



**HUBUNGAN *BODY IMAGE DISSATISFACTION* DENGAN INTENSITAS
BERMAKE-UP PADA MAHASISWI BK UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL**

Zahra Durrotul Hikmah¹, Sri Adi Nurhayati², Hastin Budisiwi³

Universitas Pancasakti Tegal^{1,2,3}

e-mail: Zahradurrotulhikmah@gmail.com¹, sriadinurhayati@upstegal.ac.id²,

Hastinbudisiwi@gmail.com³

Diterima: 15/07/2026; Direvisi: 25/07/2026; Diterbitkan: 28/07/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi yang diduga berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body image dissatisfaction*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas ber-make-up, tingkat *body image dissatisfaction*, serta hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 120 mahasiswi BK semester II, IV, VI, dan VIII, dengan sampel sebanyak 48 responden yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian yang mengukur intensitas ber-make-up dan *body image dissatisfaction*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment setelah melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas ber-make-up berada pada kategori sedang sebesar 52,08% dan kategori tinggi sebesar 45,83%, sedangkan *body image dissatisfaction* berada pada kategori sedang sebesar 50,00% dan kategori tinggi sebesar 45,83%. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,227$ dengan nilai signifikansi (1-tailed) sebesar 0,060 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image dissatisfaction* dan intensitas ber-make-up. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan make-up pada mahasiswi kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kepercayaan diri, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, dan perkembangan tren media sosial.

Kata Kunci: *Body Image Dissatisfaction, Intensitas Bermake-up, Mahasiswi.*

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing intensity of make-up use among female university students, which was assumed to be related to body image dissatisfaction. The study aimed to determine the level of make-up use intensity, the level of body image dissatisfaction, and the relationship between these two variables among students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Pancasakti Tegal. This research employed a quantitative approach with a correlational method and an *ex post facto* design. The population consisted of 120 Guidance and Counseling students from semesters II, IV, VI, and VIII, with a sample of 48 respondents selected through *purposive sampling*. Data were collected using research instruments measuring make-up use intensity and body image dissatisfaction. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test after fulfilling the prerequisite tests of normality and linearity. The results showed that make-up use intensity was dominated by the moderate category (52.08%) and high category (45.83%), while body image dissatisfaction was also dominated by the moderate category (50.00%) and high category (45.83%). The correlation analysis resulted in a correlation coefficient of $r = 0.227$ with a significance value (1-tailed) of

0.060 ($p > 0.05$), indicating that there was no significant relationship between body image dissatisfaction and make-up use intensity. These findings suggest that make-up use intensity among female students may be influenced by other factors, such as self-confidence, social environment, peer influence, and social media trends.

Keywords: *Body Image Dissatisfaction, Intensity of Make-up Use, Female Students.*

PENDAHULUAN

Perkembangan industri kecantikan dan kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan besar terhadap cara perempuan memandang serta membentuk identitas dirinya melalui penampilan fisik. Penggunaan make-up saat ini tidak hanya dipahami sebagai aktivitas untuk memperbaiki atau mempercantik tampilan wajah, tetapi juga menjadi bagian dari gaya hidup, sarana ekspresi diri, serta strategi membangun kepercayaan diri dalam kehidupan sosial. Pada kelompok perempuan dewasa awal, khususnya mahasiswi, perhatian terhadap penampilan menjadi semakin meningkat karena adanya tuntutan untuk tampil menarik dalam berbagai situasi akademik maupun sosial. Fajri (2026) menjelaskan bahwa perilaku berias pada perempuan berkaitan dengan proses pembentukan citra diri, di mana penggunaan produk kecantikan dapat menjadi salah satu cara individu membangun persepsi positif terhadap dirinya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan make-up memiliki dimensi psikologis yang tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana individu memaknai dirinya di lingkungan sosial.

Penggunaan make-up pada perempuan juga dipengaruhi oleh konstruksi sosial mengenai standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Standar tersebut sering kali membentuk gambaran mengenai karakteristik fisik ideal yang dianggap menarik, sehingga individu terdorong untuk melakukan berbagai upaya agar sesuai dengan ekspektasi lingkungan. Hanifah dan Halimah (2025) menjelaskan bahwa internalisasi terhadap tubuh ideal dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) pada individu yang memiliki perhatian tinggi terhadap aspek penampilan. Proses internalisasi tersebut terjadi ketika seseorang mulai menerima standar kecantikan eksternal sebagai ukuran dalam mengevaluasi dirinya sendiri. Putri dan Wahyudi (2025) juga menunjukkan bahwa internalisasi terhadap standar penampilan ideal memiliki pengaruh terhadap munculnya *body dissatisfaction* pada mahasiswa, sehingga menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh tidak hanya terbentuk dari kondisi fisik aktual, tetapi juga dari perbandingan dengan standar kecantikan yang berkembang.

Salah satu konsep psikologis yang berkaitan dengan fenomena tersebut adalah *body image dissatisfaction*, yaitu kondisi ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara persepsi terhadap tubuh yang dimiliki dengan gambaran tubuh ideal yang diharapkan. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya dan mendorong munculnya berbagai perilaku untuk memperbaiki penampilan. Angelin dan Umar (2025) menjelaskan bahwa objektifikasi diri menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi karena individu cenderung melihat dirinya berdasarkan standar penilaian eksternal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perempuan yang lebih sering mengevaluasi dirinya berdasarkan aspek penampilan memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kekhawatiran terhadap citra tubuhnya. Selain itu, Nugroho et al. (2025) menemukan bahwa *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial dan peran objektifikasi diri, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara lingkungan sosial digital dengan pembentukan evaluasi negatif terhadap tubuh.

Media sosial menjadi salah satu faktor yang semakin memperkuat perhatian individu terhadap standar kecantikan dan citra tubuh ideal. Paparan terhadap konten kecantikan, foto yang telah melalui proses penyuntingan, serta representasi fisik yang dianggap sempurna dapat meningkatkan kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial terhadap dirinya sendiri. Purwati (2023) menjelaskan bahwa media sosial memberikan dampak terhadap pembentukan *body image* remaja putri karena konten visual yang dominan dapat memengaruhi cara individu memandang tubuh dan penampilannya. Perbandingan sosial yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan individu merasa kurang memenuhi standar kecantikan yang berlaku di lingkungan sosialnya. Megawati dan Nurhayati (2022) menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh terhadap *body image* pada mahasiswi, sehingga semakin tinggi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, semakin besar kemungkinan individu mengalami perubahan dalam evaluasi terhadap tubuhnya.

Penggunaan make-up dapat menjadi salah satu bentuk respons individu dalam menghadapi tuntutan terhadap penampilan fisik dan upaya mencapai standar kecantikan tertentu. Meskipun make-up sering dikaitkan dengan peningkatan daya tarik fisik, penggunaannya juga dapat memiliki fungsi psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan membantu individu merasa lebih nyaman terhadap dirinya. Ariyanto (2025) menjelaskan bahwa perilaku bermake-up memiliki hubungan dengan penerimaan diri pada perempuan, yang menunjukkan bahwa penggunaan kosmetik tidak selalu semata-mata berasal dari ketidakpuasan terhadap tubuh, tetapi juga dapat menjadi bentuk pengelolaan citra diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku penggunaan make-up merupakan fenomena yang kompleks karena dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal individu. Dengan demikian, hubungan antara *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up perlu dikaji secara empiris untuk mengetahui apakah perilaku tersebut benar-benar berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh atau dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya.

Selain faktor psikologis individu, lingkungan sosial dan tuntutan penampilan juga berperan dalam membentuk perilaku penggunaan make-up pada perempuan. Dalam kehidupan sehari-hari, make-up tidak hanya digunakan untuk memenuhi kebutuhan estetika, tetapi juga dapat menjadi modal sosial yang membantu individu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan tertentu. Jannah (2025) menjelaskan bahwa penggunaan make-up dapat berfungsi sebagai modal simbolik bagi perempuan dalam dunia kerja karena penampilan sering kali memiliki nilai sosial dan profesional tertentu. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan make-up dapat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk membangun kesan positif serta memperoleh penerimaan sosial. Donal et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan make-up pada remaja memiliki dimensi sosial dan psikologis yang berkaitan dengan identitas diri, interaksi sosial, serta cara individu mempersepsikan penampilannya.

Mahasiswi merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami dinamika terkait citra tubuh dan perilaku penampilan karena berada pada fase perkembangan dewasa awal dengan tuntutan sosial yang semakin kompleks. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri, memperluas relasi sosial, serta menghadapi berbagai tuntutan untuk menampilkan diri secara positif di lingkungan akademik maupun masyarakat. Pratiwi dan Witarso (2025) menjelaskan bahwa keterlibatan perempuan dewasa awal terhadap konten kecantikan di Instagram berkaitan dengan kecenderungan munculnya permasalahan psikologis terkait penampilan, seperti kecenderungan *body dysmorphic disorder* akibat paparan standar kecantikan digital. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa intensitas keterlibatan dengan konten kecantikan dapat memengaruhi cara perempuan mengevaluasi dirinya. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Pancasakti Tegal, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswi menunjukkan intensitas penggunaan make-up pada kategori sedang hingga tinggi serta memiliki tingkat *body image dissatisfaction* yang juga berada pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga fenomena tersebut penting untuk dikaji lebih lanjut.

Berbagai penelitian sebelumnya telah banyak membahas *body image dissatisfaction* dalam kaitannya dengan faktor seperti media sosial, perbandingan sosial, objektifikasi diri, kecemasan, serta penerimaan diri, tetapi penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up sebagai perilaku penampilan sehari-hari masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai bagaimana ketidakpuasan terhadap citra tubuh berhubungan dengan keputusan individu dalam menggunakan make-up, khususnya pada kelompok mahasiswi di Indonesia. Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan dengan mengkaji hubungan antara *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal melalui pendekatan kuantitatif korelasional. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, terutama dalam memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku penampilan pada perempuan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan make-up, tingkat *body image dissatisfaction*, serta hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain *ex post facto* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 dengan populasi penelitian sebanyak 120 mahasiswi aktif semester II, IV, VI, dan VIII. Sampel penelitian berjumlah 48 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswi aktif, menggunakan make-up, dan bersedia menjadi responden penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket, observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian terdiri atas skala *body image dissatisfaction* yang diadaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS) serta skala intensitas penggunaan make-up yang dikembangkan peneliti berdasarkan indikator frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, ketergantungan terhadap make-up, dan klasifikasi penggunaan. Kedua instrumen menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Hasil pengujian instrumen menunjukkan bahwa 64 dari 80 butir pernyataan dinyatakan valid dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,920. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25 melalui uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, statistik deskriptif, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Data penelitian diperoleh dari 48 responden yang telah memenuhi kriteria penelitian melalui teknik *purposive sampling*. Data yang terkumpul

kemudian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 25 untuk mengetahui karakteristik data serta hubungan antarvariabel penelitian. Tahapan analisis data meliputi pengujian prasyarat analisis yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Hasil analisis penelitian disajikan melalui tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi data penelitian serta hasil pengujian hubungan antarvariabel.

Analisis awal dilakukan melalui uji normalitas untuk mengetahui karakteristik distribusi data pada variabel *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil pengujian normalitas digunakan sebagai dasar untuk menentukan jenis analisis statistik yang dapat diterapkan pada tahap berikutnya. Apabila data memenuhi asumsi normalitas, maka analisis parametrik dapat digunakan dalam pengujian hubungan antarvariabel. Hasil uji normalitas penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Statistic	K-S Sig.	K-S Statistic	Shapiro-Wilk Sig.	SW
Intensitas ber-make-up	-	0,200	0,974	0,599	
Body image dissatisfaction	-	0,200	0,968	0,241	

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengujian menunjukkan bahwa data pada kedua variabel penelitian memenuhi asumsi distribusi normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyebaran data penelitian tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka analisis selanjutnya dapat dilakukan menggunakan teknik statistik parametrik. Hasil tersebut menjadi dasar untuk melanjutkan pengujian prasyarat berikutnya, yaitu uji linearitas hubungan antarvariabel. Dengan demikian, data penelitian telah memenuhi salah satu persyaratan sebelum dilakukan analisis korelasi.

Pengujian berikutnya dilakukan melalui uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up membentuk pola hubungan yang linear. Uji linearitas dilakukan menggunakan analisis ANOVA pada bagian *Deviation from Linearity* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil uji linearitas penelitian disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas Hubungan Antarvariabel

Data	F Deviation from Linearity	Sig.
Body image dissatisfaction * intensitas ber-make-up	1,535	0,168

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengujian menunjukkan bahwa hubungan antara *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up memenuhi asumsi linearitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan pada satu variabel memiliki pola hubungan yang dapat dianalisis secara linear dengan variabel lainnya. Terpenuhinya asumsi linearitas memberikan dasar bahwa pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment dapat dilakukan. Oleh karena itu, tahap analisis selanjutnya diarahkan pada pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel.

Setelah seluruh uji prasyarat analisis terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up.

up pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Hasil pengujian korelasi disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r Pearson	Sig. (1- tailed)	Keterangan
Body Image Dissatisfaction (X) → Intensitas Ber-make-up (Y)	0,227	0,060	Tidak Signifikan (H0 diterima)

Berdasarkan Tabel 3, hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up tidak mencapai tingkat signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tidak terbukti secara statistik. Meskipun arah hubungan menunjukkan kecenderungan positif, kekuatan hubungan yang ditemukan berada pada kategori lemah sehingga belum cukup menunjukkan keterkaitan yang berarti antara *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh bukan merupakan faktor utama yang menentukan intensitas penggunaan make-up pada responden penelitian.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *body image dissatisfaction* dan intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal tidak bersifat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku penggunaan make-up dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Faktor tersebut dapat berupa kebutuhan meningkatkan kepercayaan diri, pengaruh lingkungan sosial, kebiasaan penggunaan kosmetik, maupun perkembangan tren kecantikan di media sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa penggunaan make-up tidak selalu berkaitan langsung dengan evaluasi negatif terhadap tubuh. Penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan faktor psikologis dan sosial lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku penggunaan make-up pada perempuan dewasa awal.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa aktivitas bermake-up telah menjadi bagian dari perilaku penampilan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan make-up tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan memperbaiki tampilan fisik, tetapi juga dapat dipahami sebagai bentuk pengelolaan diri dalam menghadapi tuntutan sosial dan lingkungan akademik. Penggunaan kosmetik pada perempuan modern telah berkembang menjadi bagian dari industri kecantikan yang memiliki fungsi sosial, psikologis, dan budaya, sehingga perilaku bermake-up tidak dapat dipandang hanya sebagai aktivitas estetika. Khokhar et al. (2022) menjelaskan bahwa perkembangan industri kosmetik berkaitan dengan perubahan kebutuhan konsumen yang tidak hanya berorientasi pada fungsi produk, tetapi juga pada nilai simbolik dan identitas yang melekat pada penggunaannya. Oleh karena itu, tingginya intensitas penggunaan make-up

pada responden penelitian dapat dimaknai sebagai bentuk adaptasi terhadap konstruksi sosial mengenai penampilan perempuan.

Penggunaan make-up juga memiliki keterkaitan dengan aspek psikologis, terutama dalam pembentukan rasa percaya diri dan evaluasi terhadap diri sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan make-up tidak secara langsung dapat dipahami sebagai indikasi adanya ketidakpuasan terhadap tubuh, karena penggunaan kosmetik dapat memiliki berbagai fungsi bagi penggunanya. Herlina (2024) menjelaskan bahwa penggunaan make-up sederhana dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri perempuan melalui perubahan persepsi positif terhadap penampilan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa make-up dapat menjadi sarana untuk memperkuat perasaan nyaman terhadap diri sendiri, bukan hanya sebagai upaya menutupi kekurangan fisik. Dengan demikian, perilaku bermake-up pada mahasiswi dalam penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai perilaku kompleks yang dipengaruhi oleh kebutuhan psikologis maupun sosial.

Selain berhubungan dengan kepercayaan diri, penggunaan make-up juga berkaitan dengan bagaimana individu membangun dan mempertahankan citra dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan make-up tidak selalu muncul sebagai respons terhadap penilaian negatif terhadap tubuh, tetapi dapat menjadi bagian dari strategi individu dalam menampilkan identitas diri. Nurjanah dan Tama (2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada perempuan pengguna make-up, yang menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuh dapat berinteraksi dengan cara seseorang menggunakan kosmetik dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan tersebut memperlihatkan bahwa make-up dapat berfungsi sebagai media untuk meningkatkan penerimaan diri dan memperkuat konsep positif mengenai penampilan. Oleh sebab itu, penggunaan make-up perlu dipahami melalui perspektif yang lebih luas karena dapat berkaitan dengan proses pembentukan identitas, bukan semata-mata sebagai perilaku kompensasi akibat ketidakpuasan tubuh.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *body image dissatisfaction* pada mahasiswi berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan adanya perhatian besar terhadap evaluasi penampilan fisik pada kelompok dewasa awal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai tekanan sosial yang membentuk standar kecantikan tertentu dan memengaruhi cara individu menilai tubuhnya. Azis et al. (2025) menjelaskan bahwa pembentukan citra tubuh pada perempuan dipengaruhi oleh konsep diri dan tekanan sosial yang berasal dari lingkungan sekitar. Tekanan tersebut dapat muncul melalui interaksi sosial, tuntutan untuk tampil sesuai norma kecantikan, maupun proses membandingkan diri dengan individu lain. Dengan demikian, tingginya tingkat *body image dissatisfaction* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa isu citra tubuh merupakan persoalan psikologis yang berkaitan dengan pengalaman sosial perempuan dewasa awal dan perlu mendapatkan perhatian dalam konteks pendidikan maupun layanan bimbingan dan konseling.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas penggunaan make-up pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingginya ketidakpuasan terhadap citra tubuh tidak secara otomatis mendorong individu untuk menggunakan make-up dengan intensitas yang lebih tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan kosmetik memiliki mekanisme psikologis yang lebih kompleks dibandingkan asumsi sederhana bahwa individu yang tidak puas terhadap tubuhnya akan selalu berusaha memperbaiki penampilan melalui make-up. Najla dan Zulfiana (2022) menjelaskan bahwa *social comparison* memiliki hubungan dengan *body dissatisfaction* pada individu pengguna Instagram, tetapi hubungan tersebut tidak selalu menunjukkan bahwa

ketidakpuasan tubuh akan secara langsung menghasilkan perilaku penampilan tertentu. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *body image dissatisfaction* merupakan salah satu aspek dalam evaluasi diri yang dapat berinteraksi dengan berbagai faktor lain sebelum memengaruhi perilaku seseorang.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dalam penelitian ini juga dapat dipahami melalui perspektif proses perbandingan sosial dan regulasi diri terhadap citra tubuh. Individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memberikan respons yang berbeda-beda, bergantung pada cara mereka memaknai kondisi fisiknya dan tujuan penggunaan make-up. Alfina dan Soetjiningsih (2023) menjelaskan bahwa *social comparison* pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan TikTok memiliki keterkaitan dengan *body dissatisfaction*, terutama ketika individu membandingkan dirinya dengan representasi kecantikan yang ditampilkan dalam media sosial. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tersebut tidak selalu diwujudkan melalui peningkatan intensitas penggunaan make-up. Salsabila dan Prastika (2025) menambahkan bahwa kemampuan individu dalam memberikan penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) dapat memengaruhi bagaimana seseorang merespons tekanan penampilan dan membangun citra tubuh yang lebih positif. Oleh karena itu, variasi cara individu menghadapi tekanan terhadap penampilan dapat menjelaskan mengapa hubungan antara *body image dissatisfaction* dan penggunaan make-up dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang kuat.

Selain faktor psikologis, hasil penelitian yang tidak signifikan juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik metodologis penelitian, khususnya keterbatasan variasi data pada responden. Sampel penelitian hanya mencakup mahasiswi yang telah menggunakan make-up, sehingga rentang variasi perilaku penggunaan make-up menjadi lebih terbatas dan dapat memengaruhi kekuatan hubungan antarvariabel. Kondisi tersebut berkaitan dengan konsep *restriction of range*, yaitu keadaan ketika variasi skor suatu variabel menjadi menyempit sehingga koefisien korelasi yang diperoleh dapat menjadi lebih rendah dibandingkan kondisi populasi yang lebih beragam. Sackett et al. (2022) menjelaskan bahwa pembatasan rentang data dapat menyebabkan perubahan estimasi hubungan antarvariabel karena variasi karakteristik individu yang dianalisis menjadi lebih terbatas. Pereira et al. (2026) juga menunjukkan bahwa estimasi koefisien korelasi perlu mempertimbangkan kondisi pembatasan rentang dan pengelompokan data karena faktor tersebut dapat memengaruhi interpretasi hubungan statistik. Dengan demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami secara kontekstual bahwa tidak signifikannya hubungan bukan berarti kedua variabel tidak memiliki keterkaitan sama sekali, tetapi menunjukkan bahwa hubungan tersebut belum cukup kuat pada karakteristik sampel yang diteliti.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami perilaku penggunaan make-up dan *body image dissatisfaction* pada mahasiswi. Temuan penelitian menegaskan bahwa penggunaan make-up tidak dapat dipandang hanya sebagai akibat dari ketidakpuasan terhadap tubuh, tetapi juga berkaitan dengan faktor lain seperti kepercayaan diri, identitas diri, tekanan sosial, dan cara individu mengelola penampilannya. Hasil ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling agar tidak hanya berfokus pada permasalahan citra tubuh, tetapi juga memperhatikan faktor psikososial lain yang membentuk perilaku penampilan mahasiswa. Pendekatan konseling yang mempertimbangkan penerimaan diri, konsep diri positif, serta kemampuan menghadapi tekanan standar kecantikan dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam membantu mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa hubungan antara citra tubuh dan

perilaku penampilan merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan tiga hal utama. Pertama, tingkat intensitas *bermake-up* pada mahasiswi BK Universitas Pancasakti Tegal berada pada kategori sedang (52,08%) dan tinggi (45,83%), menunjukkan bahwa penggunaan *make-up* telah menjadi rutinitas harian bagi sebagian besar mahasiswi. Kedua, tingkat *body image dissatisfaction* juga berada pada kategori sedang (50,00%) dan tinggi (45,83%), yang mengindikasikan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh merupakan kondisi psikologis yang meluas, bukan pengalaman segelintir individu. Ketiga, dan yang paling penting, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image dissatisfaction* dengan intensitas *bermake-up* ($r = 0,227$; $p = 0,060 > 0,05$), yang berarti hipotesis nol diterima. Temuan ini menantang asumsi umum bahwa ketidakpuasan tubuh secara otomatis mendorong perilaku *bermake-up* yang intens, dan mengarahkan perhatian pada faktor lain seperti kepercayaan diri, pengaruh teman sebaya, dan tren media sosial sebagai penentu yang lebih relevan. Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan sampel, menggunakan desain longitudinal atau mixed methods, serta menambahkan variabel moderator yang berpotensi menjelaskan kompleksitas hubungan antara citra tubuh dan perilaku penampilan pada mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram dan TikTok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517.
<https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6268>
- Angelin, E. L., & Umar, M. F. R. (2025). Objektifikasi diri sebagai faktor penyebab ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 132–138. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5589>
- Ariyanto, M. S. (2025). Hubungan perilaku *bermakeup* dengan penerimaan diri pada remaja *acne fighter*. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 17(2), 83–91.
<https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/16462>
- Azis, A., Modin, A., Nadhifah, N., Assyifa, Z. Y., & Huda, M. (2025). Self-concept and social pressure: A qualitative study of body image in adolescent girls. *Diplomasi: Jurnal Demokrasi, Pemerintahan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(3), 123–133.
<https://diplomasi.pdfaii.or.id/index.php/i/article/view/53>
- Donal, D., Indra, D. R., Mentiana, T. S., Simarmata, A. A., & Aristi, E. (2025). Studi kasus tentang penggunaan *make up* dan analisis sosial-psikologis pada siswa SMAN 15 Pekanbaru (*A case study on the use of make-up and a socio-psychological analysis among students of SMAN 15 Pekanbaru*). *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(6), 690–697. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/7269>
- Fajri, N. (2026). Analisis pembentukan citra diri dalam perilaku *berias* pada remaja perempuan. *Journal of Behavioral Innovation*, 1(1), 34–47.
<https://journal.aapbk.org/index.php/jbi/article/view/543>
- Hanifah, Y., & Halimah, L. (2025). Pengaruh internalisasi tubuh ideal terhadap body dissatisfaction pada emerging adult beauty enthusiasts. Dalam *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 2, pp. 1033–1046).
<https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/18817>



- Herlina, F. (2024). Pengaruh penggunaan make-up sederhana terhadap kepercayaan diri wanita. *Jurnal Tata Rias*, 14(2), 84–97.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jtr/article/view/50938>
- Jannah, D. N. (2025). Beauty premium: Make-up sebagai modal simbolik dalam peningkatan pendapatan perempuan di dunia kerja. *Jurnal Ekonomi dan Riset Pembangunan*, 3(2), 33–44. <https://jurnalprofau.com/index.php/JERP/article/view/100>
- Khokhar, M., Devi, A., Siddiqui, M. B., & Bhatti, A. A. (2022). Performance of the cosmetics industry from the perspective of corporate social responsibility and circular economy: A cross-cultural current challenges faced in the cosmetics industry. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(4), 1571–1579.
<https://journals.internationalrasd.org/index.php/pjhss/article/view/936>
- Megawati, S. B., & Nurhayati, S. R. (2022). Pengaruh perbandingan sosial terhadap body image pada mahasiswi. *Acta Psychologia*, 4(1), 65–71.
<https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.57746>
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/20084>
- Nugroho, A. P. A., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2025). Body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal ditinjau dari intensitas penggunaan media sosial dan peran objektifikasi diri. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(4), 424–432.
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/133413>
- 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), 496–515. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.6981>
- Pereira, L. A., Ojeda, C., & Cabrera, J. (2026). A methodological proposal to estimate the correlation coefficient under range restriction and clustering. *Journal of Applied Statistics*, 53(1), 84–96. <https://doi.org/10.1080/02664763.2025.2503859>
- Pratiwi, K., & Witarso, L. S. (2025). Hubungan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) dan intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 8(2), 113–131.
<https://doi.org/10.33541/ji.v8i2.7414>
- Purwati, A. E. (2023). Dampak media sosial terhadap body image remaja putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568.
<https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Putri, A. F., & Wahyudi, H. (2025). Pengaruh internalization appearance ideal terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 133–140.
<https://doi.org/10.29313/jrp.v5i2.8453>
- Sackett, P. R., Zhang, C., Berry, C. M., & Lievens, F. (2022). Revisiting meta-analytic estimates of validity in personnel selection: Addressing systematic overcorrection for restriction of range. *Journal of Applied Psychology*, 107(11), 2040.
<https://psycnet.apa.org/record/2022-17327-001>
- Salsabila, A. I. Z., & Prastika, N. D. (2025). Pengaruh welas asih diri dan perbandingan sosial terhadap citra tubuh. *Psyche 165 Journal*, 74–80.
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/500>