Psychology of Lifestyle Worksheet Series: Skincare



**MENGENAL *SKINCARE***

Perawatan diri di era sekarang sudah menjadi hal yang sangat lumrah. Banyak wanita dan pria berlomba-lomba untuk merawat diri dengan berbagai macam produk dan perawatan kecantikan, dari yang harganya ribuan hingga jutaan rupiah. Bahkan, saat ini jumlah *influencer*  yang membahas tentang kecantikan yang diikuti oleh ratusan bahkan jutaan pengikut sangat banyak jumlahnya.

Salah satu produk kecantikan yang sedang sangat digemari adalah *skincare*. *Skincare* adalah perawatan untuk kulit yang berguna untuk memenuhi nutrisi yang kulit butuhkan serta menangani permasalahan-permasalahan kulit. Jenis *skincare* juga sangat beragam. Sebelum kita mengenal *skincare* lebih lanjut, yuk cari tahu beberapa jenis *skincare*!



Dari berbagai jenis *skincare* di atas, produk apa saja yang sudah kamu punya?

**MENGENAL JENIS KULITKU**

Tidak semua *skincare* cocok untuk tipe jenis kulit kamu. Terkadang, *skincare* yang memiliki *review* sangat baik banyak *influencer* atau *skincare* yang paling banyak direkomendasikan oleh teman-temanmu justru membuat kulitmu bereaksi secara negatif. Oleh karena itu, penting banget untukmu mengetahui jenis kulitmu. Untuk mengetahui jenis kulitmu, coba *list* kondisi atau permasalahan kulit yang kamu rasakan, ya!

| **No.** | **Kondisi/Permasalahan Kulit** |
| --- | --- |
|  | Contoh: berjerawat di daerah dahi, hidung, dan dagu |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

Bagaimana? Sudah membuat *list* terkait dengan jenis kulitmu? Jika sudah, yuk ikuti *online test* berikut untuk mengetahui jenis kulitmu: xxx. Namun, perlu diketahui ya, bahwa hasil tes ini tidak bermaksud untuk mendiagnosa. Jadi, jika kamu menginginkan masukan dan saran yang lebih konkrit, silakan berkonsultasi dengan *dermatologist*-mu ya!

**MENGENAL BAHAN-BAHAN *SKINCARE***

Seperti yang sudah kita bahas sebelumnya, memilih *skincare* cukup *tricky* ya! *Skincare* yang cocok digunakan oleh orang lain belum tentu cocok ketika kita gunakan. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita mengetahui bahan-bahan yang terdapat pada *skincare*. Fungsinya apa? Supaya kita lebih mengetahui kebutuhan *skincare*

Oleh karena itu, sangat penting bagi kita mengetahui bahan-bahan yang terdapat pada *skincare*. Fungsinya apa? Supaya *skincare* yang kita gunakan benar-benar sesuai dengan jenis kulit dan tujuan kita dalam menggunakan *skincare*. Yuk cari tahu bahan-bahan *skincare*!

| **No.** | **Jenis Bahan** | **Kegunaan** |
| --- | --- | --- |
| 1 | AHA (Alpha Hydroxy Acid) | Mencegah timbulnya noda hitam, membantu mengeksfoliasi kulit pada permukaan, dan mengurangi komedo serta jerawat |
| 2 | BHA (Beta Hydroxy Acid) | Membantu perdagangan dan iritasi yang terjadi pada kulit serta membersihkan pori-pori kulit. Bahan ini cocok untuk kulit sensitif dan berjerawat. |
| 3 | Niacinamide (Vitamin B3) | Pelindung kulit dari polusi, sinar matahari, iritasi, tanda penuaan, mengontrol produksi sebum, dan memperkuat *skin barrier* |
| 4 | Vitamin C | Mencerahkan kulit sekaligus berperan sebagai antioksidan kulit yang membantu membantu meminimalkan tampilan garis-garis halus, bekas luka jerawat, dan keriput. |
| 5 | Retinol (Vitamin A) | Memperbaiki sel-sel kulit dan menyamarkan kerutan serta garis halus serta mengatasi kulit berjerawat. Retinol lebih baik digunakan ketika kamu berusia lebih dari 25 tahun. |
| 6 | Hyaluronic Acid | Menahan air pada kulit sehingga membuat kulit lembab |
| 7 | Ceramide | Membantu memulihkan, melembapkan, dan mengatasi kekeringan, kulit kasar, garis-garis halus, dan kulit terkelupas sehingga cocok untuk kamu yang memiliki kulit sensitif. |
| 8 | Alpha Arbutin | Mencerahkan kulit wajah dan menstimulasi produksi kolagen sehingga menghambat proses penuaan dini dan meningkatkan kehalusan kulit. |

Berdasarkan pemaparan bahan-bahan *skincare* di atas, kira-kira bahan apa saja yang sesuai dengan jenis kulitmu?

| **No.** | **Bahan** | **Alasan Penggunaan Bahan** |
| --- | --- | --- |
| Cth | BHA | Karena kulitku lagi sensitif dan berjerawat |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

Namun, perlu kamu ingat ya! Efek dari *skincare* tidak instan. Bahkan, seringkali *skincare* memiliki efek negatif pada penggunanya, seperti munculnya banyak jerawat, di minggu-minggu awal penggunaan. Efek dari *purging* ini biasanya bervariasi jangka waktunya, mulai dari 2 minggu hingga 6 minggu. Jadi, ketika kamu merasakan efek ini di awal pemakaian, jangan langsung buang *skincare*-nya ya!

**BELI *SKINCARE* SECUKUPNYA**

Meskipun *skincare* sudah menjadi kebutuhanmu saat ini, kamu harus tetap bijak dalam membelanjakan uangmu untuk membeli *skincare*. Habiskan terlebih dahulu *skincare* yang sedang kamu gunakan saat ini, baru setelah itu kamu bisa membelinya kembali. Oleh karena itu, kamu harus mendata kelebihan dan kekurangan *skincare* yang akan kamu beli beserta *budget* yang ingin kamu keluarkan. Yuk, coba isi tabel berikut!

| **Prioritas** | **Jenis *skincare*** | **Merk** | **Kelebihan** | **Kekurangan** | **Harga** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |