

Makna Penggunaan Make-Up Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Wanita

Syifa Nabila *¹
Sri Nurhayati Selian ²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*e-mail: syifanabila9205@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com ²

Abstrak

Penampilan menjadi faktor yang memengaruhi rasa percaya diri seseorang, salah satu cara yang banyak digunakan wanita untuk meningkatkan penampilan adalah dengan penggunaan makeup. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam makna penggunaan make-up terhadap kepercayaan diri pada wanita. Dalam kehidupan modern, make-up tidak hanya berfungsi sebagai alat kosmetik, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup serta sarana ekspresi diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang berfokus pada pengalaman subjektif individu. Subjek penelitian berjumlah 3 orang wanita berusia 16–18 tahun yang merupakan anggota Sanggar Cut Nyak Dhien Meuligoe Gubernur Aceh dan aktif menggunakan make-up dalam kegiatan sehari-hari maupun pertunjukan seni. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa make-up memiliki dua makna utama bagi para partisipan, yaitu sebagai sarana untuk meningkatkan kepercayaan diri dan sebagai bentuk ekspresi identitas diri. Namun, kepercayaan diri yang diperoleh cenderung bersifat sementara apabila terlalu bergantung pada penampilan fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan make-up dapat memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri apabila disertai dengan kesadaran diri dan penerimaan diri yang sehat. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi kajian psikologi sosial dan praktis bagi upaya peningkatan kesehatan mental perempuan, khususnya dalam memahami konsep kepercayaan diri secara lebih seimbang.

Kata kunci: kepercayaan diri, makeup, wanita

Abstract

Appearance is a factor that influences a person's self-confidence. One way that many women enhance their appearance is through the use of makeup. This study aims to deeply understand the meaning of makeup use on women's self-confidence. In modern life, makeup not only functions as a cosmetic tool, but also as part of a lifestyle and a means of self-expression. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method, which focuses on individual subjective experiences. The research subjects were 3 women aged 16–18 who are members of the Cut Nyak Dhien Meuligoe Studio, the Governor of Aceh, and actively use makeup in their daily activities and art performances. Data were collected through in-depth interviews and participant observation. The results show that makeup has two main meanings for the participants: as a means to increase self-confidence and as a form of self-identity expression. However, the confidence gained tends to be temporary if it is too dependent on physical appearance. These findings suggest that makeup use can have a positive impact on self-confidence when accompanied by healthy self-awareness and self-acceptance. This research provides theoretical contributions to the study of social psychology and practical contributions to efforts to improve women's mental health, particularly in understanding the concept of self-confidence in a more balanced way.

Keywords: self-confidence, makeup, women

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sosial maupun pribadi seseorang khususnya bagi wanita, tingkat kepercayaan diri dapat memengaruhi bagaimana individu menilai dirinya sendiri, berinteraksi dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, penampilan sering kali menjadi faktor yang memengaruhi rasa percaya diri seseorang, salah satu cara yang banyak digunakan wanita untuk meningkatkan penampilan adalah melalui penggunaan makeup (Wulandari et al., 2023).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa penggunaan makeup saat ini bukan hanya sekadar kebutuhan kosmetik, melainkan sudah menjadi bagian dari gaya hidup. Banyak wanita

menggunakan makeup untuk menutupi kekurangan wajah (Ramadani, 2021), menonjolkan kelebihan diri, bahkan sebagai sarana mengekspresikan identitas pribadi. Media sosial, industri kecantikan, serta tren influencer turut memperkuat budaya makeup di kalangan wanita, mulai dari remaja hingga dewasa. Hal ini dapat dilihat dari maraknya konten tutorial makeup, meningkatnya penjualan produk kosmetik, hingga munculnya komunitas pecinta makeup.

Menariknya, ada perbedaan persepsi di masyarakat terkait penggunaan makeup. Di satu sisi, banyak wanita merasa lebih percaya diri setelah menggunakan makeup karena merasa penampilannya lebih menarik. Namun, di sisi lain terdapat pula pandangan bahwa makeup hanya memberikan kepercayaan diri semu karena bergantung pada tampilan luar, bukan penerimaan diri sepenuhnya. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan apakah penggunaan makeup benar-benar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan diri wanita, atau hanya sekadar efek sementara (Tristiana et al., 2023).

Masalah ini penting untuk diteliti karena kepercayaan diri memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup, seperti dalam aspek akademik, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Jika penggunaan makeup memang terbukti berhubungan dengan meningkatnya kepercayaan diri (Yu & Lee, 2020), hal ini dapat menjadi dasar pemahaman baru bagi bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi perempuan. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana wanita memaknai penampilan dan kecantikan dalam kaitannya dengan harga diri dan penerimaan diri.

Dengan demikian, penelitian tentang hubungan penggunaan makeup dengan tingkat kepercayaan diri pada wanita perlu dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran makeup terhadap aspek psikologis wanita serta menjadi bahan pertimbangan bagi pengembangan program atau edukasi terkait kecantikan dan kesehatan mental perempuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam hubungan antara penggunaan makeup dengan tingkat kepercayaan diri pada wanita. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa makeup tidak lagi hanya dipandang sebagai alat kosmetik, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup yang erat kaitannya dengan citra diri dan kepercayaan diri (Anakku Saviola et al., 2024). Banyak wanita merasa lebih percaya diri ketika menggunakan makeup, namun ada pula yang menjadi bergantung pada makeup sehingga sulit merasa yakin tanpa riasan. Kondisi ini menarik untuk diteliti karena memperlihatkan adanya dinamika psikologis yang kompleks antara penampilan fisik dan perasaan percaya diri.

Penelitian ini penting dilakukan karena kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang memengaruhi kualitas hidup seseorang, baik dalam interaksi sosial, dunia kerja, maupun kehidupan pribadi. Dengan menggali pengalaman wanita dalam menggunakan makeup, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai bagaimana makeup dipersepsikan, dimaknai, dan dihubungkan dengan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan makna penggunaan make-up terhadap kepercayaan diri pada wanita. Pendekatan ini dilakukan melalui penelitian lapangan (*field research*), di mana penelitian dilaksanakan secara langsung di lapangan untuk memahami fenomena yang terjadi (Khalefa & Selian, 2021). Dalam kehidupan nyata, khususnya pada anggota Sanggar Cut Nyak Dhien Meuligoe Gubernur Aceh. Data diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dilakukan secara langsung kepada 3 orang partisipan wanita berusia 16–18 tahun yang aktif menggunakan make-up dalam kegiatan sehari-hari. Selama proses wawancara, peneliti menggali persepsi, emosi, serta makna pribadi yang muncul dari pengalaman para partisipan dalam menggunakan make-up. Pendekatan fenomenologi ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang bersifat subjektif, mendalam, dan kontekstual, sehingga dapat menggambarkan makna yang sesungguhnya dari fenomena yang diteliti serta memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai hubungan antara penggunaan make-up dan kepercayaan diri pada wanita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengalaman Wanita Menggunakan Make-Up dalam Kehidupan Sehari-hari

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap tiga orang partisipan, diperoleh gambaran bahwa penggunaan makeup telah menjadi bagian penting dalam keseharian mereka. Makeup tidak lagi dipandang sebagai kebutuhan pelengkap atau sekadar alat untuk mempercantik diri pada acara tertentu, melainkan sebagai bagian dari rutinitas harian yang memberi rasa nyaman dan percaya diri. Ketiga partisipan, yang berusia antara 16 hingga 18 tahun, mulai mengenal makeup sejak duduk di bangku sekolah menengah. Dorongan untuk mencoba makeup muncul karena berbagai alasan, mulai dari pengaruh teman sebaya, media sosial, hingga keinginan pribadi untuk tampil rapi dan menarik.

Partisipan pertama menyampaikan bahwa makeup membuatnya merasa lebih siap menghadapi aktivitas harian. Ia mengatakan, “Kalau belum dandan, rasanya seperti belum siap keluar rumah.” Bagi partisipan ini, makeup bukan sekadar alat untuk mempercantik, tetapi juga simbol kesiapan mental untuk berinteraksi dengan orang lain. Ia mengaku bahwa kegiatan berdandan memberi rasa tenang dan percaya diri. Partisipan kedua mengaku bahwa makeup membantu menutupi ketidaksempurnaan di wajah, seperti bekas jerawat, sehingga dirinya merasa lebih percaya diri ketika berbicara dengan orang lain. “Kalau wajah kelihatan bersih, aku lebih berani ngomong,” ujarnya. Sementara partisipan ketiga memandang makeup sebagai bentuk ekspresi diri. Ia senang bereksperimen dengan warna lipstik dan eyeshadow yang berbeda, menyesuakannya dengan suasana hati.

Selain menjadi rutinitas, makeup bagi para partisipan juga berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas diri dan pencarian jati diri di masa remaja. Dalam wawancara lanjutan, ketiga partisipan menjelaskan bahwa makeup membantu mereka memahami diri sendiri apa yang mereka sukai, bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain, dan seperti apa “versi ideal” diri mereka. Mereka menganggap makeup sebagai bentuk kontrol terhadap persepsi orang lain. Salah satu partisipan mengatakan, “Aku nggak pengen orang lihat aku kayak orang yang cuek atau kusam. Makeup bikin aku kelihatan lebih hidup.” Ungkapan ini menggambarkan bahwa makeup menjadi bagian dari komunikasi personal dan cara untuk menampilkan citra diri yang diinginkan.

Selain itu, penggunaan makeup juga memberi efek psikologis berupa peningkatan mood. Aktivitas berdandan menimbulkan perasaan tenang, fokus, dan bahagia karena adanya kepuasan visual terhadap hasil akhir (Melyanita & Yulianita, 2023). Proses ini sejalan dengan konsep *self-soothing* dalam psikologi positif, yaitu tindakan yang dilakukan seseorang untuk menenangkan diri. Makeup menciptakan ruang refleksi pribadi, di mana individu bisa sejenak berfokus pada diri sendiri tanpa tekanan eksternal. Dalam observasi, saat berdandan, ketiga partisipan tampak menikmati proses tersebut mereka melakukannya dengan senyum, sering menatap cermin dengan ekspresi puas, dan kadang memotret hasil makeup-nya.

Secara sosial, makeup juga menjadi alat penerimaan kelompok (*social acceptance*). Ketiga partisipan menyebut bahwa tampil dengan makeup membuat mereka merasa lebih diterima oleh teman-teman, terutama di lingkungan sanggar. Hal ini memperlihatkan adanya dorongan *belongingness*, yaitu kebutuhan dasar manusia untuk diterima dalam kelompok sosial. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Josua, 2023) bahwa kebutuhan akan penerimaan sosial memengaruhi perilaku individu dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial. Dengan demikian, pengalaman wanita dalam menggunakan makeup merupakan gabungan antara kebutuhan estetika, ekspresi diri, regulasi emosi, dan adaptasi sosial.

Hasil observasi memperkuat pernyataan tersebut. Peneliti melihat bahwa partisipan tampak lebih ceria, banyak tersenyum, dan berbicara dengan nada yang lebih tegas setelah menggunakan makeup. Mereka menunjukkan sikap lebih terbuka dan lebih percaya diri dibandingkan saat tanpa riasan. Ketika tidak memakai makeup, gestur tubuh mereka tampak lebih pasif, dan kontak mata dengan orang lain cenderung berkurang.

Temuan ini menunjukkan bahwa makeup bagi remaja bukan hanya persoalan estetika, tetapi juga psikologis. Makeup menjadi bentuk *self-care*, yaitu cara memperhatikan diri dan memelihara keseimbangan emosional. Seperti yang dikemukakan oleh (Hamidah, 2023), individu

yang mampu menerima dan mengekspresikan dirinya secara positif akan cenderung lebih percaya diri. Aktivitas berdandan menjadi salah satu sarana bagi perempuan muda untuk memvalidasi diri mereka bahwa mereka layak untuk merasa cantik dan dihargai.

Selain itu, pengalaman para partisipan juga menunjukkan adanya pengaruh budaya dan sosial yang kuat. Lingkungan pertemanan dan media sosial berperan besar dalam membentuk persepsi mereka tentang kecantikan. Mereka terinspirasi oleh figur-figur publik di media yang menampilkan makeup sebagai simbol kemandirian dan profesionalitas. Dengan demikian, makeup tidak hanya dipahami sebagai aktivitas pribadi, tetapi juga sebagai bentuk adaptasi terhadap norma sosial tentang penampilan ideal perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat (Wardani & Azwar, 2024) bahwa makeup merupakan salah satu cara perempuan menampilkan identitas sosial dan psikologisnya sesuai dengan tuntutan lingkungan.

B. Peran Make-Up dalam Membangun, Meningkatkan, atau Menurunkan Kepercayaan Diri Wanita

Dari hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa makeup memiliki peran yang sangat besar terhadap pembentukan kepercayaan diri wanita, khususnya pada masa remaja. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri mereka meningkat secara signifikan setelah menggunakan makeup. Mereka merasa lebih siap menghadapi situasi sosial dan lebih mudah mengekspresikan diri di hadapan orang lain.

Partisipan pertama menjelaskan bahwa sebelum mengenal makeup, ia sering merasa tidak percaya diri karena wajahnya dianggap “biasa saja” dibandingkan teman-teman lain. Setelah menggunakan makeup, ia merasa tampilannya lebih menarik dan mendapat lebih banyak pujian. Hal ini memunculkan rasa yakin bahwa dirinya pantas dan layak tampil di depan umum. “Sekarang aku nggak takut tampil, karena makeup bikin aku kelihatan lebih bagus,” ujarnya.

Partisipan kedua memiliki pandangan bahwa makeup membuatnya lebih profesional dan dewasa. Ia mengatakan bahwa saat berdandan rapi, ia merasa lebih pantas berada di lingkungan sanggar dan merasa diterima oleh kelompoknya. Partisipan kedua menyebut makeup sebagai “penunjang kepribadian”. Namun, ia juga menyadari bahwa ketergantungan pada makeup bisa menjadi beban. Ia berkata, “Kalau nggak makeup, aku suka nggak pede. Kayak semua orang ngeliatin kekurangan aku.” Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya dirinya masih bersifat eksternal, bergantung pada bagaimana orang lain melihatnya.

Partisipan ketiga menyampaikan bahwa makeup bukan hanya membuatnya percaya diri, tetapi juga menjadi alat untuk menenangkan diri. Ia menganggap berdandan sebagai rutinitas yang membuatnya merasa berdaya. “Kalau lagi sedih, aku makeup-an biar ngerasa lebih baik. Rasanya kayak ngerakit semangat lagi,” katanya. Hal ini menunjukkan bahwa makeup memiliki fungsi emosional yang berperan dalam regulasi perasaan dan pembentukan *self-efficacy* keyakinan terhadap kemampuan diri, seperti dijelaskan oleh (Nurjanah & Tama, 2023).

Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat ketergantungan di antara partisipan. Dua di antaranya menggunakan makeup sebagai alat bantu untuk memperkuat rasa percaya diri yang sudah ada, sedangkan satu lainnya menjadikan makeup sebagai sumber utama kepercayaan diri. Pola ini menggambarkan dua bentuk pengaruh: positif dan negatif. Makeup dapat meningkatkan kepercayaan diri apabila digunakan untuk memperkuat penerimaan diri, tetapi dapat menurunkannya apabila menjadi satu-satunya penentu nilai diri.

Menurut (Novita et al., 2022), individu membentuk citra diri berdasarkan bagaimana ia mengira orang lain menilainya. Dalam konteks ini, makeup menjadi alat yang membantu wanita mengelola persepsi sosial terhadap dirinya. Ketika lingkungan memberikan tanggapan positif terhadap penampilan mereka, maka rasa percaya diri meningkat (Swita et al., 2025). Namun, bila tidak mendapatkan pengakuan, mereka cenderung merasa tidak cukup baik.

Dengan demikian, makeup berperan sebagai “jembatan” antara citra diri internal dan ekspektasi sosial eksternal. Ia menjadi alat yang menengahi kebutuhan untuk diterima dengan keinginan untuk menampilkan diri secara autentik. Seperti disampaikan oleh (Herlina, 2024), makeup dapat memperkuat *self-esteem* wanita bila digunakan secara sadar dan moderat, tetapi dapat mengikis kepercayaan diri bila digunakan semata-mata untuk mencari validasi dari luar.

C. Makna Psikologis dan Sosial dari Pengguna Make-Up Terhadap Citra Diri Wanita

Makna psikologis dan sosial dari penggunaan makeup terhadap citra diri wanita ditemukan sangat beragam dan kompleks. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, makeup bukan hanya sekadar alat kosmetik, melainkan bagian dari konstruksi identitas diri. Ketiga partisipan memaknai makeup sebagai sarana untuk menampilkan versi terbaik dari diri mereka. Mereka merasa makeup membantu mengontrol bagaimana orang lain melihat mereka.

Secara psikologis, makeup berfungsi sebagai sarana meningkatkan *self-esteem* dan mengatur emosi. Ketika berdandan, partisipan merasa mampu mengubah suasana hati. Aktivitas berdandan juga dianggap sebagai bentuk “ritual pribadi” yang membantu mereka lebih tenang dan fokus. Makeup menjadi alat *coping mechanism* yang membantu mereka mengatasi stres, rasa cemas, atau kelelahan emosional.

Selain itu, makeup memiliki makna simbolik dalam membangun rasa identitas diri (Nabila et al., 2025). Partisipan merasa bahwa makeup mencerminkan siapa mereka, bagaimana mereka ingin dilihat, dan nilai apa yang ingin mereka tampilkan ke dunia. Misalnya, salah satu partisipan mengatakan, “Kalau aku makeup, aku ngerasa kayak jadi orang yang kuat. Aku bisa pilih gimana aku mau kelihatan hari ini.” Hal ini menunjukkan bahwa makeup menjadi bentuk kontrol personal terhadap identitas visual dan sosial mereka.

Secara sosial, makeup juga berfungsi sebagai alat komunikasi nonverbal. Dalam observasi, terlihat bahwa wanita yang menggunakan makeup cenderung lebih mendapat perhatian positif dari lingkungan sekitarnya. Mereka sering dipuji terlihat segar, cantik, atau rapi. Makeup juga menjadi simbol kesopanan dan profesionalitas dalam konteks sosial (Febrian Saputri & Yupelmi, 2025). Partisipan kedua mengatakan bahwa ia merasa lebih dihargai ketika tampil dengan makeup rapi di kegiatan sanggar. “Kalau nggak makeup, aku takut dibilang nggak niat,” katanya.

Namun, tekanan sosial terhadap standar kecantikan juga muncul sebagai dampak negatif. Salah satu partisipan menyatakan bahwa ia sering merasa harus selalu tampil sempurna agar tidak dibandingkan dengan orang lain. Ia merasa tidak bebas untuk tampil natural. Hal ini menunjukkan bahwa makeup juga dapat menjadi bentuk *social control* tekanan tidak tertulis agar wanita selalu terlihat menarik. Tekanan ini diperkuat oleh media sosial, di mana citra kecantikan ditampilkan secara berlebihan dan terstandar.

Fenomena ini sesuai dengan temuan (Josua, 2023) tentang *presentation of self*, yang menyatakan bahwa kehidupan sosial adalah panggung di mana individu berperan menampilkan citra diri sesuai dengan ekspektasi sosial. Makeup menjadi bagian dari “kostum sosial” yang digunakan untuk mempertahankan identitas dan mendapatkan penerimaan sosial. Namun, bila individu terlalu fokus pada citra luar, ia berisiko kehilangan keaslian diri (*loss of authenticity*).

Dari sisi psikologi sosial, makeup juga dapat dipahami melalui konsep *social identity theory*, di mana individu berusaha menyesuaikan diri dengan kelompok yang dianggap ideal. Dalam konteks ini, makeup menjadi simbol kesamaan dan alat integrasi sosial. Ketika wanita menggunakan makeup dengan cara yang sesuai norma, mereka merasa menjadi bagian dari kelompok sosial yang diterima. Namun, bila tidak memenuhi ekspektasi tersebut, mereka mungkin merasa terasing atau kurang bernilai.

Dengan demikian, makna psikologis dan sosial dari penggunaan makeup terhadap citra diri wanita bersifat ambivalen: di satu sisi memperkuat kepercayaan diri dan ekspresi diri, namun di sisi lain dapat menimbulkan tekanan untuk selalu tampil sempurna. Makeup memberi kebebasan sekaligus batasan kebebasan untuk mengekspresikan identitas, tetapi juga batasan dari norma sosial tentang kecantikan.

Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk menempatkan makeup sebagai sarana ekspresi diri yang sehat, bukan sebagai ukuran nilai diri. Ketika digunakan dengan kesadaran dan keseimbangan, makeup dapat menjadi alat pemberdayaan diri. Namun, ketika digunakan karena tekanan sosial atau rasa takut tidak diterima, makeup justru dapat memperkuat ketidakpuasan diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan makeup memiliki makna yang luas, baik secara psikologis maupun sosial. Makeup tidak hanya berfungsi untuk mempercantik diri, tetapi juga menjadi sarana ekspresi diri, pengendalian emosi, dan pembentuk kepercayaan diri bagi wanita. Ketiga partisipan merasa lebih percaya diri dan siap berinteraksi setelah menggunakan makeup, karena aktivitas berdandan memberi rasa nyaman dan penghargaan terhadap diri sendiri. Namun, jika digunakan berlebihan atau semata untuk mendapat pengakuan sosial, makeup dapat menimbulkan ketergantungan psikologis. Secara sosial, makeup mencerminkan identitas, kesopanan, dan bentuk adaptasi terhadap standar kecantikan yang berlaku. Oleh karena itu, makeup sebaiknya digunakan secara sadar dan seimbang sebagai sarana memperkuat identitas serta keaslian diri, bukan sebagai tolok ukur nilai diri atau kebahagiaan seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anakku Saviola, Dava Putratama, Ovie Faiz Pratama, & Yohan Eka Wahyunda Febriansyah. (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>
- Febrian Saputri, N., & Yupelmi, M. (2025). Pengaruh Tingkat Kepuasan Dalam Pengaplikasian Make-Up Terhadap Kepercayaan Diri Bagi Mahasiswa Tata Rias Dan Kecantikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 21915–21923. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/30899>
- Hamidah, N. S., Andrean, C. S. A., & Putri, A. S. (2023). Makna Make Up Sebagai Self Healing Perempuan. *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya*, 3, 937–948.
- Herlina, F. (2024). Pengaruh Penggunaan Make-Up Sederhana Terhadap Kepercayaan Diri Wanita. *Jurnal Tata Rias*, 14(2), 84–97. <https://doi.org/10.21009/jtr.14.2.07>
- Josua, D. P. (2023). Citizen Science Review: Bagaimana Kecantikan Dipandang Secara Psikososial? *Jurnal Psikologi*, 16(2), 292–314. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.7908>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
- Melyanita, Y., & Yulianita, N. (2023). Penggunaan Make Up Sebagai Bentuk Citra Diri Generasi Z. *Bandung Conference Series: Public Relations*, 3(2), 634–641. <https://doi.org/10.29313/bcspr.v3i2.8550>
- Nabila, P., Eti, H., & Jubaedah, L. (2025). Studi Korelasi Penggunaan Makeup Sehari-Hari Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Mipa Universitas Negeri Jakarta. *Journal on Education*, 07(02), 11961–11967.
- Novita, E., Siregar, M., & Marimbun. (2022). Perbedaan kepercayaan diri mahasiswi ditinjau dari penggunaan make up. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 11–19. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v3i1.5097>
- 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>
- Swita, S., Cecilia, A., Stephanie, S., Silviani, S., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Make Up Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 7(4), 1507–1513. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i4.2698>
- 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>
- Wardani, S. F., & Azwar. (2024). Fenomena Pemanfaatan Media Sosial Makeup Style dalam Mengadopsi Korean Wave. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 8(2), 554–564. <https://doi.org/10.22219/satwika.v8i2.36583>
- 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>

Yu, H., & Lee, M. (2020). Effects of the Virtual Makeup Using Beauty Makeup Applications on Mood, Body Satisfaction, and Self-Esteem among Female University Students. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, 44(4), 727–738.
<https://doi.org/10.5850/JKSCT.2020.44.4.727>