

**PESONA DI BALIK MAKEUP: PENGARUH TATA RIAS WAJAH TERHADAP
PENAMPILAN DAN CITRA DIRI**

**Anik Maghfiroh¹, Alfreeda Zaan Moira Dzulfikar², Elva Cinta Lamiis Susanto Putri³,
Ega Rahmania Putri⁴, Rodatul Syahda Aristawidya⁵, Martha Jayatri Milandari⁶**

¹Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

anikmaghfiroh@mail.unnes.ac.id

²Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

alfreeda626@students.unnes.ac.id

³Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

elacinta72@students.unnes.ac.id

⁴Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

egarahmaniaputri@students.unnes.ac.id

⁵Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

rsyahdaa956@students.unnes.ac.id

⁶Pendidikan Tata Kecantikan, Universitas Negeri Semarang,

thaamilandari@students.unnes.ac.id

Abstrak

Tata rias wajah atau makeup tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memperindah penampilan secara fisik, namun juga memiliki peran penting dalam membentuk citra diri seseorang. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh tata rias wajah terhadap penampilan dan citra diri, baik dari sisi estetika maupun psikologis. Melalui pendekatan kajian literatur, pembahasan difokuskan pada bagaimana penggunaan makeup dapat meningkatkan rasa percaya diri, persepsi positif terhadap diri sendiri, serta cara individu menampilkan identitasnya di lingkungan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa tata rias wajah mampu memberikan dampak signifikan terhadap penampilan, sehingga seseorang merasa lebih rapi, menarik, dan siap menghadapi aktivitas sehari-hari. Selain itu, makeup juga berkontribusi dalam pembentukan citra diri, karena individu cenderung merasa lebih nyaman dan yakin terhadap kemampuannya ketika penampilannya sesuai dengan harapan pribadi maupun norma sosial. Namun demikian, penggunaan tata rias wajah perlu disikapi secara bijak agar tidak menimbulkan ketergantungan berlebihan terhadap penampilan fisik. Dengan demikian, tata rias wajah dapat dipahami sebagai bentuk ekspresi diri yang memiliki nilai estetis sekaligus psikologis dalam mendukung penampilan dan citra diri yang positif.

Kata Kunci : Tata Rias Wajah, Citra Diri, Pengaruh Makeup, Pesona Makeup, Penampilan Wajah

Abstract

Facial makeup is not only used as a means to enhance physical appearance but also plays an important role in shaping an individual's self-image. This article aims to examine the influence of facial makeup on appearance and self-image from both aesthetic and psychological perspectives. Using a literature review approach, the discussion focuses on how the use of makeup can increase self-confidence, foster positive self-perception, and support the way

individuals present their identity in social environments. The findings indicate that facial makeup has a significant impact on appearance, making individuals feel more neat, attractive, and prepared to carry out daily activities. In addition, makeup contributes to the formation of a positive self-image, as individuals tend to feel more comfortable and confident in their abilities when their appearance aligns with personal expectations and social norms. Nevertheless, the use of facial makeup should be approached wisely to avoid excessive dependence on physical appearance. Therefore, facial makeup can be understood as a form of self-expression that holds both aesthetic and psychological value in supporting a positive appearance and self-image.

Keywords : Facial Makeup, Self-Image, Makeup Influence, Makeup Appeal, Facial Appearance

PENDAHULUAN

Tata rias wajah atau makeup merupakan bagian dari kebutuhan penampilan yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Penampilan sering kali menjadi aspek pertama yang diperhatikan dalam interaksi sosial dan dapat memengaruhi penilaian seseorang terhadap individu lain maupun terhadap dirinya sendiri. Tata rias wajah digunakan tidak hanya untuk memperindah tampilan fisik, tetapi juga sebagai sarana ekspresi diri yang mencerminkan kepribadian, karakter, dan identitas sosial. Dalam berbagai situasi, seperti kegiatan akademik, pekerjaan, maupun aktivitas sosial, makeup menjadi salah satu pendukung penampilan agar individu merasa lebih siap dan percaya diri. Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan, tata rias wajah semakin dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pembentukan citra diri (Mafra et al., 2022). Oleh karena itu, tata rias wajah memiliki peran strategis dalam membangun penampilan dan citra diri individu.

Disejumlah penelitian dan artikel ilmiah terdahulu mulai mengkaji pengaruh tata rias wajah dari berbagai sudut pandang, khususnya aspek estetika dan psikologis (Shekhawat, 2024). Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan makeup dapat meningkatkan rasa percaya diri, kenyamanan diri, serta persepsi positif terhadap penampilan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa individu yang menggunakan tata rias wajah cenderung merasa lebih menarik dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menggunakan makeup (Arai & Nittono, 2022). Selain itu, artikel terdahulu juga mengungkapkan bahwa makeup berperan dalam membantu individu menyesuaikan penampilan dengan norma sosial dan tuntutan lingkungan. Namun, sejumlah penelitian juga menyoroti adanya potensi ketergantungan terhadap makeup apabila penggunaannya tidak disertai dengan pemahaman yang tepat. Dengan demikian, kajian mengenai tata rias wajah perlu dilakukan secara seimbang dengan mempertimbangkan manfaat dan dampaknya.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Etcoff et al. (2011) yang menunjukkan bahwa penggunaan kosmetik mampu memodifikasi sinyal visual wajah sehingga meningkatkan persepsi kesehatan, kompetensi, dan daya tarik sosial individu. Hal ini menunjukkan bahwa tata rias wajah tidak hanya memengaruhi aspek estetika, tetapi juga cara individu dipersepsikan secara sosial oleh lingkungan sekitarnya.

Variabel utama yang menjadi fokus dalam kajian ini meliputi tata rias wajah sebagai variabel bebas, serta penampilan dan citra diri sebagai variabel terikat. Tata rias wajah memiliki peran penting dalam membentuk penampilan fisik individu, seperti menciptakan kesan rapi, menarik, dan profesional, yang sangat berpengaruh dalam berbagai situasi social (Winivia et al., 2020). Penampilan yang tertata dengan baik melalui penggunaan tata rias wajah selanjutnya berkontribusi terhadap pembentukan citra diri, yaitu cara individu menilai, menerima, dan memaknai dirinya sendiri. Citra diri yang positif tidak hanya terbentuk dari aspek visual semata, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi internal dan pengalaman sosial yang dialami individu.

Hubungan antara tata rias wajah, penampilan, dan citra diri tidak hanya berdampak pada tampilan luar, tetapi juga memberikan pengaruh signifikan terhadap aspek psikologis. Dampak tersebut antara lain meningkatnya rasa percaya diri, keberanian dalam berinteraksi sosial, serta kenyamanan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sabrina Maya, 2025). Dalam konteks ini, tata rias wajah berfungsi sebagai sarana pendukung yang membantu individu menyesuaikan penampilannya dengan kebutuhan dan peran sosial yang dijalani. Oleh karena itu, kajian ini dikaitkan dengan judul *Pesona di Balik Makeup: Pengaruh Tata Rias Wajah terhadap Penampilan dan Citra Diri* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran dan makna makeup dalam kehidupan individu. Berdasarkan hasil kajian dan temuan dari penelitian terdahulu, pengelolaan penggunaan tata rias wajah menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan agar manfaat estetis dan psikologis dapat diperoleh secara optimal (Ramadhanti & Widowati, 2024). Penggunaan makeup yang tepat, proporsional, dan sesuai dengan kebutuhan dapat membantu individu mengekspresikan diri secara positif tanpa menimbulkan ketergantungan berlebihan terhadap penampilan fisik. Dengan demikian, tata rias wajah tidak hanya dipahami sebagai alat untuk mempercantik diri, tetapi juga sebagai media pembentukan citra diri yang sehat, seimbang, dan positif.

Sebagai kesimpulan, tata rias wajah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan dan citra diri seseorang, baik dari aspek estetika maupun psikologis (Shekhawat,

2024). Penggunaan makeup yang tepat mampu membantu individu menampilkan penampilan yang lebih rapi, menarik, dan sesuai dengan peran sosial yang dijalani. Apabila digunakan dan dikelola dengan bijak, tata rias wajah dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan rasa percaya diri (Pengfei, 2021), memperkuat citra diri yang sehat, serta mendukung kualitas interaksi sosial yang lebih baik. Selain itu, pemahaman yang tepat mengenai fungsi dan batasan penggunaan makeup juga penting agar individu tidak hanya bergantung pada penampilan fisik semata, tetapi tetap memiliki penerimaan diri yang positif. Berdasarkan hal tersebut, kajian mengenai pengaruh tata rias wajah terhadap penampilan dan citra diri menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai peran makeup sebagai bagian dari ekspresi diri dan pembentukan identitas individu dalam kehidupan sosial yang dinamis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kajian pustaka (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh tata rias wajah terhadap penampilan dan citra diri melalui penelaahan serta sintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas tata rias wajah, penampilan, dan citra diri. Literatur yang digunakan dibatasi pada terbitan sepuluh tahun terakhir guna memastikan keterkinian dan relevansi data. Pemilihan jurnal dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, kredibilitas penulis, serta reputasi dan indeksasi jurnal.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran artikel jurnal menggunakan kata kunci seperti tata rias wajah, makeup, penampilan, dan citra diri pada berbagai basis data ilmiah. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian isi dan kontribusinya terhadap tujuan penelitian.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan cara membandingkan, menginterpretasikan, dan mensintesis temuan-temuan dari artikel jurnal yang telah dikaji. Analisis difokuskan pada pembahasan dampak tata rias wajah terhadap penampilan dan citra diri, baik dari aspek estetika maupun psikologis. Hasil analisis disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang objektif dan menyeluruh sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa tata rias wajah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan individu dalam berbagai konteks sosial, akademik, dan profesional. Penggunaan makeup terbukti mampu meningkatkan kualitas visual wajah melalui penyesuaian warna kulit, penegasan fitur wajah, serta penciptaan kesan rapi dan terawat. Arai dan Nittono (2022) mengungkapkan bahwa aplikasi kosmetik tertentu secara objektif meningkatkan daya tarik wajah, yang kemudian memengaruhi persepsi sosial seperti kesan profesionalisme dan kesiapan individu. Penampilan yang tertata melalui tata rias wajah berkontribusi pada pembentukan kesan awal yang positif dalam interaksi sosial.

Selain berdampak pada penilaian eksternal, tata rias wajah juga memengaruhi penilaian internal individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang merasa puas terhadap penampilannya cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi serta kenyamanan psikologis dalam menjalani aktivitas. Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Etcoff et al. (2011) yang menunjukkan bahwa penggunaan kosmetik mampu memodifikasi sinyal visual wajah sehingga meningkatkan persepsi kesehatan, kompetensi, dan daya tarik sosial individu. Hal ini menunjukkan bahwa tata rias wajah tidak hanya memengaruhi aspek estetika, tetapi juga cara individu dipersepsikan secara sosial oleh lingkungan sekitarnya. Sejalan dengan temuan Winivia et al. (2020) yang menyatakan bahwa makeup dimaknai sebagai bagian dari pembentukan penampilan diri yang disesuaikan dengan peran dan tuntutan sosial. Dengan demikian, tata rias wajah tidak hanya berfungsi sebagai elemen estetika, tetapi juga sebagai pendukung kesiapan mental individu.

Pengaruh tata rias wajah terhadap penampilan selanjutnya berkaitan erat dengan pembentukan citra diri. Citra diri merupakan gambaran menyeluruh mengenai bagaimana individu menilai, menerima, dan memaknai dirinya. Mafra et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan makeup memiliki hubungan positif dengan self-esteem, terutama ketika makeup digunakan sebagai sarana ekspresi diri dan bukan sebagai bentuk kompensasi atas ketidakpuasan terhadap tubuh. Individu yang menggunakan makeup secara sadar dan terkontrol cenderung memiliki citra diri yang lebih stabil dan positif.

Dari sisi psikologis, penggunaan tata rias wajah juga berkaitan dengan kesejahteraan subjektif. Selain itu, kajian mengenai body image menunjukkan bahwa penampilan fisik memiliki hubungan erat dengan evaluasi diri dan kesejahteraan psikologis individu. Cash dan Smolak (2011) menjelaskan bahwa persepsi positif terhadap tubuh dan penampilan dapat

memperkuat self-esteem serta membantu individu membangun citra diri yang lebih stabil dan adaptif dalam interaksi sosial. Pengfei (2021) menunjukkan bahwa perilaku menggunakan make-up pada mahasiswa berkorelasi dengan penurunan kecemasan terhadap penampilan serta peningkatan kepuasan diri. Ketika penampilan dianggap sesuai dengan standar pribadi, individu merasa lebih yakin terhadap kemampuannya dan lebih berani dalam berinteraksi sosial. Hal ini memperkuat pandangan bahwa tata rias wajah dapat berperan sebagai faktor pendukung kesehatan psikologis.

Namun demikian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa penggunaan tata rias wajah perlu disikapi secara seimbang. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kosmetik tidak hanya meningkatkan daya tarik wajah, tetapi turut memengaruhi penilaian sosial seperti kesan kepercayaan diri dan kompetensi. Nash et al. (2006) menemukan bahwa individu yang menggunakan make-up cenderung dinilai lebih menarik dan lebih percaya diri dibandingkan tanpa make-up, yang kemudian berdampak pada kualitas interaksi sosial.

Shekhawat (2024) menegaskan bahwa ketergantungan berlebihan terhadap make-up berpotensi menimbulkan kecemasan terhadap penampilan alami dan menurunkan penerimaan diri. Oleh karena itu, penggunaan tata rias wajah yang sehat adalah penggunaan yang bersifat fungsional, proporsional, dan berorientasi pada penguatan citra diri, bukan sebagai penentu utama nilai diri individu.

Sintesis hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh tata rias wajah terhadap penampilan dan citra diri disajikan pada Tabel 1.

Secara konseptual, temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa tata rias wajah berfungsi sebagai penghubung antara penampilan fisik dan respons psikologis individu. Perubahan visual yang dihasilkan oleh make-up tidak hanya memengaruhi cara individu dipersepsikan oleh lingkungan, tetapi juga membentuk evaluasi diri secara internal. Ketika individu menilai penampilannya lebih sesuai dengan standar pribadi maupun sosial, muncul perasaan kompeten, percaya diri, dan siap menjalankan peran sosialnya. Kondisi ini memperkuat peran tata rias wajah sebagai faktor pendukung dalam proses pembentukan citra diri yang positif.

Dalam konteks sosial dan akademik, pengaruh tata rias wajah terhadap citra diri juga berkaitan dengan tuntutan presentasi diri. Lingkungan sosial sering kali memiliki ekspektasi tertentu terhadap kerapian dan penampilan, sehingga penggunaan make-up dapat menjadi strategi adaptif untuk memenuhi ekspektasi tersebut. Namun, hasil kajian menegaskan bahwa

dampak positif ini sangat bergantung pada motivasi penggunaan makeup. Makeup yang digunakan sebagai bentuk ekspresi diri dan penunjang kepercayaan diri cenderung memberikan efek psikologis yang konstruktif, sedangkan penggunaan yang didorong oleh tekanan sosial berisiko menimbulkan ketidakpuasan diri. Oleh karena itu, pembahasan ini menempatkan tata rias wajah sebagai praktik yang memiliki dimensi estetika sekaligus psikologis, yang perlu dipahami secara seimbang.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu tentang Tata Rias Wajah, Penampilan, dan Citra Diri

PENELITI	TAHUN	FOKUS KAJIAN	HASIL UTAMA
Arai & Nittono	2022	Daya Tarik wajah	Makeup meningkatkan daya tarik wajah dan persepsi profesionalisme
Winivia et al.	2020	Makna penggunaan make up	Makeup membentuk penampilan diri sesuai peran sosial
Mafra et al.	2022	Self-esteem dan body image	Penggunaan makeup berkorelasi dengan citra diri positif
Pengfei	2021	Kesejahteraan subjektif	Makeup menurunkan kecemasan penampilan dan meningkatkan kepuasan diri
Shekhawat	2024	Efek psikologis makeup	Makeup meningkatkan kepercayaan diri, namun beresiko jadi berlebihan

Berdasarkan ringkasan pada table tersebut, dapat dipahami bahwa seluruh penelitian terdahulu menunjukkan pada temuan yang relative konsisten, yaitu tata rias wajah berkontribusi positif terhadap penampilan dan citra diri individu. Meskipun masing-masing penelitian memiliki focus dan konteks yang berbeda, keseluruhannya menegaskan bahwa penggunaan makeup berperan dalam meningkatkan daya tarik visual, kepercayaan diri, serta persepsi diri yang lebih positif.

Namun, table tersebut juga memperlihatkan adanya Batasan dalam penggunaan tata rias wajah. Beberapa penelitian menekankan bahwa manfaat psikologis makeup akan optimal apabila penggunaannya didasarkan pada kesadaran diri dan kebutuhan fungsional, bukan tekanan sosial semata. Oleh karena itu, hasil sintesis ini menguatkan bahwa tata rias wajah sebaiknya dipahami sebagai sarana pendukung pembentukan penampilan dan citra diri yang sehat, bukan sebagai faktor utama penentu nilai diri individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan pembahasan yang telah di lakukan, dapat disimpulkan bahwa tata rias wajah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penampilan dan citra diri individu. Penggunaan makeup terbukti mampu meningkatkan kualitas visual penampilan, membentuk kesan rapi dan menarik, serta mendukung rasa persepsi positif dari lingkungan sosial. Selain itu, tata rias wajah juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, kenyamanan psikologis, dan evaluasi diri yang lebih positif, terutama Ketika digunakan sebagai sarana ekspresi diri dan penunjang kesiapan individu dalam menjalani berbagai peran sosial.

Namun demikian, kajian ini juga menunjukkan bahwa dampak positif tata rias wajah sangat bergantung pada motivasi dan cara penggunaannya. Penggunaan makeup yang berlebihan atau didorong oleh tekanan sosial berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap penampilan fisik dan menurunkan penerimaan diri. Oleh karena itu, tata rias wajah perlu dipahami dan dimaknai secara seimbang sebagai praktik estetika yang memiliki dimensi psikologis, bukan sebagai satu-satunya penentu nilai dan citra diri individu.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar individu menggunakan tata rias wajah secara bijak, proposional, dan sesuai dengan kebutuhan serta kenyamanan pribadi. Makeup sebaiknya dimanfaatkan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan meningkatkan kepercayaan diri, bukan sebagai bentuk tuntutan atau tekanan sosial yang dapat berdampak negatif pada Kesehatan psikologis.

Bagi praktisi di bidang tata kecantikan dan Pendidikan, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai penggunaan tata rias wajah yang sehat dan berimbang. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disaranka untuk melakukan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif

guna memperdalam pemahaman mengenai pengaruh tata rias wajah terhadap citra diri, khususnya dengan mempertimbangkan faktor budaya, usia, dan konteks sosial yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arai, T., & Nittono, H. (2022). Cosmetic makeup enhances facial attractiveness and affective neural responses. *PLoS ONE*, *17*(8), e0272923. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272923>
- 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 makeup usage. *PLoS ONE*, *17*(3), e0265197. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265197>
- Pengfei, Q. (2021). The influence of contemporary college students' makeup behavior on subjective well-being: The intermediary role of appearance anxiety. *American Journal of Applied Psychology*, *10*(1), 16–21.
- Ramadhanti, M. N., & Widowati, T. (2024). Minat masyarakat Cilacap terhadap tata rias pengantin Cilacap Putri: Studi tentang pengaruh aspek budaya, sosial, dan pribadi. *Beauty and Beauty Health Education*, *13*(2), 95–102.
- Sabrina Maya, A. (2025). *Pengaruh tren riasan Korea terhadap preferensi tata rias wajah pada acara formal di kalangan mahasiswi*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Shekhawat, K. (2024). The psychological effects of makeup: Self-perception, confidence, and social interaction. *International Journal of Advanced Research*, *12*(5), 925–931.
- Winivia, M., Pritasari, O., Megasari, D., & Wilujeng, B. (2020). Makna penggunaan make up sebagai penampilan diri bagi wanita profesi model di SZ Model Management Surabaya. *Jurnal Tata Rias*, *9*(4), 1–11.
- Sabrina Maya, A. (2025). *Pengaruh tren riasan Korea terhadap preferensi tata rias wajah pada acara formal di kalangan mahasiswi*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Shekhawat, K. (2024). The psychological effects of makeup: Self-perception, confidence, and social interaction. *International Journal of Advanced Research*, *12*(5), 925–931.
- Winivia, M., Pritasari, O., Megasari, D., & Wilujeng, B. (2020). Makna penggunaan make up sebagai penampilan diri bagi wanita profesi model di SZ Model Management Surabaya. *Jurnal Tata Rias*, *9*(4), 1–11.