Patel. "Understanding Psychocutaneous Disease: Psychosocial & Psychoneuroimmunologic Perspectives." *International journal of dermatology* 59, no. 1 (2020): 8–15. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijd.14629>
- Jović, Anamaria, Branka Marinović, Krešimir Kostović, Romana Čević, Aleksandra Basta-Juzbašić, and Zrinka Bukvić Mokos. "The Impact of Psychological Stress on Acne." *Acta dermatovenerologica Croatica* 25, no. 2 (2017): 133. <https://hrcak.srce.hr/clanak/272775>
- Karimullah, Suud Sarim. "Holistic Approach in Islamic Education to Improve Mental Health." *EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan* 1, no. 1 (2023): 1–10. <https://j-edu.org/index.php/edu/article/view/6>
- . "The Importance of Family Education in Early Detection of Mental Health Disorders in Children." *Jurnal Al-Fikrah* 12, no. 2 (2023): 159–175. <https://ejournal.iaialaziziyah.ac.id/index.php/jiaf/article/view/667>
- Karimullah, Suud Sarim, Moh. Rizal Riandi, and Abd. Hamid. "Urgensi Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Beragama." *Ekomadania: Journal of Islamic Economic and Social* 6, no. 1 (2022): 1–18. <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/ekomadania/article/view/6107>

- Lugović Mihić, Liborija, Domagoj Mihatović, and Mirna Šitum. “Psychoneuroimmunology and Skin Diseases.” *Rad Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. Medicinske znanosti*, no. 537= 46–47 (2019): 25–36. <https://hrcak.srce.hr/226218>
- Misery, Laurent, Christina Schut, Flora Balieva, Svetlana Bobko, Adam Reich, Francesca Sampogna, Ilknur Altunay, Florence Dalgard, Uwe Gieler, and Jörg Kupfer. “White Paper on Psychodermatology in Europe: A Position Paper from the EADV Psychodermatology Task Force and the European Society for Dermatology and Psychiatry (ESDaP).” *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* 37, no. 12 (2023): 2419–2427. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.19427>
- Moller, Arlen C, Gina Merchant, David E Conroy, Robert West, Eric Hekler, Kari C Kugler, and Susan Michie. “Applying and Advancing Behavior Change Theories and Techniques in the Context of a Digital Health Revolution: Proposals for More Effectively Realizing Untapped Potential.” *Journal of behavioral medicine* 40 (2017): 85–98. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-016-9818-7>
- Nelis, Delphine, Ilios Kotsou, Jordi Quoidbach, Michel Hansenne, Fanny Weytens, Pauline Dupuis, and Moïra Mikolajczak. “Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability.” *Emotion* 11, no. 2 (2011): 354. <https://psycnet.apa.org/record/2011-07236-015>
- Osman, Ossama T, Amir Mufaddel, Fadwa Almagaddam, and Eugene F Augusterfer. “The Psychiatric Aspects of Skin Disorders.” *Expert Review of Dermatology* 6, no. 2 (2011): 195–209. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1586/edm.11.10>
- Passeron, T, C C Zouboulis, J Tan, M L Andersen, R Katta, X Lyu, L Aguilar, D Kerob, A Morita, and J Krutmann. “Adult Skin Acute Stress Responses to Short-term Environmental and Internal Aggression from Exposome Factors.” *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* 35, no. 10 (2021): 1963–1975. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jdv.17432>
- Roberts, James E, Abigail M Smith, Amanda H Wilkerson, Anjali Chandra, Vraj Patel, Syed Siraj A Quadri, Joshua R Mann, Robert T Brodell, and Vinayak K Nahar. “‘Psychodermatology’ Knowledge, Attitudes, and Practice among Health Care Professionals.” *Archives of dermatological research* 312 (2020): 545–558. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00403-020-02050-9>
- Ruiz-Palomino, Estefanía, Cristina Giménez-García, Rafael Ballester-Arnal, and María Dolores Gil-Llario. “Health Promotion in Young People: Identifying the Predisposing Factors of Self-Care Health Habits.” *Journal of health psychology* 25, no. 10–11 (2020): 1410–1424. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105318758858>
- Shenefelt, Philip D. “Psychological Interventions in the Management of Common Skin Conditions.” *Psychology research and behavior management* (2010): 51–63. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/prbm.s7072>
- Stamu-O’Brien, Caroline, Mohammad Jafferany, Simona Carniciu, and Ayman Abdelmaksoud. “Psychodermatology of Acne: Psychological Aspects and Effects of Acne Vulgaris.” *Journal of cosmetic dermatology* 20, no. 4 (2021): 1080–1083. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jocd.13765>

- Tylka, Tracy L, and Nichole L Wood-Barcalow. "What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition." *Body image* 14 (2015): 118–129. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000388>
- Wang, Yuzhuo, Chengzhi Zhang, and Kai Li. "A Review on Method Entities in the Academic Literature: Extraction, Evaluation, and Application." *Scientometrics* 127, no. 5 (2022): 2479–2520. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11192-022-04332-7>