

Pengaruh Penggunaan *Make-Up* Sederhana Terhadap Kepercayaan Diri Wanita

Fadilla Herlina

Pendidikan Tata Rias dan Kecantikan, Universitas Negeri Padang

fadillaherlina28@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan *make-up* sederhana terhadap kepercayaan diri wanita dengan pendekatan studi literatur. *Make-up* sederhana didefinisikan sebagai penggunaan kosmetik minimal yang tetap mempertahankan penampilan natural. Studi ini mengumpulkan dan menelaah berbagai literatur dari jurnal ilmiah, buku, dan artikel relevan yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Analisis difokuskan pada hubungan antara *make-up* sederhana dan kepercayaan diri, dengan mempertimbangkan aspek psikologi, sosial, dan budaya. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan *make-up* sederhana memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri wanita, terutama dalam konteks sosial dan profesional. *Make-up* sederhana membantu wanita merasa lebih percaya diri tanpa mengubah esensi diri. Penelitian ini juga menemukan bahwa standar kecantikan dan norma sosial berperan dalam memengaruhi persepsi wanita terhadap *make-up* dan kepercayaan diri. Studi ini menyimpulkan bahwa *make-up* sederhana dapat menjadi salah satu alat untuk meningkatkan kepercayaan diri wanita dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor tambahan, seperti usia dan latar belakang budaya, yang dapat memengaruhi hubungan ini.

Kata kunci: *make-up* sederhana, kepercayaan diri, wanita, psikologi, kosmetik

Abstract

This study aims to analyze the effect of simple makeup use on women's self-confidence through a literature review approach. Simple makeup is defined as minimal cosmetic use that maintains a natural appearance. This study collected and reviewed various literature from scientific journals, books, and relevant articles published within the last 10 years. The analysis focused on the relationship between simple makeup and self-confidence, considering psychological, social, and cultural aspects. The findings reveal that simple makeup positively influences women's self-confidence, particularly in social and professional contexts. Simple makeup helps women feel more confident without altering their core identity. The study also found that beauty standards and social norms play a role in shaping women's perceptions of makeup and self-confidence. This study concludes that simple makeup can serve as a tool to enhance women's self-confidence in everyday life. Further research is recommended to explore additional factors, such as age and cultural background, that may influence this relationship.

Keywords: *simple makeup, self-confidence, women, psychology, cosmetics*

PENDAHULUAN

Penampilan menjadi salah satu bagian yang diutamakan bagi sebagian orang, khususnya bagi remaja perempuan. Penampilan yang dimaksud yaitu gaya rambut, tampilan

wajah dan cara berpakaian. Gaya rambut, tampilan wajah serta cara berpakaian seseorang menjadi gambaran diri atau ciri khas orang tersebut baik dalam pandangan diri sendiri maupun dalam pandangan orang.

Gaya berpenampilan remaja saat ini ternyata berbeda dari tahun-tahun sebelum. Hal ini dipengaruhi oleh perkembangan zaman (1–6), terlebih saat ini teknologi informasi semakin canggih. Sehingga muncul berbagai gaya berpenampilan atau trend-trend terbaru dalam berpenampilan yang mudah tersebar luas melalui adanya teknologi informasi.

Ada sebagian orang pula yang lebih merasa percaya diri dengan ciri khas gaya berpenampilannya sendiri, sesuai dengan seleranya. Kepercayaan diri dapat terbentuk salah satunya melalui penampilan. Beberapa orang akan lebih percaya diri jika penampilannya terlihat baik, sopan, rapi, menarik dan lain sebagainya. Bagi perempuan, menggunakan *make-up* merupakan cara untuk mengekspresikan diri untuk terlihat berbeda dengan lainnya.

Menerapkan *make-up* pada wajah (7) merupakan sebuah seni bahkan *make-up* bisa menjadi bakat dalam mengasah kreativitas sehingga mampu menghasilkan *make-up* yang cantik. Perempuan yang menggunakan *make-up* memiliki latar belakang mengapa akhirnya mereka menggunakan *make-up* agar berpenampilan menarik dan pastinya cantik di depan orang lain, karena pada dasarnya perempuan menyukai keindahan melekat pada dirinya.

Salah satu agar terlihat menarik dan cantik yaitu dengan cara menggunakan *make-up*. Mereka bahkan rela mengeluarkan uang banyak hanya untuk membeli peralatan *make-up* agar hasil dari *make-up* tersebut terlihat bagus dan tahan lama. *Make-up* merupakan bahasa Inggris yang artinya adalah dandan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), dandan memiliki arti menggunakan pakaian, hiasan dan alat rias yang berfungsi untuk memperbaiki dan merapikan.

Tidak sedikit pula remaja dan pemuda saat ini yang mengenakan *make-up* atau berdandan. Penggunaan *make-up* identik digunakan oleh perempuan. Tetapi *make-up* sendiri diciptakan tidak hanya untuk digunakan oleh perempuan, *make-up* dapat dikenakan oleh laki-laki. *Make-up* tidak ditujukan hanya untuk gender tertentu, *make-up* dapat digunakan oleh siapa saja. Seperti pada penjelasan diatas, penggunaan *make-up* pun dipengaruhi oleh perkembangan jaman serta perkembangan teknologi.

Make-up merupakan seni merias wajah atau mengubah bentuk asli dengan bantuan alat dan bahan kosmetik yang bertujuan untuk memperoleh serta menutupi kekurangan

sehingga wajah terlihat ideal. *Make-up* memiliki arti yang sama dengan berdandan. Bermunculan model-model penggunaan *make-up* yang akhirnya mempengaruhi orang-orang untuk menggunakan *make-up*. Maka dari itu intensitas penggunaan *make-up* mempengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yang pada akhirnya sebagai kriteria kecantikan (8,9), yaitu pola asuh (pola asuh demokratis merupakan pola asuh yang paling memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri, hal ini dikarenakan pola asuh ini melatih untuk memiliki tanggung jawab dan mengatasi masalah secara mandiri), jenis kelamin (perempuan dianggap kurang memiliki kepercayaan diri karena memiliki sifat lemah dan harus dilindungi), pendidikan (individu yang berpendidikan rendah akan merasa tersudutkan dan tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki).

Individu yang berpendidikan tinggi memiliki sifat yang lebih optimis dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki), dan penampilan fisik (individu yang berpenampilan menarik cenderung diperlakukan lebih baik, sehingga kepercayaan diri meningkat, salah satu hal yang berhubungan dengan penampilan fisik yaitu citra tubuh). Beberapa dari perempuan mengaku sangat membutuhkan *make-up* paling tidak lipstick, pelembab, bahkan pensil alis. Namun, penelitian ini berfokus untuk mengkaji pengaruh penggunaan *make-up* sederhana terhadap kepercayaan diri wanita.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur untuk menganalisis pengaruh penggunaan *make-up* sederhana terhadap kepercayaan diri wanita. Studi literatur dilakukan dengan mengumpulkan dan menelaah berbagai sumber yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan laporan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan *make-up*, kepercayaan diri, dan peran kosmetik dalam kehidupan sosial.

Data sekunder yang dikumpulkan meliputi konsep-konsep teoretis, hasil penelitian empiris, serta analisis kritis mengenai hubungan antara penggunaan *make-up* sederhana dan kepercayaan diri. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut: (1) Identifikasi sumber literatur dengan kriteria tertentu, seperti relevansi dengan topik, kredibilitas penulis, dan tahun publikasi (maksimal 10 tahun terakhir); (2) Klasifikasi informasi berdasarkan tema utama, seperti definisi *make-up* sederhana, dampaknya terhadap psikologi wanita, dan standar

kecantikan dalam konteks sosial; dan (3) Sintesis data untuk menyusun kesimpulan yang pengaruh *make-up* sederhana terhadap kepercayaan diri wanita.

Hasil dari studi literatur ini diharapkan dapat memberikan wawasan teoretis dan praktis mengenai hubungan *make-up* sederhana dan kepercayaan diri, serta menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut yang bersifat empiris. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk menggali perspektif multidisipliner yang relevan dengan isu kecantikan dan psikologi wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Make-Up Sederhana

Make-up merupakan aktivitas yang melibatkan aplikasi produk kosmetik pada wajah untuk meningkatkan, mengubah, atau memperbaiki penampilan seseorang. Aktivitas ini memiliki fungsi estetis dan sosial, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan menyesuaikan penampilan dengan norma sosial atau acara tertentu.

Make-up adalah penggunaan kosmetik untuk mempercantik (10–13), mempertegas fitur wajah, atau menutupi kekurangan fisik, dalam konteks sosial, *make-up* dapat menjadi sarana ekspresi diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan sebagai bagian dari identitas individu. Mahasiswi, misalnya, sering menggunakan *make-up* untuk memenuhi ekspektasi sosial, meningkatkan rasa percaya diri, atau sebagai persiapan untuk acara formal.

Make-up sederhana (14,15) mengacu pada penggunaan minimal produk kosmetik, dengan fokus pada hasil yang natural dan tampilan yang tidak berlebihan. Biasanya, *make-up* sederhana melibatkan penggunaan dasar riasan seperti pelembap berwarna (*tinted moisturizer*), bedak, maskara, *lip balm*, dan sedikit perona pipi untuk menonjolkan kecantikan alami seseorang.

Make-up sederhana merujuk pada riasan minimalis yang menggunakan sedikit produk kosmetik untuk menciptakan tampilan natural. Fokusnya adalah menonjolkan keindahan alami wajah dengan produk seperti pelembap berwarna, maskara, lip balm, dan sedikit bedak. Konsep ini sering digunakan dalam keseharian untuk menjaga kesan ringan dan praktis tanpa terlihat berlebihan.

Kategori *Make-up* Sederhana

Make-up soft adalah melibatkan penggunaan warna yang memberikan efek yang lebih halus daripada warna "sesungguhnya" seperti merah dan hitam untuk menonjolkan fitur wajah. Konsepnya tetap sama, yaitu menonjolkan fitur wajah, tetapi dengan menggunakan warna dan corak yang berbeda untuk menciptakan tampilan yang lebih lembut. Sebagai contoh, daripada menggunakan warna bibir merah yang mencolok, *make-up soft* dapat memilih lip gloss merah untuk memberikan efek yang lebih lembut.

Perona mata berwarna merah anggur digunakan sebagai alternatif untuk perona pipi berwarna cokelat netral atau hitam, sementara warna merah muda dapat diganti dengan aprikot yang hangat. Hasilnya adalah tampilan yang menjadi segar dengan memanfaatkan penggunaan warna tanpa kelebihan pada wajah, sehingga tetap mendefinisikan fitur wajah tanpa terlalu berlebihan.

Make-up classic adalah gaya *make-up* di mana banyak wanita memilih untuk menggunakan sedikit atau bahkan tanpa alas bedak, lipstik merah, dan maskara pada mata. Pilihan makeup yang minim ini memberikan kesan keanggunan dan kesederhanaan yang *timeless*.

Meskipun penampilan ini terkesan mudah dilakukan, kelebihannya terletak pada kemampuan individu untuk memberikan tampilan akhir yang elegan dan menonjolkan keindahan alami wajah. Pilihan ini memberikan kesan bahwa kecantikan sejati tidak selalu tergantung pada *make-up* yang berlebihan, melainkan pada kehalusan dan keanggunan yang muncul dari sederhana namun tepat pada setiap sentuhan *make-up*.

Faktor-faktor Penggunaan *Make-up* Sederhana Internal dan Eksternal

Dorongan untuk memperbaiki penampilan fisik, menutupi kekurangan, atau meningkatkan rasa percaya diri. Keinginan ini sering didasari oleh persepsi individu terhadap kecantikan ideal. Penggunaan makeup sederhana sering kali dipilih oleh individu yang ingin merasa lebih percaya diri tanpa harus mengubah penampilan mereka secara drastis.

Studi lain menemukan bahwa wanita yang menggunakan *make-up* minimal merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan di lingkungan kerja. Memilih *make-up* yang mudah diaplikasikan dan praktis digunakan dalam aktivitas sehari-hari, seperti penggunaan lipstik atau bedak untuk tampilan segar. Lebih lanjut, kosmetik tidak hanya berfungsi untuk memperbaiki penampilan fisik, tetapi juga berperan penting dalam psikologi sosial.

Wanita yang merasa lebih menarik atau terawat cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, yang kemudian memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Penggunaan *make-up* sederhana sering kali dipilih karena faktor kenyamanan dan kemudahan dalam penggunaannya. Produk seperti *BB cream*, bedak tabur, dan *lip tint* sangat cocok untuk rutinitas harian karena aplikasinya yang cepat dan tidak memerlukan keterampilan khusus.

Kebiasaan menggunakan *make-up* sederhana karena merasa mampu mengaplikasikannya sendiri tanpa bantuan profesional. Pengalaman pribadi memainkan peran penting dalam menentukan seberapa sering dan bagaimana seseorang menggunakan makeup.

Wanita yang telah terbiasa dengan rutinitas makeup cenderung lebih memilih produk yang mudah dan cepat digunakan, seperti makeup sederhana, wanita yang telah memiliki pengalaman dalam menggunakan kosmetik lebih memilih makeup yang tidak memerlukan banyak waktu untuk aplikasi, mengingat kesibukan rutinitas harian.

Adanya dorongan dari teman, keluarga (16), atau tren kecantikan yang berkembang di media sosial (17), termasuk pengaruh *beauty vlogger*. Masyarakat yang sangat menekankan penampilan fisik, wanita sering merasa terdorong untuk memenuhi harapan sosial terkait kecantikan.

Studi menunjukkan bahwa penggunaan kosmetik, meskipun minimal, dapat membantu wanita merasa lebih sesuai dengan ekspektasi sosial terkait penampilan (18–20). *Make-up* sederhana menjadi pilihan karena memberikan keseimbangan antara memenuhi norma kecantikan dan tetap mempertahankan penampilan alami.

Lingkungan tertentu, seperti pekerjaan atau organisasi, *make-up* sering dianggap bagian dari profesionalisme atau standar penampilan yang diharapkan. Wanita di dunia kerja lebih sering memilih makeup minimalis untuk menjaga kesan profesional dan serius tanpa mengorbankan penampilan.

Make-up sederhana, seperti *foundation* tipis, bedak tabur, dan *lip balm* berwarna, membantu memberikan kesan segar dan siap, yang penting untuk menciptakan citra yang sesuai dengan tuntutan profesionalisme. *Make-up* sederhana sering menjadi pilihan bagi mereka dengan jadwal padat karena tidak membutuhkan waktu lama untuk aplikasi. Efisiensi waktu menjadi pertimbangan penting bagi banyak wanita dalam memilih makeup sederhana. Dengan berbagai kegiatan yang harus dilakukan dalam sehari, wanita cenderung memilih produk yang tidak memerlukan banyak waktu untuk aplikasi.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *make-up* sederhana tidak hanya membantu meningkatkan penampilan (21), tetapi juga memungkinkan wanita untuk menghemat waktu yang berharga di pagi hari. Produk seperti bedak tabur, yang cepat dipulas dan tidak memerlukan banyak perawatan, sangat disukai oleh wanita dengan rutinitas yang sibuk.

Penggunaan *make-up* ringan untuk menjaga kesehatan kulit, seperti produk dengan formula yang mendukung hidrasi atau perlindungan terhadap sinar UV. Makeup sederhana menawarkan solusi yang efisien untuk tampil terawat tanpa harus menghabiskan banyak waktu di depan cermin.

Penelitian lainnya menemukan bahwa wanita yang memilih produk *make-up* sederhana cenderung memiliki rutinitas yang padat dan memprioritaskan kenyamanan serta kepraktisan dalam penggunaan kosmetik (22–24). Produk-produk seperti BB *cream*, bedak tabur, dan *lip tint* memberikan hasil yang cepat dan mudah, memungkinkan wanita untuk tetap tampil segar dalam waktu yang singkat.

Penyesuaian dengan jenis kulit, seperti penggunaan produk untuk kulit sensitif atau kombinasi, demi menghindari efek samping seperti iritasi atau alergi. Penggunaan makeup sederhana sangat dipengaruhi oleh jenis kulit seseorang. Produk yang digunakan harus disesuaikan agar tidak menyebabkan iritasi atau masalah kulit lainnya.

Penelitian menjelaskan bahwa wanita dengan kulit sensitif atau berjerawat lebih cenderung memilih produk yang ringan, non-komedogenik, dan memiliki bahan alami yang tidak menyumbat pori. Kebiasaan masyarakat untuk menggunakan *make-up* tertentu sebagai bagian dari identitas budaya atau tradisi lokal. Rasa percaya diri yang meningkat ketika tampil dengan *make-up* yang dianggap sesuai dengan harapan sosial.

Penggunaan *make-up* juga dipengaruhi oleh faktor psikologi, di mana banyak wanita menggunakan kosmetik untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka. *Make-up* dianggap sebagai alat yang dapat mengubah penampilan dengan cara yang meningkatkan persepsi diri.

Penelitian menunjukkan bahwa wanita seringkali menggunakan *make-up* untuk mengatasi perasaan kurang percaya diri, terutama ketika menghadapi situasi sosial yang menuntut penampilan rapi dan menarik. Sumber-sumber literasi lainnya menunjukkan bahwa penggunaan *make-up* sederhana bukan hanya terkait estetika, tetapi juga melibatkan faktor sosial, psikologis, dan kebutuhan praktis.

Percaya diri ialah perasaan ataupun sikap yakin seseorang terhadap kemampuannya yang menghindarkan diri dari perasaan cemas ketika pengambilan tindakan, bebas dalam bertindak menyesuaikan tanggung jawab dan keinginannya, memiliki sifat sopan dan hangat ketika melakukan interaksi bersama orang lain, mendorong seseorang agar memunculkan prestasi serta mampu mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Percaya diri bisa dianggap keyakinan individu atau seseorang akan berbagai aspek kehidupannya dimana keyakinan ini akan membawa rasa mampu guna pencapaian tujuan dalam hidup yang dikehendakinya. Mengacu uraian di atas bisa diambil kesimpulan orang yang percaya diri ialah orang yang puas terhadap apa yang dimiliki pada dirinya, serta yakin akan kemampuan dirinya tanpa harus membandingkan dengan orang lain dan selalu memandang suatu hal dengan pandangan positif.

Hal itu menjadikan orang dengan kepercayaan diri tidak mudah dipengaruhi orang lain. Peneliti juga menyimpulkan bahwa kepercayaan diri menjadi sebuah energi dalam diri seseorang yang mampu meyakinkan dirinya sendiri untuk melakukan kebebasan akan suatu tindakan yang dilakukan guna pencapaian tujuannya.

Kepercayaan diri adalah kemampuan mendasar yang dimiliki oleh setiap individu yang didasarkan oleh perasaan atau sikap yakin sehingga mereka tidak akan terlalu cemas dalam bertindak, sopan, dan hangat dalam berinteraksi dengan orang lain, tampilan fisik secara tetap memiliki kaitan yang kuat dengan rasa percaya diri seseorang. Penampilan fisik yang dimaksud seperti busana, bentuk badan, juga wajah.

Terdapat beberapa ciri individu atau seseorang yang mempunyai rasa percaya diri, yakni: Memiliki kemampuan penyesuaian diri dan melakukan komunikasi di setiap kondisi. Individu yang percaya diri mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan kondisi. Mereka dapat mengubah sikap atau perilaku mereka sesuai dengan tuntutan lingkungan, sambil tetap menjaga rasa percaya diri. Ini memungkinkan mereka untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, baik dalam situasi formal maupun informal, tanpa merasa tertekan atau cemas.

Tidak bergantung pada orang lain ketika berhadapan pada suatu permasalahan. Seseorang yang percaya diri tidak mencari bantuan terus-menerus dari orang lain ketika menghadapi masalah, cenderung untuk mencari solusi sendiri dan merasa mampu untuk

mengatasi tantangan tanpa bergantung pada orang lain. Ini menunjukkan kemandirian yang tinggi dalam menghadapi kesulitan.

Memiliki reaksi positif ketika menghadapi masalah Orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap masalah. Mereka melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai hambatan besar. Sikap ini membantu mereka tetap tenang dan berfokus pada solusi, bukan terjebak dalam kecemasan atau perasaan negatif.

Tidak mudah berputus asa Individu yang percaya diri tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan. Mereka memiliki keteguhan hati dan kemauan untuk terus berusaha meskipun mengalami kegagalan atau kesulitan. Kepercayaan diri memberi mereka kekuatan untuk bangkit kembali dan mencoba lagi. Tidak mudah berputus asa Individu yang percaya diri tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan.

Perempuan yang memiliki keteguhan hati dan kemauan untuk terus berusaha meskipun mengalami kegagalan atau kesulitan. Kepercayaan diri memberi mereka kekuatan untuk bangkit kembali dan mencoba lagi. Mempunyai keterampilan dan keahlian lainnya sebagai penunjang kehidupan, seperti keterampilan dalam berbicara menggunakan bahasa asing Keterampilan dan keahlian tambahan, seperti kemampuan berbicara bahasa asing atau keahlian dalam bidang lain, merupakan faktor yang mendukung rasa percaya diri.

Keahlian ini meningkatkan rasa kompetensi dan kemampuan, yang pada gilirannya memperkuat rasa percaya diri. Memiliki fisik dan mental sebagai penunjang penampilan yang terawat dan kondisi mental yang sehat berperan penting dalam menciptakan rasa percaya diri. Individu yang percaya diri cenderung menjaga kesehatan fisik mereka melalui olahraga, pola makan sehat, dan menjaga keseimbangan mental melalui aktivitas yang menenangkan.

Memiliki kemampuan dan potensi memadai Kepercayaan diri datang dari pengakuan terhadap kemampuan dan potensi diri. Individu yang percaya diri tahu kekuatan mereka dan percaya bahwa memiliki keterampilan cukup untuk mencapai tujuan hidup. Berkemampuan menetralkan ketegangan yang lahir atas segala kondisi, mampu mengelola stres dan ketegangan dalam situasi yang penuh tekanan. Mereka tahu cara untuk tetap tenang dan fokus meskipun berada dalam situasi yang menantang, yang memungkinkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Memiliki sikap yang selalu tenang saat berjalan berbagai hal individu yang percaya diri cenderung tenang dan terkontrol dalam situasi yang menguji mereka. Ketika berhadapan

dengan masalah atau ketidakpastian, mereka tidak mudah panik atau terganggu. Sikap tenang ini juga membantu mereka menjaga kestabilan dalam hubungan sosial dan profesional.

Memiliki kecerdasan yang cukup Kecerdasan intelektual atau emosional turut mendukung rasa percaya diri. Individu yang percaya diri memahami situasi dan lingkungan mereka dengan baik, yang memungkinkan mereka membuat keputusan yang bijak dan efektif. Berkemampuan sosialisasi dengan orang baru ataupun lingkungan sekitar.

Seseorang percaya diri merasa nyaman berinteraksi dengan orang baru atau memasuki lingkungan sosial baru. Kemampuan ini mencerminkan rasa percaya diri dalam membangun hubungan sosial tanpa rasa cemas atau takut. Berlatar pendidikan yang baik pendidikan formal dan informal turut membentuk rasa percaya diri seseorang. Pendidikan memberi pengetahuan dan keterampilan yang meningkatkan kompetensi seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, yang memperkuat rasa percaya diri mereka dalam berbagai situasi.

Mempunyai pengalaman hidup yang mampu menguatkan mental dan tetap bertahan atas banyaknya ujian kehidupan. Pengalaman hidup, baik itu kegagalan atau keberhasilan, dapat membentuk ketahanan mental seseorang. Individu yang percaya diri cenderung memiliki pengalaman hidup yang membantu mereka mengatasi berbagai ujian hidup dengan keteguhan hati dan keyakinan bahwa mereka bisa melewati setiap tantangan.

Beberapa aspek kepercayaan diri sesuai pemaparan sebagai berikut, optimis dan yakin akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan, serta sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Hubungan Penggunaan *Make-up* Sederhana dengan Kepercayaan Diri Berdasar Studi Literasi

Penggunaan *make-up* sederhana dapat memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kepercayaan diri pada wanita. Beberapa studi menunjukkan bahwa riasan wajah yang simpel, yang bertujuan untuk memperindah penampilan tanpa mengubahnya secara

drastis, dapat meningkatkan rasa percaya diri secara psikologis. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan antara *make-up* sederhana dan kepercayaan diri berdasarkan jurnal-jurnal terkait.

Penggunaan *make-up* sederhana dapat meningkatkan citra diri individu dengan menutupi kekurangan atau kekurangan fisik yang mungkin membuat seseorang merasa kurang percaya diri. *Make-up* memberikan efek visual yang membuat wanita merasa lebih baik tentang penampilan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa wanita yang menggunakan *make-up* merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial dan situasi profesional.

Make-up yang sederhana seperti bedak ringan dan lipstik nude dapat memberikan kesan segar dan natural, yang mendukung perasaan nyaman dan percaya diri dalam berbagai situasi sosial. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan *make-up* sederhana dapat meningkatkan mood dan memberi dorongan emosional yang positif. Sebagai contoh, penggunaan riasan ringan di pagi hari dapat menjadi ritual yang membangkitkan semangat dan meningkatkan rasa percaya diri untuk menjalani aktivitas sepanjang hari.

Make-up sederhana cenderung lebih diterima dalam lingkungan profesional, di mana wanita ingin terlihat rapi namun tetap menjaga kesan alami. Wanita lebih memilih menggunakan *make-up* sederhana di tempat kerja karena memberikan kesan profesional tanpa terlihat berlebihan, sehingga merasa lebih kompeten dan percaya diri dalam berinteraksi dengan rekan kerja atau klien.

Make-up sederhana juga berfungsi untuk mengurangi rasa tidak aman atau insecurities yang terkait dengan penampilan fisik. Produk *make-up* yang ringan seperti concealer atau tinted moisturizer dapat menyamarkan kekurangan tanpa memberikan kesan tebal atau berlebihan. *Make-up* yang sederhana dapat membantu wanita merasa lebih percaya diri di depan orang lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan *make-up* sederhana memiliki pengaruh positif terhadap kepercayaan diri wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan riasan minimalis, wanita merasa lebih percaya diri karena penampilan mereka terlihat segar dan natural tanpa kesan berlebihan.

Make-up sederhana berfungsi untuk menonjolkan kecantikan alami sekaligus menutupi kekurangan kecil pada wajah, sehingga wanita dapat merasa lebih nyaman dalam berbagai situasi sosial. Selain itu, *make-up* sederhana memberikan kesan praktis dan efisien dalam keseharian, yang menjadi nilai tambah terutama bagi wanita dengan rutinitas padat.

Penelitian ini mendukung gagasan bahwa kepercayaan diri tidak selalu bergantung pada penggunaan riasan yang berat, melainkan pada bagaimana *make-up* dapat membantu individu merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri. Faktor seperti pemilihan produk yang sesuai dan keterampilan dasar dalam mengaplikasikan *make-up* juga memengaruhi efektivitas penggunaannya terhadap kepercayaan diri.

Saran dari hasil penelitian ini, yaitu disarankan bagi wanita untuk memilih produk *make-up* yang sesuai dengan jenis kulit dan kebutuhan, serta mempelajari teknik dasar *make-up* sederhana agar dapat menciptakan tampilan yang natural namun tetap menarik. Perusahaan kosmetik diharapkan lebih banyak memproduksi dan memasarkan produk yang ramah kulit serta mendukung tampilan natural untuk memenuhi kebutuhan wanita yang mengutamakan *make-up* sederhana.

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih lanjut pengaruh *make-up* sederhana terhadap aspek lain selain kepercayaan diri, seperti interaksi sosial atau persepsi orang lain terhadap pengguna *make-up* sederhana. Bagi institusi di bidang kecantikan, dapat mengintegrasikan pelajaran tentang riasan minimalis dalam kurikulum untuk mendorong penggunaan *make-up* sederhana yang sehat dan proporsional.

REFERENSI

1. Hidayati DA, Sarah Dini Rizky Fitriani, Siti Habibah. Realitas Sosial Remaja Penggemar Budaya Korea (K-POP) di Bandar Lampung. RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual. 2022;4(2).
2. Latifa SF, Lutfie M, Agustini. Pengaruh Konten Tutorial Kecantikan Dalam Video Di Instagram Terhadap Perilaku Atensi Remaja Di Kabupaten Bogor. Jurnal Komunikatio. 2023;9(1).
3. Sabila Z, Abidin Z, Ana FP. Make Up Dan Identitas: Konstruksi Identitas Diri Pengguna Make Up Korea (Studi Fenomenologi Remaja Akhir di Cikarang Barat). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. 2023;9(9).

4. Angelicha T. Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea Terhadap Perilaku Remaja. *Journal of education, psychology and counseling*. 2020;2.
5. Laowe C. Perbedaan Self Confidence pada Penggunaan Make-Up dan tidak Menggunakan Make-Up pada Remaja Putri. *Psikologi Perkembangan*. 2019;
6. Safitri RA, Rini AS. Pengaruh ketergantungan make-up terhadap kepercayaan diri pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. 2021;1(2).
7. Novellia SH. Representasi Cantik Melalui Perubahan Bentuk Wajah pada Artis Perempuan di Media Televisi. *Persepsi: Communication Journal*. 2021;4(1).
8. Josua DP. Citizen Science Review: Bagaimana Kecantikan Dipandang Secara Psikososial? *Jurnal Psikologi*. 2023;16(2).
9. Josua DP. Analisis faktor keluarga, minat dan bakat berbisnis bidang kecantikan pada mahasiswa pengelolaan usaha tata rias. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*. 2023;28(3):373–89.
10. Susilawati M, Bayani F, Apriani L, Wahyuni I. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pelajar SMKN 1 Janapria Terhadap Sikap Pemilihan dan Penggunaan Kosmetik Pemutih Kulit. *Empiricism Journal*. 2022;3(2).
11. Izza DW, Zavira S. Perlindungan Hukum Bagi Konsumen Klinik Kecantikan Atas Penggunaan Kosmetik Racikan Dokter. *Perspektif*. 2020;25(2).
12. KEMENKES. Dampak Penggunaan Pemutih Bagi kesehatan Kulit. 13 Juli. 2022;
13. Kurniawati N. Analisis pengaruh word of mouth dan citra merek terhadap keputusan pembelian produk kosmetik makeover kota semarang. *Forum Ekonomi*. 2020;22(2).
14. Pangemanan A V., Tiwa TM, Kaunang SE. Pengaruh Self Confidence Terhadap Intensitas Penggunaan Make Up Pada Mahasiswi Angkatan 2018 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*. 2022;3(1).
15. Ramadani S. Pengaruh Intensitas Penggunaan Make Up Terhadap Kepercayaan Diri (Self Confidence) Mahasiswi Angkatan 2018 Di Uin Walisongo Semarang. *Psikologi*. 2021;
16. Josua DP. Analisis faktor keluarga, minat dan bakat berbisnis bidang kecantikan pada mahasiswa pengelolaan usaha tata rias. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*. 2023;28(3):373–89.

17. Josua DP. Citizen Science Review: Bagaimana Kecantikan Dipandang Secara Psikososial? *Jurnal Psikologi*. 2023;16(2).
18. Akbar I, Fariyah F. Pengembangan Media Pembelajaran E-Book Dasar Kecantikan Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Beringin Tahun Ajaran 2018/2019. *Flawless*. 2021;2(1).
19. Nurhadi ZF. Youtube Sebagai Media Informasi Kecantikan Generasi Millennial. *Commed : Jurnal Komunikasi dan Media*. 2020;4(2).
20. Ramadhani PS, Agustin EW. Kelayakan Face Mist Dari Ekstrak Ampas Kopi Robusta (*Coffea Canephora*) Sebagai Base Daily Make-Up Pada Kulit Kering. *Beauty and Beauty Health Education*. 2023;12(1).
21. McKinsey Explainers. McKinsey & Company. 2023. What Is Gen Z?
22. De Melo TG, Rosvailer MSC, De Carvalho VO. Bathing, make-up, and sunscreen: Which products do children use? *Revista Paulista de Pediatria*. 2020;38.
23. Marcellyna R, Usman O. The Influence of Lifestyle, Price, and Product Quality on Make Up Product Purchase Decisions in Students. *SSRN Electronic Journal*. 2021;
24. Yazdani M, Elgstøen KBP, Utheim TP. Eye Make-up Products and Dry Eye Disease: A Mini Review. Vol. 47, *Current Eye Research*. 2022.