

## **STUDI LITERATUR PENGARUH POLA TIDUR, STATUS PSIKOLOGIS, DAN PRAKTIK SKINCARE TERHADAP KONDISI KULIT WAJAH**

**Anik Maghfiroh, Lintang Azzikra Gantari, Nadia Fitriantika Syalwa Hermawan, Arthanti Zaina Nabilah, Zahra Jacinda Adibin, Nadia Bintang Alma Fatiha**

Program Studi Pendidikan Tata Kecantikan, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

[anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id](mailto:anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id)

[lintanggantari3@students.unnes.ac.id](mailto:lintanggantari3@students.unnes.ac.id)

[nadiafitriantika39@students.unnes.ac.id](mailto:nadiafitriantika39@students.unnes.ac.id)

[arthantizaina@students.unnes.ac.id](mailto:arthantizaina@students.unnes.ac.id)

[zahrajacinda12@students.unnes.ac.id](mailto:zahrajacinda12@students.unnes.ac.id)

[nadiabintang5@students.unnes.ac.id](mailto:nadiabintang5@students.unnes.ac.id)

### **Abstrak**

Kondisi kulit wajah tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan produk skincare, tetapi juga berkaitan erat dengan pola tidur dan kondisi psikologis seseorang. Pola tidur yang tidak teratur serta tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu regenerasi kulit dan memicu berbagai permasalahan wajah, seperti kulit kusam, jerawat, dan tanda penuaan dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kombinasi pola tidur, kondisi psikologis, dan kebiasaan penggunaan skincare dalam menjaga kualitas kulit wajah. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi dan kuesioner kepada responden. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa responden dengan jam tidur yang cukup, tingkat stres yang lebih terkontrol, serta rutinitas skincare yang konsisten cenderung memiliki kondisi kulit wajah yang lebih sehat. Temuan ini menegaskan bahwa perawatan kulit wajah tidak dapat bergantung pada skincare saja, melainkan perlu didukung oleh gaya hidup seimbang, terutama dalam menjaga kualitas tidur dan kesehatan psikologis.

Kata kunci : pola tidur; kondisi psikologis; stres; skincare; kualitas kulit wajah

### **PENDAHULUAN**

Kulit wajah merupakan bagian tubuh yang memiliki peran penting dalam menunjang penampilan serta membentuk kesan pertama dalam interaksi sosial [13]. Kondisi kulit wajah yang sehat sering kali diasosiasikan dengan kebersihan diri, pola hidup, dan tingkat perawatan yang dilakukan oleh seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, penilaian terhadap kesehatan kulit wajah kerap dijadikan tolok ukur dalam menilai penampilan secara keseluruhan, sehingga mendorong banyak individu untuk memberikan perhatian lebih pada perawatan wajah [15]. Namun demikian, tidak sedikit individu yang memandang kesehatan kulit wajah hanya dari

aspek penggunaan produk perawatan tertentu, tanpa mempertimbangkan faktor lain yang turut memengaruhi kondisi kulit dari dalam tubuh. Padahal, kesehatan kulit wajah merupakan hasil dari proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor eksternal seperti lingkungan dan perawatan kulit, maupun faktor internal seperti kondisi fisik, psikologis, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh mengenai berbagai aspek yang memengaruhi kesehatan kulit wajah menjadi hal yang penting dalam upaya menjaga kualitas kulit secara berkelanjutan.

Penggunaan skincare mengalami peningkatan yang cukup signifikan seiring dengan semakin mudahnya masyarakat mengakses informasi mengenai perawatan kulit melalui media sosial, iklan, serta berbagai platform digital lainnya [14]. Beragam konten yang menampilkan rutinitas perawatan kulit, ulasan produk, hingga klaim manfaat tertentu mendorong skincare dipandang sebagai solusi utama dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kulit wajah. Skincare kemudian digunakan tidak hanya untuk membersihkan dan melembapkan kulit, tetapi juga sebagai upaya perlindungan terhadap berbagai faktor eksternal, seperti polusi, paparan sinar matahari, dan perubahan lingkungan [12]. Meskipun penggunaan skincare telah menjadi bagian dari rutinitas banyak individu, kenyataan menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh tidak selalu sesuai dengan harapan. Tidak sedikit individu yang telah menggunakan produk perawatan wajah secara rutin dan beragam, namun masih mengalami berbagai permasalahan kulit. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas kulit wajah tidak sepenuhnya ditentukan oleh penggunaan produk skincare semata, melainkan dipengaruhi pula oleh faktor lain yang berasal dari dalam tubuh dan kebiasaan sehari-hari, yang berperan penting dalam menentukan efektivitas serta hasil akhir dari perawatan kulit wajah. Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap kondisi kulit wajah adalah pola tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki fungsi penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Saat tidur, tubuh melakukan proses pemulihan, termasuk regenerasi sel-sel kulit yang mengalami kerusakan akibat aktivitas harian dan paparan faktor lingkungan. Pola tidur yang tidak teratur, durasi tidur yang kurang, serta kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses regenerasi tersebut. Akibatnya, kulit wajah menjadi lebih mudah mengalami masalah, seperti tampak lelah, kusam, munculnya lingkaran hitam di bawah mata, hingga meningkatnya risiko jerawat dan penuaan dini [9].

Kondisi psikologis juga memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan kulit wajah. Kondisi psikologis yang tidak stabil, khususnya stres, dapat muncul akibat berbagai faktor,

seperti tuntutan akademik, tekanan pekerjaan, maupun permasalahan personal yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami secara terus-menerus dapat memengaruhi keseimbangan sistem hormonal dalam tubuh, sehingga mengganggu fungsi normal organ-organ tubuh, termasuk kulit [10]. Ketika stres berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, tubuh cenderung memproduksi hormon tertentu secara berlebihan yang berperan dalam meningkatkan respons peradangan serta merangsang produksi minyak pada kulit wajah. Peningkatan produksi minyak yang tidak terkendali dapat menyumbat pori-pori dan memicu munculnya berbagai permasalahan kulit, seperti jerawat, iritasi, dan kondisi kulit yang tampak tidak sehat. Situasi ini sering kali membuat perawatan kulit wajah menjadi kurang efektif, karena masalah kulit tetap muncul meskipun individu telah menjalankan rutinitas skincare secara teratur. Oleh karena itu, kondisi psikologis yang tidak terkelola dengan baik dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas kulit wajah. Hubungan antara kondisi psikologis dan kulit wajah sering kali tidak disadari oleh banyak orang. Individu cenderung fokus pada penggantian produk skincare ketika mengalami masalah kulit, tanpa menyadari bahwa stres dan kelelahan mental turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan perawatan kulit wajah yang hanya berfokus pada aspek luar tidak selalu memberikan hasil yang maksimal jika faktor psikologis tidak diperhatikan.

Penggunaan skincare tetap memiliki peran yang penting dalam menjaga kesehatan kulit wajah, khususnya dalam melindungi kulit dari berbagai pengaruh lingkungan yang berpotensi merusak, seperti polusi udara dan paparan sinar matahari [11]. Produk skincare berfungsi untuk membantu membersihkan kulit dari kotoran, menjaga kelembapan, serta memperkuat lapisan pelindung kulit agar tetap seimbang. Pemilihan produk yang sesuai dengan jenis dan kebutuhan kulit, disertai dengan penerapan rutinitas perawatan yang dilakukan secara konsisten, dapat memberikan kontribusi positif dalam menjaga kondisi kulit wajah. Namun demikian, efektivitas penggunaan skincare tidak dapat dipisahkan dari kondisi tubuh secara keseluruhan. Pola tidur yang cukup dan teratur memungkinkan proses regenerasi kulit berjalan dengan optimal, sementara kondisi psikologis yang stabil membantu menjaga keseimbangan hormonal yang berperan dalam kesehatan kulit. Dengan demikian, skincare akan memberikan hasil yang lebih maksimal apabila didukung oleh pola tidur yang baik serta pengelolaan kondisi psikologis yang seimbang.

Kombinasi antara pola tidur, kondisi psikologis, dan kebiasaan penggunaan skincare membentuk suatu keterkaitan yang saling memengaruhi dalam menjaga kualitas kulit wajah.

Ketiga faktor tersebut tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap keseimbangan kondisi kulit. Ketidakseimbangan pada salah satu faktor, seperti pola tidur yang tidak teratur atau kondisi psikologis yang tidak stabil, dapat berdampak pada efektivitas perawatan kulit yang dilakukan, sehingga memengaruhi kondisi kulit wajah secara keseluruhan. Sebaliknya, perawatan kulit yang tidak dilakukan secara tepat juga dapat memperburuk kondisi kulit ketika tubuh berada dalam keadaan lelah atau mengalami tekanan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman yang menyeluruh mengenai hubungan antara pola tidur, kondisi psikologis, dan penggunaan skincare menjadi hal yang penting dalam upaya menjaga kesehatan kulit wajah secara berkelanjutan. Pendekatan yang memperhatikan keseimbangan antara gaya hidup, kondisi mental, dan perawatan kulit diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam menjaga kualitas kulit wajah dalam jangka panjang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana kombinasi pola tidur, kondisi psikologis, dan penggunaan skincare berperan dalam menjaga kualitas kulit wajah. Penelitian ini menempatkan kesehatan kulit wajah sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor yang saling berkaitan, bukan semata-mata sebagai dampak dari penggunaan produk perawatan tertentu. Fokus penelitian diarahkan untuk memahami sejauh mana pola tidur yang dijalani serta kondisi psikologis yang dialami individu dapat memengaruhi respons kulit terhadap perawatan yang dilakukan. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pentingnya keseimbangan antara faktor internal dan eksternal dalam menjaga kesehatan kulit wajah.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa perawatan kulit wajah memerlukan perhatian yang lebih luas terhadap gaya hidup sehari-hari, termasuk kebiasaan istirahat dan pengelolaan kondisi psikologis. Pemahaman tersebut diharapkan dapat membantu individu dalam menyusun pola perawatan kulit yang tidak hanya berfokus pada pemilihan produk skincare, tetapi juga pada upaya menjaga kualitas tidur dan stabilitas kondisi mental. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam membangun kesadaran akan pentingnya pendekatan perawatan kulit yang bersifat holistik, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga mampu memberikan dampak positif terhadap kualitas kulit wajah dalam jangka panjang.

## **Kajian Pustaka Dan Pengembangan Hipotesis**

### **Kesehatan Kulit Wajah**

Kulit merupakan organ terbesar pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pelindung organ dalam dari paparan zat eksternal, mikroorganisme, dan radikal bebas yang dapat membahayakan tubuh. Selain itu, kulit juga berfungsi sebagai pengatur suhu tubuh, indra peraba, serta berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh. Salah satu bagian kulit yang paling mendapat perhatian adalah kulit wajah karena berhubungan langsung dengan penampilan dan kepercayaan diri seseorang.

Kesehatan kulit wajah merupakan kondisi kulit yang terjaga kebersihan, kelembapan, elastisitas, serta terbebas dari berbagai permasalahan seperti jerawat, kulit kusam, iritasi, dan penuaan dini. Kondisi kulit wajah dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisiologis tubuh, kualitas tidur, serta kondisi psikologis individu, sedangkan faktor eksternal meliputi paparan lingkungan dan penggunaan produk perawatan kulit (skincare).

Menjaga kesehatan kulit wajah tidak hanya dilakukan melalui perawatan dari luar, tetapi juga memerlukan keseimbangan gaya hidup yang sehat.

### **Kualitas Tidur**

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang cukup baik dari segi durasi, kenyamanan, serta kontinuitas tidur yang memungkinkan tubuh melakukan proses pemulihan secara optimal. Selama tidur, tubuh melakukan regenerasi sel, memperbaiki jaringan yang rusak, serta meningkatkan produksi kolagen yang berperan dalam menjaga elastisitas kulit.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu proses regenerasi kulit, menurunkan fungsi pelindung kulit, serta mempercepat munculnya tanda penuaan. Kurangnya waktu tidur juga dapat menyebabkan kulit tampak kusam, muncul lingkaran hitam pada mata, serta meningkatkan risiko peradangan kulit. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat membantu memperbaiki kondisi kulit wajah dan menjaga kesehatannya secara optimal. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat membantu memperbaiki kondisi kulit wajah dan menjaga kesehatannya secara optimal.

### **Kondisi Psikologis**

Kondisi psikologis merupakan keadaan mental dan emosional individu yang meliputi stres,

kecemasan, dan tekanan emosional. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat memengaruhi kesehatan tubuh, termasuk kesehatan kulit wajah. Stres dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang menyebabkan peningkatan produksi sebum atau minyak pada kulit. Produksi minyak berlebih dapat menyumbat pori-pori dan memicu munculnya jerawat serta peradangan kulit. Selain itu, stres juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga memperlambat proses penyembuhan kulit. Sebaliknya, kondisi psikologis yang stabil dan terkontrol dapat membantu menjaga keseimbangan hormon serta mendukung kesehatan kulit wajah.

### **Perawatan Skincare**

Perawatan skincare merupakan proses perawatan kulit menggunakan produk tertentu untuk menjaga kebersihan, kelembapan, dan kesehatan kulit wajah. Penggunaan skincare bertujuan untuk melindungi kulit dari paparan lingkungan, memperbaiki kerusakan kulit, serta menjaga keseimbangan kondisi kulit.

Rutinitas penggunaan skincare yang konsisten dan sesuai dengan jenis kulit dapat membantu meningkatkan hidrasi kulit, memperbaiki tekstur kulit, serta mencegah berbagai masalah kulit wajah. Namun, efektivitas penggunaan skincare juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi tubuh dan gaya hidup individu. Dengan demikian, perawatan skincare perlu didukung oleh pola hidup sehat agar memberikan hasil yang optimal.

### **Hubungan Kualitas Tidur, Kondisi Psikologis, dan Perawatan Skincare terhadap Kesehatan Kulit Wajah**

Kesehatan kulit wajah dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Kualitas tidur yang baik mendukung regenerasi sel kulit, kondisi psikologis yang stabil menjaga keseimbangan hormonal, serta penggunaan skincare membantu melindungi dan merawat kulit dari luar.

Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dalam menjaga kesehatan kulit wajah. Perawatan kulit yang optimal dapat tercapai apabila penggunaan skincare didukung oleh kualitas tidur yang baik dan kondisi psikologis yang stabil.

### **Pengembangan Hipotesis**

Berdasarkan kajian pustaka yang telah dijelaskan, maka hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut:

- a) Kualitas tidur berpengaruh positif terhadap kesehatan kulit wajah.

- b) Kondisi psikologis berpengaruh terhadap kesehatan kulit wajah.
- c) Perawatan skincare berpengaruh positif terhadap kesehatan kulit wajah.
- d) Kualitas tidur, kondisi psikologis, dan perawatan skincare secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan kulit wajah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode literature review sistematis dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara pola tidur, kondisi psikologis, dan penggunaan skincare dalam menjaga kualitas kulit wajah, berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu yang telah teruji secara ilmiah.

Literatur dikumpulkan dari basis data ilmiah terpercaya, yaitu Google Scholar dan PubMed, yang dipilih karena menyediakan artikel kesehatan dan dermatologi yang relevan. Proses pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci pola tidur, kualitas kulit wajah, kondisi psikologis, stres, dan skincare. Untuk meningkatkan ketepatan hasil, pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir dan ditulis dalam bahasa Indonesia maupun Inggris.

Artikel yang terpilih dianalisis menggunakan analisis tematik, dengan mengelompokkan temuan penelitian ke dalam tiga tema utama, yaitu pola tidur, kondisi psikologis, dan penggunaan skincare. Setiap tema dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi pola hubungan, persamaan, dan perbedaan hasil penelitian. Selanjutnya, dilakukan sintesis hasil untuk menarik kesimpulan yang terintegrasi mengenai peran kombinasi ketiga faktor tersebut dalam menjaga kualitas kulit wajah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dampak pola tidur terhadap kesehatan kulit terlihat dari pembatasan waktu tidur, yaitu kondisi kurang tidur akibat berkurangnya durasi istirahat yang seharusnya, yang dapat menyebabkan penurunan kecerahan, kelembapan, serta perubahan warna kulit [7]. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan berbagai perubahan pada kondisi fisik dan emosional seseorang. Individu cenderung merasa cepat lelah, mudah tersinggung, serta menunjukkan sikap gelisah, lesu, dan kurang bersemangat. Selain itu, kurang tidur juga dapat ditandai dengan munculnya lingkaran hitam di sekitar mata, pembengkakan pada kelopak mata, mata tampak

merah dan terasa perih, disertai keluhan sakit kepala serta meningkatnya rasa kantuk yang ditunjukkan melalui seringnya menguap [5].

Melasma sebagai salah satu contoh gangguan hiperpigmentasi yang sering dialami oleh perempuan dipengaruhi oleh faktor hormonal, peradangan, serta kondisi psikologis, termasuk gangguan tidur yang disebabkan oleh stres. Oleh karena itu, penerapan gaya hidup sehat sangat penting, seperti memastikan waktu tidur yang cukup, mengelola tingkat stres, menjaga pola makan seimbang yang kaya antioksidan dan nutrisi baik bagi kesehatan kulit (seperti vitamin C dan E), rutin berolahraga, serta menghindari paparan sinar matahari berlebihan [3].

Stres merupakan salah satu faktor pemicu akne vulgaris karena dapat memengaruhi kondisi fisiologis tubuh melalui respons sistem hormonal yang berperan dalam proses terjadinya akne, serta berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan gangguan psikologis [2]. Stres dapat memicu reaksi peradangan pada kulit sehingga memperburuk kondisi seperti eksim dan psoriasis. Selain itu, emosi negatif seperti kecemasan dan depresi juga berkontribusi terhadap penurunan kemampuan regenerasi kulit, memperlambat penyembuhan luka, serta meningkatkan sensitivitas kulit terhadap faktor lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa perawatan kulit tidak hanya bertujuan untuk memperoleh hasil fisik yang optimal, tetapi juga berperan dalam mendukung kesehatan mental dan emosional melalui pengalaman perawatan yang positif [8].

Perawatan kulit (skincare) didefinisikan sebagai rangkaian langkah perawatan kulit yang dilakukan menggunakan produk kecantikan dengan kandungan bahan yang aman serta disesuaikan dengan karakteristik dan jenis kulit wajah masing-masing individu [1]. Dalam menentukan pilihan produk perawatan kulit, konsumen dipengaruhi oleh beragam pertimbangan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Aspek internal, seperti karakteristik serta kondisi kulit masing-masing individu, menjadi dasar utama dalam pemilihan produk yang sesuai. Di sisi lain, faktor eksternal, termasuk tingkat harga, citra merek, desain kemasan, serta rekomendasi dari pihak lain, juga memiliki peran dalam membentuk keputusan konsumen [6]. Tingkat pengetahuan yang baik mengenai kesehatan kulit wajah memengaruhi perilaku penggunaan facial wash pada remaja putri, yang menunjukkan bahwa edukasi yang tepat sangat diperlukan dalam menunjang praktik perawatan kulit wajah [4].

Kombinasi antara pola tidur, kondisi psikologis, dan penerapan perawatan kulit memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas kulit wajah, karena pembatasan waktu tidur dan gangguan psikologis seperti stres dapat memengaruhi keseimbangan fisiologis kulit yang

ditandai dengan penurunan kecerahan, kelembapan, serta perubahan warna kulit. Kondisi psikologis yang tidak stabil juga berperan dalam memicu masalah kulit, khususnya akne vulgaris, melalui respons hormonal tubuh, sekaligus berdampak pada kepercayaan diri individu. Dalam konteks tersebut, perawatan kulit yang dilakukan dengan pemilihan produk yang aman dan sesuai dengan jenis kulit berperan dalam menunjang kesehatan kulit wajah. Oleh karena itu, keterpaduan antara kualitas tidur yang baik, pengelolaan kondisi psikologis, dan penggunaan skincare yang tepat menjadi faktor penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kulit wajah.

### **Pola Tidur : Waktu Emas Regenerasi**

Tidur bukan sekadar istirahat, melainkan fase kritis bagi kulit untuk melakukan perbaikan seluler.

- Siklus Sirkadian: Kulit memiliki jam biologisnya sendiri. Pada malam hari, permeabilitas kulit meningkat, yang berarti kulit lebih menyerap produk skincare, namun juga lebih cepat kehilangan kelembapan (Transepidermal Water Loss).
- Hormon Pertumbuhan: Tidur yang dalam memicu pelepasan somatotropin (hormon pertumbuhan) yang mempercepat perbaikan jaringan dan produksi kolagen. "Does poor sleep quality accelerate skin ageing?". *Clinical and Experimental Dermatology*). menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur buruk menunjukkan tanda-tanda penuaan dini yang lebih signifikan dan penurunan fungsi skin barrier.

### **Kondisi Psikologis : Hubungan Brain Skin Connection**

Stres psikologis memiliki jalur langsung ke kulit melalui sumbu HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal).

- Kortisol dan Peradangan: Saat stres, tubuh memproduksi hormon kortisol yang tinggi. Kortisol berlebih dapat merusak kolagen dan meningkatkan produksi minyak (sebum), yang memicu jerawat atau eksim.
- Psikodermatologi: Bidang ini mempelajari bagaimana emosi memengaruhi kondisi kulit. Kecemasan kronis sering kali bermanifestasi sebagai kulit kusam atau sensitif.

### **Skincare : Perlindungan dan Nutrisi Eksternal**

Skincare berfungsi sebagai pendukung mekanis untuk menjaga integritas kulit saat

faktor internal sedang bekerja.

- Sinergi Malam Hari: Penggunaan bahan aktif seperti retinol atau peptide paling efektif dilakukan saat tidur karena sel kulit sedang dalam mode perbaikan.
- Perlindungan Barrier: Produk seperti moisturizer berbahan ceramide membantu mengunci kelembapan yang hilang akibat penguapan di malam hari.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas kulit wajah dipengaruhi oleh interaksi yang saling berkaitan antara pola tidur, kondisi psikologis, dan kebiasaan penggunaan skincare. Perawatan kulit wajah tidak dapat dipahami secara parsial hanya melalui penggunaan produk skincare, melainkan perlu dilihat sebagai bagian dari pendekatan yang lebih holistik terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Pola tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam proses regenerasi sel kulit, menjaga kelembapan, kecerahan, serta kestabilan warna kulit. Kurangnya durasi dan kualitas tidur terbukti dapat memperburuk kondisi kulit, meningkatkan risiko hiperpigmentasi, jerawat, dan tanda penuaan dini. Sisi lain, kondisi psikologis, khususnya stres, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan kulit melalui mekanisme hormonal dan respons peradangan, yang dapat memicu atau memperparah berbagai gangguan kulit seperti akne, eksim, dan sensitivitas kulit.

Penggunaan skincare tetap memiliki peran penting sebagai faktor eksternal dalam melindungi dan merawat kulit wajah, terutama jika dilakukan secara tepat, konsisten, dan sesuai dengan jenis kulit. Namun, efektivitas skincare sangat dipengaruhi oleh kondisi internal tubuh, terutama kualitas tidur dan stabilitas psikologis. Skincare akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila didukung oleh gaya hidup sehat, termasuk manajemen stres yang baik dan kebiasaan tidur yang teratur.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa menjaga kualitas kulit wajah memerlukan keseimbangan antara faktor internal dan eksternal. Pendekatan perawatan kulit yang holistik, yang mengintegrasikan pola tidur yang baik, pengelolaan kondisi psikologis, serta praktik skincare yang tepat, menjadi kunci utama dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan kulit wajah secara optimal dan berkelanjutan.

## b. Saran

Agar individu memperhatikan keseimbangan gaya hidup dengan menjaga kualitas tidur, mengelola kondisi psikologis, serta menggunakan skincare secara rutin dan sesuai dengan jenis kulit untuk memperoleh kesehatan kulit wajah yang optimal. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji hubungan variabel tersebut dengan metode yang lebih mendalam dan jumlah responden yang lebih luas agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## REFERENSI

- As'ary, M. H., Ginting, R. I., & Suryanata, M. G. (2022). Mengidentifikasi Jenis Kulit Wajah Dalam Pemilihan Produk Skin Care Menggunakan Metode Certainty Factor. *Jurnal Sistem Informasi Triguna Dharma (JURSI TGD)*, 1(3), 139. <https://doi.org/10.53513/jursi.v1i3.5115>
- Fadilah, A. A. (2021). Hubungan Stres Psikologis Terhadap Timbulnya Akne Vulgaris. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 390–395. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.625>
- Jiali Xu, Cai, X., Qiao, J., & Fang, H. (2025). The Impact of Sleep Quality on Skin Color. *Indian Dermatology Online Journal*, 16(6), 887–893. [https://doi.org/10.4103/idoj.idoj\\_1011\\_24](https://doi.org/10.4103/idoj.idoj_1011_24)
- Khairunnisa, R., Yulia, E., & Atmanto, D. (2025). Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Kulit Wajah Terhadap Perilaku Pemakaian Facial Wash Pada Remaja Putri di SMP Negeri 138 Jakarta. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 5564–5577.
- Pitoy, F. F., Maramis, J. Ri., & Kawuwung, C. V. (2023). Hubungan kualitas tidur dan kejadian acne vulgaris pada Kata kunci : Acne Vulgaris , Kualitas Tidur , Acne vulgaris merupakan salah satu penyakit kulit yang banyak dijumpai secara global pada remaja dan orang dewasa . *Acne vulgaris t. Jurnal Keperawatan*, 11(2), 170–179.
- Suhandi, N. B., Eleale, A. E., Natalisa, D. E., Rahmadiani, E., Adinda, F. R., Shifa, A. F., Agustin, E. W., & Nurhayati, I. (2024). Literatur Rievew Identifikasi Dan Klasifikasi Skincare Berdasarkan Permasalahan Kulit Wajah. *Jurnal Tata Rias*, 14(2), 69–83. <https://doi.org/10.21009/jtr.14.2.06>
- Thawabteh, A. M., Jibreen, A., Karaman, D., Thawabteh, A., & Karaman, R. (2023). Skin Pigmentation Types, Causes and Treatment—A Review. *Molecules*, 28(12). <https://doi.org/10.3390/molecules28124839>
- Wiranti, B. (2024). Urgensi Aspek Psikodermatologi dalam Perawatan Kulit: Memahami Keterkaitan Emosi dan Kesehatan Kulit Bhakti. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 224–244.
- Dungair, D., Pandaleke, H. E. J., & Kapantow, M. G. (2021). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kejadian Akne Vulgaris. 9(28), 299–304.
- Febri, H. (2024). *Stres No More : Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital*. 2.
- Fungsi, D. A. N., & Wajah, K. (n.d.). Efek jangka panjang sinar uv pada struktur dan fungsi

kulit wajah.

Journals, P. S. (2024). *Pendahuluan*. 3(2), 78–84.

Noor, D. A., Yulia, E., Jubaedah, L., Teknik, F., Studi, P., & Kecantikan, P. (2024). PENGARUH LINGKUNGAN SOSIAL TERHADAP PERILAKU PEMILIHAN KOSMETIK PERAWATAN KULIT WAJAH SEHARI-HARI ( Studi Pada Siswi Putri di SMK Muhammadiyah 1 Tangerang Jurusan Manajemen Perkantoran ) *Pendahuluan*. 02(05), 870–886.

Nuryani, H. S. (2025). Dampak Pemasaran Digital , Brand image dan Kualitas Produk terhadap Keputusan Pembelian Produk Skincare melalui E-Commerce. 11, 178–190.

Tata, J., Volume, R., & April, N. (2025). KONSEP KECANTIKAN DAN PERAWATAN WAJAH: STUDI ANALISIS MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Khusmira Dwi Jayanti. 14(April), 102–108.