

LITERATURE REVIEW: MAKNA TATA RIAS DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PEREMPUAN

Maharani Adhwa Qurrotu'aini¹, Gadisa Aprilia Miranti², Yasmine Radiyya Prasajo³, Veronica Ardelia Elsi Viana⁴, Nabila Miftahul Hidayah⁵, Anik Maghfiroh⁶

Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang^{1,2,3,4,5,6}
maharaniadhwa@students.unnes.ac.id¹, gadisaaprilia29@students.unnes.ac.id²,
yasmineradiyya@students.unnes.ac.id³, vrncaardelia@students.unnes.ac.id⁴,
nabilamiftahidayah@students.unnes.ac.id⁵, anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id⁶

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Published : 30 Juni 2026

Keywords

Make up, Kepercayaan diri perempuan, Standar kecantikan, Citra diri, Presepsi sosial

Makeup, Women's self-confidence, Beauty standards, Self-image, Social perception



© Author(s) 2026
 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Kepercayaan diri merupakan aspek penting bagi perempuan dalam meningkatkan kualitas hidup, interaksi sosial, dan pengembangan diri, dengan citra tubuh yang berpengaruh positif terhadapnya. Sosialisasi standar kecantikan sejak dini mendorong perempuan merawat penampilan, termasuk melalui tata rias (make-up), yang tidak hanya bersifat estetika tetapi juga membantu meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan menelaah makna tata rias wajah dalam membangun kepercayaan diri perempuan dan mengidentifikasi persepsi serta pengaruhnya terhadap citra diri dalam interaksi sosial. Menggunakan metode literature review, data dikumpulkan dari artikel ilmiah yang relevan berdasarkan kriteria inklusi psikososial dan budaya. Analisis naratif menemukan pola positif hubungan make-up dengan kepercayaan diri, menjadikannya faktor psikososial signifikan di luar aspek estetika. Kajian ini memberikan pemahaman menyeluruh sebagai dasar penelitian lanjutan berbasis data.

Self-confidence is an important aspect for women in improving their quality of life, social interactions, and personal development, with body image having a positive influence on it. Socialization of beauty standards from an early age encourages women to take care of their appearance, including through makeup, which is not only aesthetic but also helps to increase self-confidence. This study aims to examine the meaning of facial makeup in building women's self-confidence and to identify its perception and influence on self-image in social interactions. Using a literature review method, data were collected from relevant scientific articles based on psychosocial and cultural inclusion criteria. Narrative analysis found a positive pattern of the relationship between makeup and self-confidence, making it a significant psychosocial factor beyond aesthetic aspects. This study provides a comprehensive understanding as a basis for further data-driven research.

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berperan dalam membantu individu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri juga menjadi unsur penting yang perlu dimiliki setiap orang, karena tanpa rasa percaya diri, seseorang berisiko mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupannya ¹.

Dalam kehidupan seorang perempuan, rasa percaya diri sangat penting karena berkaitan dengan kualitas hidup, kemampuan berinteraksi dengan orang lain, mengambil keputusan, serta mendorong diri untuk berkembang secara maksimal. Perempuan yang percaya diri biasanya lebih bisa menerima diri sendiri, berani menyampaikan apa yang mereka pikirkan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah. Kurangnya rasa percaya diri dapat membuat seseorang memandang dirinya sendiri dengan cara negatif dan merasa tidak mampu dalam berbagai kondisi. Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada perempuan menunjukkan adanya korelasi positif, sehingga penilaian terhadap diri dan penampilan berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri yang lebih baik ².

Sejak kecil, perempuan sudah diajarkan tentang pentingnya merawat dan memperhatikan penampilan diri sendiri. Perempuan diharapkan untuk mengikuti standar tertentu dalam sikap, cara berpakaian, dan penampilan fisik yang berlaku di masyarakat. Proses sosialisasi ini menunjukkan bahwa penampilan tidak hanya tentang hal pribadi, tetapi juga bagian dari cara masyarakat membentuk pandangan mengenai nilai dan identitas perempuan. Melalui berbagai media dan lingkungan sosial, standar kecantikan yang dianggap baik terus disebar, sehingga bisa memengaruhi cara perempuan memandang dirinya sendiri ³.

Salah satu cara yang sering digunakan oleh perempuan untuk memenuhi standar penampilan adalah dengan menggunakan make-up atau memperindah wajahnya. Make-up digunakan untuk mempercantik, mempertegas, dan melengkapi penampilan wajah agar terlihat lebih menarik sesuai dengan standar yang ada di masyarakat. Tidak sedikit perempuan yang rela mengeluarkan biaya yang cukup besar untuk memperoleh produk dan alat make-up berkualitas guna mendapatkan hasil riasan yang optimal dan tahan lama ⁴.

Make-up adalah keterampilan dalam menghias wajah atau mengubah bentuk alami dengan bantuan alat dan produk kosmetik yang bertujuan untuk menonjolkan kelebihan serta menyembunyikan kekurangan, sehingga wajah tampak lebih proposional. Make-up memiliki makna yang serupa dengan berdandan. Seiring berjalannya waktu, berbagai gaya dan tren penggunaan make-up muncul dan

¹ Yayan Alpian dkk., "Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar," *Jurnal Elementaria Edukasia* 3, no. 2 (2020): 370–83.

² Septy Wahyu Dianningrum dan Yohana Wuri Satwika, "Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 7 (2021): 194–203.

³ Syahallah Chinta W dkk., *Dampak Standar Kecantikan Bagi Perempuan di Indonesia*, 2023, 1440–48.

⁴ Fadilla Herlina, *Pengaruh Penggunaan Make-Up Sederhana Terhadap Kepercayaan Diri Wanita*, 14, no. 02 (2024): 84–97.

mempengaruhi perempuan dalam mengekspresikan diri sesuai dengan norma yang berkembang di masyarakat. Dalam hal ini, penggunaan make-up tidak hanya dilihat sebagai aktivitas yang bersifat estetis, tetapi juga dapat memengaruhi cara seseorang melihat diri sendiri, termasuk tingkat kepercayaan diri⁵.

Namun demikian, penggunaan make-up tidak selalu semata-mata didorong oleh kebutuhan estetika, melainkan juga dapat berkaitan dengan upaya meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan make-up sederhana memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri perempuan, karena riasan yang natural dan segar dapat membuat individu merasa lebih nyaman dalam berbagai situasi sosial⁶. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa make-up tidak hanya berfungsi untuk memperindah penampilan, tetapi juga dapat berkontribusi terhadap pembentukan rasa percaya diri. Oleh karena itu, hubungan antara penggunaan tata rias dengan tingkat kepercayaan diri perempuan menjadi penting untuk dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali makna tata rias wajah dalam membangun kepercayaan diri perempuan di tengah sosialisasi standar kecantikan masyarakat. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi perempuan terhadap penggunaan tata rias serta bagaimana praktik tersebut memengaruhi citra diri dan rasa percaya diri dalam interaksi sosial. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai peran tata rias tidak hanya sebagai aspek estetika, tetapi juga sebagai faktor psikososial yang berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk menelaah hubungan penggunaan makeup dengan kepercayaan diri perempuan. Pendekatan ini dipilih karena topik makeup tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga melibatkan aspek psikologis, sosial, dan budaya, serta konstruksi standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Kajian literatur memungkinkan peneliti menyatukan temuan penelitian sebelumnya sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel ilmiah dari berbagai sumber akademik, seperti jurnal nasional, prosiding, repository perguruan tinggi, serta database daring. Kata kunci yang digunakan antara lain makeup, kepercayaan diri perempuan, kosmetik dan self-confidence, serta standar kecantikan. Artikel yang dipilih merupakan publikasi akademik yang relevan dengan tema hubungan makeup, citra diri, dan kepercayaan diri perempuan.

⁵ Herlina, *Pengaruh Penggunaan Make-Up Sederhana Terhadap Kepercayaan Diri Wanita*.

⁶ Herlina, *Pengaruh Penggunaan Make-Up Sederhana Terhadap Kepercayaan Diri Wanita*.

Kriteria inklusi artikel meliputi: (1) membahas penggunaan makeup atau kosmetik dalam kaitannya dengan kepercayaan diri, citra tubuh, atau persepsi diri perempuan; (2) berasal dari sumber akademik yang dapat dipertanggungjawabkan; dan (3) relevan secara sosial budaya dengan analisis fenomena kecantikan. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut tidak dimasukkan dalam kajian.

Analisis data dilakukan dengan cara membaca kritis setiap artikel, menemukan tema utama, serta membandingkan hasil penelitian untuk menemukan pola kesamaan maupun perbedaan. Kajian literatur ini juga melihat konteks sosial yang lebih luas, seperti tren *beauty privilege* dan anggapan bahwa penampilan menarik memberi keuntungan sosial tertentu.

Hasil kajian kemudian diringkas dan dijelaskan secara naratif untuk menghasilkan pemahaman menyeluruh mengenai hubungan makeup dan kepercayaan diri perempuan. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran kritis mengenai makeup sebagai fenomena sosial, bukan sekadar praktik estetika individual, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang lebih nyata dan konkret.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai bagian dari studi literatur, penelitian ini meninjau beberapa penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara tata rias dan kepercayaan diri perempuan. Hasil peninjauan tersebut dirangkum dalam tabel berikut.

NO	Sitasi	Metode	Sampel/Tempat	Hasil
1	⁷	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis; wawancara semi terstruktur; analisis deskriptif naratif	5 mahasiswi pengguna make-up di Surakarta, dipilih dengan purposive sampling	Secara umum, seluruh subjek merasa lebih percaya diri ketika menggunakan make-up. Dampak positif meliputi merasa lebih cantik, nyaman, puas terhadap diri, serta lebih berani berbicara dan mendapatkan perhatian sosial. Namun, ditemukan juga bahwa dua subjek tetap menunjukkan kepercayaan diri yang rendah meskipun menggunakan make-up, seperti tidak yakin terhadap kemampuan, sulit

⁷ Mada Kumalasari dan Permata Ashfi Raihana, *Kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna make up di Surakarta*, 2019.

				mengekspresikan emosi, dan cenderung pesimis.
2	⁸	Kuantitatif (survei dan regresi linier)	116 mahasiswi FIKOMM Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2021–2022	Hasil penelitian menunjukkan bahwa make up memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswi FIKOMM UMBY angkatan 2021 dan 2022. Adapun besar pengaruhnya sebesar 64%, Sehingga 36% kepercayaan diri mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
3	⁹	Kualitatif fenomenologi hermeneutik	Mahasiswi Universitas Jember usia 18–25 tahun	Penggunaan make up berkaitan dengan upaya memperoleh impresi positif dan meningkatkan kepercayaan diri. Make up menjadi sarana pembuktian diri terhadap standar kecantikan yang berlaku, meskipun juga memiliki risiko psikologis dan tekanan sosial.
4	¹⁰	Kuantitatif	100 mahasiswi UIN Walisongo Semarang	Terdapat pengaruh penggunaan make up terhadap kepercayaan diri mahasiswi dengan kontribusi sebesar 12,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain.

⁸ Wulandari Wulandari dkk., “Dampak penggunaan make up terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswi,” *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 4, no. 1 (2023): 26–33.

⁹ Anakku Saviola dkk., *Pengaruh Penggunaan Make Up Wajah Masa Kini Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Kalangan Mahasiswi Universitas Jember saja dapat berdampak negatif bagi kehidupan yang dijalani oleh masing-masing individu .*, no. 3 (2024).

¹⁰ Salsabila Ramadani, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Make Up Terhadap Kepercayaan Diri (Self Confidence) Mahasiswi Angkatan 2018 Di Uin Walisongo Semarang,” *Semarang: Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo*, 2021.

5	¹¹	Kuantitatif korelasional (<i>product moment Pearson</i>)	137 siswi SMK Negeri 2 Banjarbaru	Terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan intensi menggunakan make up. Sebanyak 94,16% siswi memiliki intensi menggunakan make up kategori tinggi, sedangkan 90,51% memiliki kepercayaan diri kategori sedang.
6	¹²	Kuantitatif (survei kuesioner terstruktur; analisis statistik menggunakan Excel dan SPSS)	983 perempuan di Siprus usia 20–65+ tahun, dipilih dengan random sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan make-up berkaitan dengan peningkatan kepercayaan diri perempuan di semua kelompok usia. Mayoritas responden menggunakan make-up untuk menutupi kekurangan wajah dan meningkatkan rasa percaya diri. Responden merasa lebih cantik, puas, menarik, dan percaya diri saat menggunakan make-up dibandingkan saat tidak menggunakannya. Perempuan yang bekerja juga cenderung lebih sering menggunakan make-up. Alasan penggunaan make-up bervariasi, termasuk faktor sosial seperti ingin menyesuaikan diri dan merasa kurang menarik tanpa make-up.

¹¹ Muhammad Syarif Hidayatullah dan Rendy Alfiannoor Achmad, *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Intensi Menggunakan Make Up pada Siswi SMK Negeri 2 Banjarbaru*, 5, no. April (2022): 33–39, <https://doi.org/10.20527/kognisia.2022.04.005>.

¹² Soulla Antoniadou dkk., *The Use of Makeup as a Method of Boosting Confidence in Women : A Quantitative Study*, 11, no. 1 (2024): 71–81, <https://doi.org/10.15640/jesp.v11n1a8>.

7	¹³	Studi literatur (literature review) dengan analisis deskriptif	Remaja putri usia 18–22 tahun (berdasarkan sumber literatur yang dikaji)	Hasil kajian menunjukkan bahwa make-up cukup berpengaruh terhadap psikologi kepercayaan diri remaja putri. Make-up berfungsi untuk menutupi kekurangan fisik dan meningkatkan penampilan sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri. Penggunaan make-up juga dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial, penerimaan kelompok sebaya, serta standar kecantikan yang berkembang di masyarakat.
8	(Rahmawati & Muslikah, 2021)	Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis; wawancara dan observasi	Mahasiswa pengguna kosmetik di FIP Universitas Negeri Semarang yang berada pada masa remaja akhir atau berusia sekitar 18-20 tahun.	Mahasiswa yang menggunakan kosmetik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Kosmetik digunakan sebagai sarana untuk tampil lebih menarik, meningkatkan kenyamanan diri, dan membangun kepercayaan diri dalam lingkungan akademik dan sosial.
9	(Nurjanah & Tama, 2023)	Kuantitatif korelasional	Wanita pengguna make-up di Desa Sumber Harum, Kecamatan Tungal Jaya	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita pengguna make-up. Individu yang memiliki citra tubuh positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan penggunaan

¹³ Ritna Fahrurroh dkk., *FamilyEdu : Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga The Effect of Make-up on Self-Confidence Psychology in Adolescent Girls*, 11, no. 1 (2025): 15–20.

				make-up berkontribusi pada pembentukan citra tubuh yang lebih positif.
10	(Tristiana et al., 2023)	Kuantitatif deskriptif	Mahasiswa di Jember yang menggunakan natural makeup	Mahasiswa yang menggunakan natural makeup menunjukkan gambaran kepercayaan diri yang cukup baik. Penampilan fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, dan penggunaan makeup natural membantu perempuan tampil lebih percaya diri tanpa mengabaikan keaslian diri.
11	(Novita et al., 2022)	Kuantitatif komparatif	Mahasiswa pengguna dan non-pengguna make-up	Terdapat perbedaan signifikan antara kepercayaan diri mahasiswa yang menggunakan make-up dibandingkan yang tidak menggunakannya. Mahasiswa pengguna make-up memiliki skor kepercayaan diri yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa penggunaan make-up berkontribusi positif terhadap rasa percaya diri.
12	(Mafra et al., 2022)	Kuantitatif survei; analisis regresi	1.483 perempuan Brasil (rata-rata usia 31 tahun)	Orientasi penampilan (appearance orientation) berkorelasi positif dengan frekuensi penggunaan make-up, waktu yang dihabiskan, dan uang yang dikeluarkan. Perempuan dengan self-esteem rendah cenderung menggunakan make-up untuk

				menyembunyikan kekurangan, sementara yang memiliki self-esteem tinggi menggunakannya untuk menarik perhatian.
13	(Robertson & Kingsley, 2021)	Literature review; analisis naratif	Tinjauan studi eksperimental dan survei tentang motivasi penggunaan kosmetik pada perempuan	Kosmetik digunakan sebagai “topeng psikologis” untuk mengurangi persepsi diri negatif. Peningkatan self-esteem melalui penggunaan kosmetik terbukti berdampak positif pada performa akademik. Perempuan dengan kecemasan sosial lebih tinggi cenderung menggunakan make-up untuk membangun citra sosial yang lebih percaya diri.
14	(Salim, M. Y., Hamid, H., & Ismail, I., 2023)	Kuantitatif korelasional	Wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun yang menggunakan make-up berlebihan di Kota Makassar, dengan jumlah responden N = 305 orang	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dan intensitas penggunaan make-up ($p = 0,000$; $r = 0,411$). Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, semakin tinggi pula intensitas penggunaan make-up-nya. Temuan ini mengimplikasikan bahwa wanita dewasa awal yang percaya diri cenderung lebih aktif menggunakan make-up sebagai ekspresi diri, bukan semata karena ketidakpercayaan diri.
15	(Safitri & Rini, 2021)	Kuantitatif; analisis regresi	Remaja putri pengguna make-up	Ketergantungan pada make-up berpengaruh negatif terhadap kepercayaan diri remaja putri.

				Penggunaan make-up yang berlebihan dan tidak dapat dikontrol justru mencerminkan rendahnya kepercayaan diri, karena individu merasa tidak percaya diri tanpa riasan. Hal ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan make-up.
--	--	--	--	---

Berdasarkan hasil analisis literatur, penggunaan tata rias tidak dapat hanya dipahami sebagai aktivitas mempercantik diri, tetapi memiliki keterkaitan yang signifikan dengan aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri. Penelitian kuantitatif menunjukkan adanya pengaruh penggunaan make-up terhadap tingkat kepercayaan diri. Wulandari dkk.,¹⁴ menemukan bahwa make-up berpengaruh sebesar 64% terhadap kepercayaan diri mahasiswi, sementara Ramadani¹⁵ juga menunjukkan adanya pengaruh sebesar 12,1%, meskipun sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menunjukkan bahwa make-up memang berkontribusi terhadap kepercayaan diri, tetapi bukan satu-satunya determinan.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Antoniadou dkk.,¹⁶ yang melibatkan 983 perempuan di Siprus. Mayoritas responden menyatakan merasa lebih cantik, puas, dan percaya diri ketika menggunakan make-up dibandingkan saat tidak menggunakannya. Hal ini memperkuat temuan bahwa make-up dapat meningkatkan persepsi positif terhadap diri sendiri dan membantu perempuan merasa lebih siap dalam menjalani aktivitas sosial maupun profesional.

Dari pendekatan kualitatif, Kumalasari dan Raihana¹⁷ menemukan bahwa seluruh subjek penelitian merasa lebih percaya diri ketika menggunakan make-up karena merasa lebih cantik dan nyaman. Bahkan, mereka menjadi lebih berani berbicara dan lebih aktif secara sosial. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dua subjek tetap memiliki kepercayaan diri yang rendah meskipun menggunakan make-up. Temuan ini menegaskan bahwa make-up dapat meningkatkan rasa percaya diri, tetapi tidak secara otomatis mengatasi persoalan kepercayaan diri yang bersumber dari faktor internal.

¹⁴ Wulandari dkk., "Dampak penggunaan make up terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswi."

¹⁵ Ramadani, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Make Up Terhadap Kepercayaan Diri (Self Confidence) Mahasiswi Angkatan 2018 Di Uin Walisongo Semarang."

¹⁶ Antoniadou dkk., *The Use of Makeup as a Method of Boosting Confidence in Women : A Quantitative Study*.

¹⁷ Kumalasari dan Raihana, *Kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna make up di Surakarta*.

Hal ini sejalan dengan temuan Hidayatullah dkk.,¹⁸ yang menemukan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan intensi menggunakan make-up. Artinya, individu dengan tingkat kepercayaan diri lebih rendah justru memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk menggunakan make-up. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam beberapa kondisi, make-up berfungsi sebagai bentuk kompensasi terhadap rasa kurang percaya diri.

Selain faktor psikologis individual, penggunaan make-up juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan standar kecantikan. Saviola dkk.¹⁹ menemukan bahwa make-up digunakan untuk membangun impresi positif dan sebagai sarana pembuktian diri terhadap standar kecantikan yang berlaku, meskipun terdapat risiko tekanan sosial. Temuan ini diperkuat oleh²⁰ yang menyatakan bahwa penggunaan make-up pada remaja putri dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan sosial dan penerimaan kelompok sebaya.

Secara keseluruhan, hasil kelima belas penelitian yang telah dikaji menunjukkan bahwa make-up memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri perempuan, baik melalui peningkatan persepsi diri maupun melalui penerimaan sosial. Namun, besarnya pengaruh tersebut bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor internal serta eksternal individu.

Hasil kajian dari delapan artikel tambahan memperkuat dan memperluas temuan sebelumnya. Rahmawati dan Muslikah, menemukan bahwa mahasiswi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang menggunakan kosmetik cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik. Kosmetik difungsikan sebagai sarana untuk tampil lebih menarik dan nyaman, sehingga mendorong keberanian dalam berinteraksi di lingkungan akademik maupun sosial. Temuan ini selaras dengan konteks lokal penelitian yang sama-sama berpusat di lingkungan kampus Semarang.

Nurjanah dan Tama mempertegas hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada wanita pengguna make-up. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, dan penggunaan make-up berperan dalam membentuk citra tubuh yang lebih positif tersebut. Hal ini sejalan dengan argumen bahwa make-up bukan semata aktivitas estetika, melainkan instrumen psikologis yang membentuk cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri.

Tristiana et al., menambahkan perspektif yang lebih spesifik melalui kajian gambaran kepercayaan diri mahasiswi pengguna natural makeup di Jember. Temuan mereka mengindikasikan bahwa penggunaan makeup natural yang tetap mempertahankan keaslian penampilan sudah cukup untuk

¹⁸ Hidayatullah dan Achmad, *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Intensi Menggunakan Make Up pada Siswi SMK Negeri 2 Banjarbaru*.

¹⁹ Saviola dkk., *Pengaruh Penggunaan Make Up Wajah Masa Kini Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Kalangan Mahasiswi Universitas Jember saja dapat berdampak negatif bagi kehidupan yang dijalani oleh masing-masing individu*.

²⁰ Fahrurroh dkk., *FamilyEdu : Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga The Effect of Make-up on Self-Confidence Psychology in Adolescent Girls*.

meningkatkan kepercayaan diri, tanpa harus mengandalkan riasan tebal. Ini menunjukkan bahwa pengaruh make-up terhadap kepercayaan diri tidak semata bergantung pada intensitas riasan, tetapi juga pada persepsi diri individu terhadap penampilan yang dirasakannya.

Novita et al., memberikan bukti empiris yang kuat melalui studi komparatif antara mahasiswi pengguna dan non-pengguna make-up. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan pada skor kepercayaan diri di antara kedua kelompok, dengan mahasiswi pengguna make-up memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat argumen bahwa penggunaan make-up secara konsisten berkorelasi dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik pada populasi perempuan muda.

Dari perspektif lintas budaya, Mafra et al., dalam penelitiannya terhadap 1.483 perempuan Brasil menemukan bahwa orientasi terhadap penampilan (*appearance orientation*) berkorelasi positif dengan frekuensi penggunaan make-up. Mereka juga menemukan dualitas motivasi: perempuan dengan self-esteem rendah menggunakan make-up untuk menyembunyikan kekurangan, sementara mereka yang memiliki self-esteem tinggi menggunakannya untuk menarik perhatian. Temuan ini menunjukkan bahwa motivasi penggunaan make-up bervariasi tergantung pada kondisi psikologis awal individu, sehingga pengaruh make-up terhadap kepercayaan diri bersifat dinamis dan kontekstual.

Robertson dan Kingsley, memperkaya pemahaman ini melalui tinjauan literatur yang komprehensif tentang motivasi penggunaan kosmetik. Mereka menemukan bahwa kosmetik kerap digunakan sebagai “topeng psikologis” sarana untuk mengurangi persepsi diri negatif dan membangun citra sosial yang lebih percaya diri, khususnya bagi perempuan dengan tingkat kecemasan sosial tinggi. Selain itu, peningkatan self-esteem melalui kosmetik juga terbukti berdampak positif terhadap performa akademik, menegaskan bahwa pengaruh make-up melampaui aspek estetika dan merambah dimensi kognitif.

Girindra et al., mengkaji secara khusus hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri pada pengguna kosmetik merek tertentu. Hasil penelitian menunjukkan korelasi signifikan antara kedua variabel tersebut: semakin positif citra tubuh yang dimiliki seorang perempuan, semakin tinggi kepercayaan dirinya. Kosmetik dalam hal ini berfungsi sebagai mediator yang membantu individu membentuk citra tubuh yang lebih positif, yang pada gilirannya mendongkrak kepercayaan diri secara keseluruhan.

Safitri dan Rini, memberikan catatan kritis yang penting: ketergantungan berlebih pada make-up justru dapat berkorelasi negatif dengan kepercayaan diri. Individu yang tidak dapat mengontrol penggunaan make-up dan merasa tidak percaya diri tanpa riasan sesungguhnya menunjukkan rendahnya kepercayaan diri intrinsik. Temuan ini mengingatkan bahwa make-up sebaiknya dipandang sebagai pelengkap kepercayaan diri, bukan sebagai pengganti atau satu-satunya sumber pembentuknya.

Keseimbangan antara penggunaan make-up dan pembangunan kepercayaan diri dari dalam diri menjadi kunci agar dampaknya bersifat positif dan berkelanjutan.

Jika dipahami secara menyeluruh, kelima belas penelitian yang telah dikaji membentuk sebuah pola yang konsisten namun bernuansa. Make-up terbukti berkontribusi positif terhadap kepercayaan diri perempuan di berbagai konteks, baik pada mahasiswa, remaja putri, maupun perempuan dewasa, baik di Indonesia maupun di berbagai negara lain. Kontribusi tersebut bekerja melalui beberapa mekanisme: peningkatan citra tubuh, pemenuhan standar kecantikan sosial, perolehan respons positif dari lingkungan, serta fungsi kompensasi terhadap rasa kurang percaya diri. Namun demikian, penelitian-penelitian ini juga secara konsisten mengingatkan bahwa make-up bukanlah determinan tunggal kepercayaan diri. Faktor-faktor seperti konsep diri, lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan kondisi psikologis individu turut menentukan seberapa besar pengaruh make-up terhadap kepercayaan diri seseorang. Oleh karena itu, tata rias perlu dipahami sebagai salah satu elemen dalam ekosistem psikososial perempuan yang lebih luas, bukan sebagai solusi tunggal atas persoalan kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tata rias (make-up) memiliki peran yang cukup penting dalam kaitannya dengan kepercayaan diri perempuan. Secara umum, penggunaan make-up menunjukkan adanya kontribusi positif, seperti meningkatkan rasa nyaman terhadap diri sendiri, memperbaiki persepsi diri, serta mendorong keberanian dalam berinteraksi sosial. Make-up juga berfungsi sebagai sarana untuk menampilkan kesan diri yang lebih baik dalam konteks sosial.

Namun demikian, pengaruh make-up terhadap kepercayaan diri tidak bersifat mutlak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti konsep diri, pengalaman pribadi, serta lingkungan sosial. Dalam hal ini, make-up lebih berperan sebagai faktor pendukung, bukan sebagai penentu utama. Selain itu, penggunaan make-up juga berkaitan dengan adanya standar kecantikan di masyarakat yang dapat mendorong perempuan menyesuaikan penampilannya agar lebih diterima secara sosial.

Di sisi lain, beberapa temuan juga mengindikasikan bahwa penggunaan make-up yang berlebihan berpotensi menimbulkan ketergantungan, di mana individu merasa kurang percaya diri ketika tidak menggunakannya. Kondisi ini menunjukkan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan make-up agar tidak menjadi satu-satunya sumber pembentuk rasa percaya diri.

Oleh karena itu, make-up dapat dipandang sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan mendukung peningkatan kepercayaan diri secara positif, namun bukan sebagai kewajiban atau tekanan sosial. Kepercayaan diri yang kuat tetap perlu dibangun dari dalam diri, sehingga penggunaan make-up berfungsi sebagai pelengkap, bukan sebagai dasar utama dalam menilai diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, M., & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2). <https://doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>
- Anakku Saviola, D. P., Pratama, O. F., & Febriansyah, Y. E. W. (2024). Pengaruh penggunaan make up wajah masa kini terhadap tingkat kepercayaan diri pada kalangan mahasiswi Universitas Jember. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v2i3.1083>
- Antoniadou, S., Koumbari, M., Andreou, A., Iordanou, D., & Michael, X. (t.t.). *The use of makeup as a method of boosting confidence in women: A quantitative study*.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Nama Jurnal*, 8(no/isu), halaman.
- Fahrurroh, R. (t.t.). *The effect of make-up on self-confidence psychology in adolescent girls*.
- Herlina, F. (t.t.). *Pengaruh penggunaan make-up sederhana terhadap kepercayaan diri wanita*.
- Hikmah, H. S. (t.t.). *Pengaruh intensitas penggunaan make up terhadap kepercayaan diri (self confidence) mahasiswi angkatan 2018 di UIN Walisongo Semarang*.
- Mafra, A. L., Silva, C. S. A., Varella, M. A. C., & Valentova, J. V. (2022). The contrasting effects of body image and self-esteem in the makeup usage. *PLOS ONE*, 17(3), e0265197. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265197>
- Novita, E., & Siregar, M. (t.t.). *Perbedaan kepercayaan diri mahasiswi ditinjau dari penggunaan make up*.
- Nurjanah, R., & Tama, M. M. L. (2023). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita pengguna make-up. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 496. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.6981>
- Rahmawati, A. (2021). *Kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang* (Skripsi/Tesis/Disertasi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang.
- Rif'atunnisa, Y., Hidayatullah, M. S., & Achmad, R. A. (t.t.). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan intensi menggunakan make up pada siswi SMK Negeri 2 Banjarbaru*.
- Robertson, J. M., & Kingsley, B. E. (2021). Behind the façade: Motivations for cosmetic usage by women. *Sage Open*, 11(4), 1–11. <https://doi.org/10.1177/21582440211061573>
- Safitri, R. A., & Rini, A. S. (t.t.). *Pengaruh ketergantungan make-up terhadap kepercayaan diri pada remaja putri*.
- Tristiana, A., Ervina, I., & Handayani, P. K. (2023). Gambaran self confidence pada mahasiswi di Jember yang menggunakan natural makeup. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.1999>
- Wulandari, W., Intan Ingtyas, Y., & Pratiwi, P. (2023). Dampak penggunaan make up terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswi. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.225>
- Yulandri Salim, M. M., Hamid, H., & Ismail, I. (2023). Hubungan kepercayaan diri dan intensitas penggunaan make up berlebihan pada wanita dewasa awal di kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 167–174. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2653>