



# HULONDALO

JURNAL ILMU PEMERINTAHAN DAN ILMU KOMUNIKASI

Available online <https://ejurnal.unisan.ac.id/index.php/ijpik/index>

## Komunikasi Intrapersonal Remaja Berjerawat di Surabaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

### *Intrapersonal Communication of Teenagers With Acne in Surabaya in Increasing Self-Confidence*

Adillah Ratimaya Azzahro Adam<sup>1</sup>, Yudiana Indriastuti<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Prodi Ilmu Komunikasi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur, Surabaya  
20043010169@student.upnjatim.ac.id, yudiana.indriastuti.ilkom@upnjatim.ac.id

#### Abstrak

Perubahan sosial yang cepat menciptakan standar kecantikan fisik yang meluas di masyarakat. Karena hal ini, penampilan menjadi aspek penting yang sering kali memengaruhi penilaian seseorang. Remaja dengan kondisi kulit berjerawat sering menghadapi tantangan sosial dan psikologis akibat tekanan standar kecantikan ini. Akibatnya membuat remaja menjadi tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi komunikasi intrapersonal remaja di Surabaya dalam meningkatkan kepercayaan diri. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan lima informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses komunikasi intrapersonal pada informan mencakup empat tahap utama: sensasi, berupa nyeri, gatal, dan rasa malu; persepsi, di mana jerawat dianggap sebagai kekurangan yang memengaruhi interaksi sosial; memori, berupa pengaruh komentar negatif yang melekat dalam ingatan; dan berpikir, yaitu upaya mencari solusi dan menerima diri. Kelima informan berhasil meningkatkan kepercayaan diri melalui lima strategi: evaluasi diri objektif, penghargaan terhadap diri sendiri, berpikir positif, afirmasi diri, dan keberanian mengambil risiko. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi intrapersonal berperan penting dalam membangun kepercayaan diri remaja meskipun menghadapi tekanan sosial akibat kondisi kulit mereka.

**Kata kunci:** Komunikasi Intrapersonal; Kepercayaan Diri; Remaja; Jerawat.

#### Abstract

*Rapid social changes have created widespread standards of physical beauty in society. Because of this, appearance is an important aspect that often influences a person's judgment. Adolescents with acne skin conditions often face social and psychological challenges due to the pressure of these beauty standards. As a result, adolescents become insecure about their appearance. This study uses a qualitative approach with phenomenological method to explore the intrapersonal communication of teenagers in Surabaya in improving self-confidence. Data were obtained through in-depth interviews with five informants who were selected using purposive sampling technique. Data analysis was conducted using data reduction, data presentation, and conclusion drawing techniques. The results showed that the process of intrapersonal communication in informants included four main stages: sensation, in the form of pain, itching, and embarrassment; perception, where acne is perceived as a flaw that affects social interactions; memory, in the form of the influence of negative comments that stick in the memory; and thinking, which is an effort to find solutions and accept oneself. The five informants managed to increase self-confidence through five strategies: objective self-evaluation, self-esteem, positive thinking, self-affirmation,*

*and risk-taking courage. The findings confirm that intrapersonal communication plays an important role in building adolescents' self-confidence despite facing social pressure.*

**Keywords:** *Intrapersonal Communication; Self-Confidence; Teenagers; Acne.*

## I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan telah mendorong perkembangan kebutuhan hidup manusia, yang pada gilirannya menciptakan beragam variasi gaya hidup (*lifestyle*) (Aulia & Ritonga, 2024). Perubahan sosial yang cepat telah menciptakan standar kecantikan fisik yang meluas dalam masyarakat. Standar ini sering kali menempatkan tekanan berlebih pada penampilan, khususnya bagi remaja. Penampilan dianggap sebagai aspek penting yang memengaruhi penilaian sosial, sehingga remaja cenderung merasa tidak percaya diri ketika penampilan mereka tidak sesuai dengan standar ideal. Salah satu kondisi yang sering menjadi perhatian adalah jerawat, yang tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga psikologis remaja (Herawati, 2021).

Idealnya, kecantikan ditentukan melalui wajah yang bersih dan putih sehingga banyak yang bersedia menghabiskan banyak uangnya hanya untuk memiliki wajah yang bersih dengan perawatan. Banyak yang mencoba mengubah bentuk tubuh melalui diet ekstrim, menggunakan krim dengan bahan berbahaya, atau melakukan operasi plastik demi memenuhi standar yang dipromosikan oleh media yang berpengaruh. Ini menyebabkan individu merasa tidak puas dengan penampilan mereka karena tidak sesuai dengan standar yang ada di masyarakat, yang pada gilirannya mempengaruhi kondisi biologis dan psikologis mereka (Herawati, 2021).

Data menunjukkan bahwa prevalensi jerawat di kalangan remaja di Indonesia cukup tinggi, mencapai 80–85% (Leonita dkk., 2022). Kondisi ini memengaruhi 9,4% populasi dunia dengan dampak signifikan pada kepercayaan diri remaja, termasuk rasa malu, kecemasan sosial, dan bahkan depresi (Damayanti dkk., 2022). Di Surabaya, prevalensi jerawat dapat diperburuk oleh faktor lingkungan seperti suhu tinggi dan kelembapan, yang memicu produksi sebum berlebih (Liu dkk., 2019).

Komunikasi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Hemeto dkk., 2023). Komunikasi adalah proses menyampaikan pikiran atau perasaan dari komunikator kepada komunikan melalui penggunaan lambang atau simbol sebagai alat untuk mengungkapkan gagasan yang berasal dari hati (perasaan) atau pikiran (Pakaya dkk., 2022). Mayoritas aktivitas manusia selalu melibatkan proses komunikasi, mulai dari awal rutinitas di pagi hari hingga saat mengakhiri kegiatan di malam hari (Saputra, 2024).

Komunikasi intrapersonal merupakan proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu, di mana seseorang melakukan dialog internal, pengolahan informasi, dan perenungan mendalam dengan dirinya sendiri. Bentuk komunikasi ini mempunyai peranan penting dalam memahami diri dan lebih mengenal diri sendiri (Honeycutt & Ford, 2016). Proses komunikasi intrapersonal ini terdiri dari empat tahap: sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Bagi remaja dengan

jerawat, proses ini penting untuk membangun penerimaan diri dan meningkatkan kepercayaan diri meskipun menghadapi tekanan sosial (Rakhmat, 2018).

Penelitian tentang komunikasi intrapersonal remaja dengan jerawat masih terbatas, khususnya di Indonesia, yang memiliki standar kecantikan dan dinamika budaya yang unik. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampak jerawat secara umum terhadap kualitas hidup remaja, namun jarang yang mengeksplorasi bagaimana remaja memanfaatkan komunikasi intrapersonal untuk mengatasi tantangan ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses komunikasi intrapersonal remaja di Surabaya yang memiliki jerawat dalam meningkatkan kepercayaan diri. Secara khusus, penelitian ini akan menganalisis tahapan sensasi, persepsi, memori, dan berpikir yang dialami oleh remaja, serta strategi yang mereka gunakan untuk membangun kepercayaan diri. Dengan memahami fenomena ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang peran komunikasi intrapersonal dalam membantu remaja menghadapi tantangan sosial akibat kondisi kulit mereka.

## **II. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman dan makna yang diberikan oleh remaja berjerawat di Surabaya terkait komunikasi intrapersonal dalam meningkatkan kepercayaan diri. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena dari sudut pandang subjek secara mendalam sesuai dengan tujuan penelitian.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan sejumlah subjek yang dipilih secara purposive dan observasi partisipatif. Wawancara dilakukan untuk menggali pemahaman subjek tentang fenomena yang diteliti dengan kriteria remaja berusia 20-24 tahun yang berdomisili di Surabaya. Rentang usia ini dipilih karena mencakup masa remaja menurut WHO, yaitu antara 10-24 tahun, yang merupakan periode penting dalam perkembangan fisik dan psikologis. Kemudian menurut data dari Damayanti dkk dalam penelitiannya pada tahun 2022 prevalensi jerawat paling tinggi berada di rentang umur 20-an sebanyak 64%.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui beberapa tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan mengelompokkan data berdasarkan tema atau kategori. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk naratif dari subjek untuk mempermudah pemahaman. Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan secara induktif berdasarkan data yang telah dianalisis. Setelah data diolah, peneliti meminta konfirmasi kepada informan terkait hasil wawancara untuk memastikan data yang diperoleh, diolah, dan diinterpretasikan tetap akurat serta konsisten dengan realitas pengalaman informan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan merupakan bagian yang menjelaskan terkait dengan komunikasi intrapersonal remaja berjerawat di Surabaya dalam meningkatkan kepercayaan diri. Data yang diperoleh dari wawancara secara mendalam dengan lima remaja Surabaya yang menjadi informan dalam penelitian ini akan disajikan secara naratif.

#### 1. Komunikasi Intrapersonal Remaja Berjerawat di Surabaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu itu sendiri, di mana individu tersebut menjadi pembicara sekaligus pendengar dalam dialog internal yang terjadi. Dalam penelitian ini, komunikasi intrapersonal remaja di Surabaya dilihat sebagai objek yang berperan dalam penerimaan diri. Proses komunikasi intrapersonal meliputi sensasi, persepsi, memori, dan berpikir (Rakhmat, 2018).

Pada tahapan pertama yaitu sensasi, remaja yang mengalami masalah wajah berjerawat merasakan sensasi yang bervariasi. Sensasi yang dirasakan oleh informan ada dua jenis yaitu sensasi fisik dan sensasi psikologis. Sensasi fisik yang dirasakan informan meliputi nyeri, gatal dan merasa tidak nyaman dengan jerawatnya. Disamping itu, ada sensasi psikologis yang lebih banyak dirasakan oleh informan meliputi sedih, malu, marah, dan sakit hati. Sensasi sedih sering kali muncul ketika informan merasa kesulitan menerima kondisi fisik mereka yang tiba-tiba berjerawat. Selain itu, sensasi marah juga muncul karena ketidakpuasan terhadap kondisi wajah yang berjerawat, yang melibatkan perasaan frustrasi terhadap dirinya sendiri.

Tahap kedua adalah persepsi, yaitu bagaimana cara informan memandang dan menginterpretasi kondisi wajah mereka yang berjerawat. Persepsi yang muncul meliputi perasaan kehilangan kepercayaan diri, stres, dan merasa terasingkan. Banyak remaja merasakan penurunan rasa percaya diri akibat jerawat yang mengganggu penampilan mereka. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa jerawat membuat mereka merasa minder dan tidak percaya diri. Dari hasil wawancara dengan kelima informan, ditemukan bahwa remaja yang berjerawat seringkali melakukan pelarian dengan menyalahkan diri sendiri atas kondisi kulit mereka. Mereka berpikir bahwa jerawat merupakan akibat dari pola makan yang buruk atau kurang menjaga kebersihan. Hal ini dapat memicu perasaan bersalah dan rendah diri.

Berdasarkan dari apa yang disampaikan oleh para informan, dapat disimpulkan bahwa jerawat memiliki dampak yang signifikan terhadap persepsi diri remaja. Mereka memiliki pemikiran bahwa jerawat merupakan sebuah hal yang membuat kepercayaan diri mereka berkurang dan sebuah kekurangan yang mereka miliki. Persepsi remaja berjerawat terhadap kondisi wajah mereka dapat dipengaruhi oleh cara mereka menilai dan menafsirkan tantangan yang dihadapi. Seligman (dalam Widhiastuti dkk., 2024), menyatakan bahwa orang dengan pola pikir optimis cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi karena mereka

melihat tantangan sebagai hal yang dapat diatasi. Namun dengan persepsi negatif yang dialami informan dapat mempengaruhi pemikiran mereka bahwa jerawat merupakan tanda ketidaksempurnaan dan kegagalan yang membuat mereka minder hingga tidak percaya diri.

Tahapan memori kemudian berperan dalam cara remaja berperilaku setelah mengalami pengalaman dengan jerawat. Dalam tahapan ini informan banyak menyampaikan mengenai pengalaman mereka mengenai jerawat yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka. Ditemukan bahwa hal yang sangat berpengaruh menurunkan kepercayaan diri mereka yaitu pengalaman negatif yang terekam dalam memori dimana informan mendapatkan komentar negative dan kurang baik terkait dengan jerawatnya. Komentar negatif ini banyak didapatkan dari lingkungan sekitarnya seperti teman, sahabat, bahkan keluarga juga termasuk kedalamnya. Dengan diketahui bahwa memori negatif dapat berpengaruh pada kepercayaan diri, menunjukkan perlunya langkah untuk mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif guna mendukung peningkatan kepercayaan diri para informan.

Tahap terakhir adalah berpikir, yang melibatkan semua tahapan sebelumnya dalam proses pengambilan keputusan. Branden (dalam Widhiastuti dkk., 2024) menyatakan bahwa harga diri yang sehat merupakan hal terpenting dalam kepercayaan diri. Beberapa faktor yang berpengaruh terdiri dari penerimaan diri, keyakinan pada nilai pribadi, dan tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai internal, sangat penting untuk membangun kepercayaan diri. Ditemui dalam penelitian bahwa tindakan yang dilakukan informan diantaranya yaitu mencari solusi untuk menyembuhkan jerawat, lebih menerima keadaan diri dan mencintai diri sendiri serta menutupi jerawat agar lebih percaya diri. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Branden mengenai factor yang mempengaruhi kepercayaan diri, dimana informan menerima keadaan dan berusaha untuk mencari Solusi serta konsisten dalam mengambil tindakan

## **2. Upaya Remaja Berjerawat di Surabaya dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri**

Remaja yang memiliki permasalahan dengan jerawat seringkali merasa tidak percaya diri diakrenakan kondisi fisiknya dan tekanan sosial dimana banyak orang yang berkomentar tentang fisik atau tampilan mereka. Fatimah (dalam Kamilah & Abdullah, 2022) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat dilakukan oleh diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang yaitu evaluasi diri secara objektif, memberi penghargaan terhadap diri, berpikir positif, menggunakan afirmasi diri dan berani mengambil resiko. Berdasarkan hasil penelitian, kelima langkah ini telah diterapkan oleh remaja di Surabaya yang menjadi informan, dengan hasil positif yang mendukung peningkatan kepercayaan diri.

### **1. Evaluasi Diri Secara Objektif**

Evaluasi diri secara objektif merupakan tindakan menilai diri sendiri dengan jujur dan berlandaskan pada fakta-fakta yang konkret, tanpa dipengaruhi oleh emosi atau penilaian subjektif Fatimah (Kamilah & Abdullah, 2022) Informan dalam penelitian ini menunjukkan berbagai cara evaluasi diri, seperti memantau perkembangan jerawat dan pola hidup sehat, memerhatikan kebiasaan buruk yang berdampak negatif, serta mencari kelebihan diri untuk dijadikan modal kepercayaan diri.

Ada pula informan yang fokus memperbaiki kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan berminyak, olahraga teratur, dan menjaga pola makan. Beberapa lainnya melihat kelebihan yang mereka miliki, seperti kemampuan akademik atau bakat seni, untuk mengalihkan perhatian dari kekurangan fisik akibat jerawat. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Fatimah (dalam Agutini, 2019) bahwa belajar menilai diri secara objektif dan jujur, termasuk memahami kendala yang selama ini menghalangi perkembangan diri, dapat membantu individu mengenali potensi dan batasannya, sehingga mampu mengembangkan rasa percaya diri yang lebih kuat.

## 2. Memberi Penghargaan Terhadap Diri

Penghargaan diri merupakan bentuk apresiasi atas usaha yang telah dilakukan, baik kecil maupun besar (Fatimah dalam Kamilah & Abdullah, 2022). Informan menggunakan berbagai bentuk penghargaan, seperti membeli produk perawatan kulit atau barang favorit, serta menampilkan diri melalui media sosial untuk mencintai diri sendiri. Tindakan ini tidak hanya memberikan motivasi untuk terus berupaya, tetapi juga meningkatkan rasa syukur dan penghargaan terhadap diri. Pendekatan ini didukung oleh Fatimah (dalam Agutini, 2019) yang menyebutkan bahwa penghargaan terhadap diri merupakan hal yang penting untuk dilakukan, karena apabila kita mengabaikan atau meremehkan satu saja pencapaian maka dapat menghilangkan satu jejak menuju kemajuan dikemudian hari.

## 3. Berpikir Positif

Berpikir positif merupakan kemampuan untuk memandang situasi dengan sikap yang optimis meskipun dalam suatu kondisi atau situasi yang sulit. Berpikir positif melibatkan pengendalian pikiran agar tidak terjebak dalam pesimisme dan lebih memilih untuk melihat peluang serta nilai dari setiap peristiwa yang ada (Fatimah dalam Kamilah & Abdullah, 2022).

Jerawat merupakan masalah umum yang sering dialami oleh remaja dan dapat menjadi sumber rasa tidak percaya diri dan stress. Namun, dengan menerapkan pola pikir yang positif, remaja dapat mengatasi masalah ini dengan lebih baik. Informan dalam penelitian ini menunjukkan pola pikir positif, seperti menganggap jerawat sebagai masalah sementara yang dapat diatasi, membaca buku motivasi, dan fokus pada kelebihan diri. Beberapa informan juga mengubah perspektif terhadap komentar negatif menjadi masukan yang membangun.

Dengan berpikir positif juga membuat mereka tidak hanya berfokus pada kekurangan yang mereka miliki, namun mereka juga berusaha untuk mencari hal yang baik dari kondisinya saat ini untuk mendorong mereka lebih percaya diri seperti yang disampaikan oleh (Fatimah dalam Agutini, 2019), berpikir positif berperan penting dalam mengurangi tekanan psikologis akibat jerawat dan mendorong individu untuk terus memperbaiki diri, sehingga rasa percaya diri mereka pun meningkat.

#### 4. Menggunakan Afirmasi Diri

Afirmasi diri yaitu teknik memperkuat keyakinan dan rasa percaya diri melalui pernyataan-pernyataan yang positif untuk diri. Afirmasi diri ini melibatkan penggunaan kata-kata atau kalimat yang mengandung motivasi dan dorongan untuk meyakinkan diri bahwa seseorang memiliki kemampuan dan nilai yang positif. Tujuan dilakukannya hal ini yaitu untuk membangun pandangan diri yang lebih baik, meningkatkan keyakinan dalam mencapai suatu tujuan serta membantu mengatasi keraguan atau pikiran negative yang dimiliki (Fatimah dalam Kamilah & Abdullah, 2022)

Dari wawancara yang dilakukan, diketahui bahwa keseluruhan informan pernah melakukan afirmasi diri namun tidak sering dilakukan oleh keseluruhan informan. Afirmasi diri yang dilakukan oleh informan yaitu dengan menyemangati diri mereka untuk bangkit dan meyakini bahwa mereka bisa melewati kondisi yang mereka alami saat ini dengan kata motivasi atau mendengarkan lagu dengan lirik yang relevan.

Teknik ini, meskipun tidak dilakukan secara rutin oleh semua informan, telah membantu mereka tetap termotivasi dan lebih percaya diri. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Widad & Idawati (2023) ditemukan hasil bahwa melalui afirmasi diri yang dilakukan, efektif dalam membangun ketahanan emosional dan meningkatkan kepercayaan diri menjadi lebih baik.

#### 5. Berani Mengambil Resiko

Fatimah (dalam Kamilah & Abdullah, 2022) menyampaikan bahwa keberanian untuk mengambil resiko adalah kemampuan seseorang untuk meninggalkan zona nyaman dan menghadapi ancaman guna untuk mencapai tujuan atau meningkatkan diri. Tentunya hal ini membutuhkan kesiapan untuk menghadapi kemungkinan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai dengan harapan, namun dengan keyakinan bahwa pengalaman yang terjadi dapat dijadikan sebagai pembelajaran di masa depan dan memiliki manfaat untuk mereka.

Keberanian mengambil resiko, seperti tampil di depan umum meskipun merasa kurang percaya diri, adalah langkah penting dalam mengatasi rasa takut. Informan menunjukkan keberanian ini, misalnya, dengan tetap menghadiri acara sosial meski wajah berjerawat atau mencoba makeup untuk menutupi kekurangan. Melalui hal ini, diketahui bahwa menghadapi resiko dapat menjadi pembelajaran untuk menerima diri sendiri, sebagaimana

diungkapkan (Fatimah dalam Agutini, 2019) yang menyebut bahwa pengalaman mengambil risiko membantu individu memperkuat rasa percaya diri.

#### IV. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa komunikasi intrapersonal berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja berjerawat. Melalui proses sensasi, remaja merasakan efek fisik (seperti nyeri dan gatal) serta efek psikologis (seperti rasa malu dan rendah diri). Persepsi mereka cenderung menganggap jerawat sebagai kekurangan yang memengaruhi interaksi sosial. Memori negatif, terutama terkait komentar tentang kondisi mereka, memperkuat rasa tidak percaya diri. Namun, melalui proses berpikir yang dilakukan oleh informan mendorong mereka mencari solusi untuk kondisi wajah berjerawat yang mereka alami, mencintai diri sendiri, dan mensyukuri keadaan mereka. Dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri, para informan menggunakan strategi seperti evaluasi diri secara objektif, berpikir positif, menggunakan afirmasi diri, memberi penghargaan pada diri, dan berani mengambil risiko. Strategi-strategi ini terbukti membantu mereka dalam meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah informan yang terbatas pada remaja di Surabaya, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi untuk wilayah lainnya. Penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel lebih besar guna memvalidasi temuan ini. Kontribusi unik penelitian ini adalah mempertegas peran komunikasi intrapersonal dan beberapa upaya yang dapat dilakukan diri sendiri dalam meningkatkan kepercayaan diri sebagai kunci dalam mengatasi penurunan kepercayaan diri yang dihadapi remaja berjerawat di Surabaya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agutini, E. (2019). *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Melalui Pelaksanaan Bimbingan Kelompok di Sanggar Seni Helau Singambur Desa Sumber Agung Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir Barat*.
- Aulia, M. P., & Ritonga, S. (2024). Pola Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dan Anak Dalam Memahami Bahaya Gadget (Studi Kasus Desa Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan). *Hulondalo Jurnal Ilmu pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 3(2).
- Damayanti, Umborowati, M. A., Olivia, Z. Z., & Febriana, N. (2022). The Impact of Acne Vulgaris on Quality of Life in Teen-age Patients. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 10(2), 189–198.
- Hemeto, A. O., Ratnasari, D., & Saputra, A. (2023). Aktivitas Komunikasi Organisasi Dalam Mempertahankan Solidaritas Organisasi HMP-IK Universitas Ichsan Gorontalo. *Hulondalo Jurnal Ilmu pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 2(2).

- Herawati. (2021, Juni 24). —*Standar Kecantikan, Konstruksi Media, dan Pengaruhnya di Masyarakat*. yoursay.id.
- Honeycutt, J. M., & Ford, S. G. (2016). Mental Imagery and Intrapersonal Communication: A Review of Research on Imagined Interactions (IIs) and Current Developments. *Annals of the International Communication Association*, 25(1), 315–345. <https://doi.org/10.1080/23808985.2001.11679007>
- Kamilah, A., & Abdullah, S. M. (2022). Pelatihan Berfikir Positif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Yatim di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2). <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>
- Leonita, E., Setyaningrum, T., Qorib, M. F., & Damayanti. (2022). Comparison of the Efficacy of Topical Clindamycin versus Niacinamide in the Treatment of Mild to Moderate Acne Vulgaris: a Systematic Review. *Periodical of Dermatology and Venereology*, 34(1), 15–22.
- Liu, Q., Ge, Y. P., & Cao, C. Y. (2019). Acne Vulgaris Significantly Lowers the Self-Concept of Girls in Junior High School: A Prospective Cross-Sectional Study. *International Journal of Dermatology and Venereology*, 2(4), 202–206. <https://doi.org/10.1097/JD9.0000000000000052>
- Pakaya, P. A. M., Subhan, A., & Ratnasari, D. (2022). Strategi Komunikasi Pdam Kota Gorontalo Dalam Memberikan Informasi Kepada Pelanggan. *Hulondalo Jurnal Ilmu pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 1(2).
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi Komunikasi* (Edisi Revisi). Simbiosis Rekstama Media.
- Saputra, A. (2024). Efektivitas Komunikasi Organisasi dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Aparat Desa Tilote Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo. *Hulondalo Jurnal Ilmu pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 3(1).
- Widad, Z. El, & Idawati, K. (2023). Afirmasi Positif dalam Meningkatkan Self Efficacy. *Urwatul Wutqo: Jurnal Kependidikan dan Keislaman.*, 12(1). <https://doi.org/10.54437/juw>
- Widhiastuti, H., Yusuf, F., Nurcahyo, A., Dewi, R., & Meatam, A. (2024). Upaya Memahami Mindfulness untuk Mendorong Rasa Percaya Diri Siswa Muslimeen Suksa School, Hatyai, Thailand. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 2(4), 104–110. <https://doi.org/10.59024/jnb.v2i4.465>