

**PENGUNAAN *MAKE UP* UNTUK MENAMBAH PERCAYA DIRI PADA
MAHASISWA YANG MENGALAMI *INSECURE* DI BPI IAIN PONOROGO**

SKRIPSI



**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

TAHUN 2024

**PENGUNAAN *MAKE UP* UNTUK MENAMBAH PERCAYA DIRI PADA
MAHASISWA YANG MENGALAMI *INSECURE* DI BPI IAIN PONOROGO**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana
program strata satu (S-1) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama

Islam Negeri Ponorogo



JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO

2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM : 303200025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata 1 (S-1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Ponorogo, 15 Maret 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Luthfi Sekar Ayu Berliana

NIM. 303200025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Setelah membaca dengan cermat naskah skripsi yang disusun oleh:

Nama : Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM : 303200025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo

Kami berpendapat bahwa naskah skripsi tersebut telah layak untuk diujikan dalam sidang munaqosah skripsi.

Demikian persetujuan ini disampaikan untuk ditindaklanjuti sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 15 Maret 2024

Pembimbing



Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si

NIDN. 2013038503

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM : 303200025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Ponorogo, 15 Maret 2024

Mengetahui
Ketua Jurusan,



Menyetujui,
Pembimbing



Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si
NIDN. 20130388503

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Nama : Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM : 303200025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* di BPI IAIN Ponorogo

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 02 April 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 02 April 2024

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi ()
2. Penguji I : Dr. Iswahyudi, M.Ag. ()
3. Penguji II : Fadhilah Rahmawati, M.Si. ()

Ponorogo, 16 April 2024

Mengesahkan

Dekan



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM : 303200025
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi/thesis ini telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.ininponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya dapat dipergunakan semestinya



Ponorogo, 24 April 2024

Luthfi Sekar Ayu Berliana
NIM. 303200025

ABSTRAK

Ayu Berliana, L. S. 2020. Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo (IAIN) Ponorogo.

Pembimbing Fadhilah Rahmawati, S.S., M.Si

Kata Kunci : Interaksi Sosial, *Insecure*, Percaya Diri, *Make Up*

Fenomena *good looking* dimana penampilan dan kecantikan fisik lebih penting daripada kemampuan kepihitan. Jika penampilan dan kecantikan fisik tidak rapi dan tidak cantik maka tidak akan dipedulikan oleh orang lain sampai individu tersebut merubah penampilan sesuai tuntutan sosial pertemanan. Maka dari itu dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu untuk meningkatkan percaya diri dan mengurangi *insecure* dapat diatasi dengan cara menggunakan *make up*.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali dan mendeskripsikan kondisi interaksi sosial mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang sebelum dan sesudah menggunakan *make up*, untuk mendeskripsikan kondisi *insecure* yang dialami pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo sebelum dan sesudah menggunakan *make up* dan untuk mendeskripsikan peran *make up* dalam menambah percaya diri pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang mengalami *insecure*.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Hasilnya menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh kemampuan menggunakan *make up*, pengetahuan *make up* yang sesuai dengan kondisi wajah, dan keterlibatan dalam aktivitas. Tahap pembentukan kepercayaan diri membantu mereka dalam menghadapi tantangan dan membuat keputusan. Penggunaan *make up* yang sesuai juga membuat kepercayaan diri menjadi meningkat dan suasana hati menjadi lebih ceria. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui penampilan fisik dan keterampilan serta pengetahuan *make up*.

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan.....	9
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Metode Penelitian.....	16
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	16
2. Lokasi Penelitian	16
3. Data dan Sumber data.....	17
4. Teknik Pengumpulan Data.....	18
5. Teknik Pengolahan Data.....	18
6. Teknik Analisis Data.....	19
7. Pengecekan Keabsahan Data.....	21
8. Sistematika Pembahasan	21
BAB II: KAJIAN TEORI.....	23
A. Interaksi Sosial	23
1. Pengertian Interaksi Sosial	23
2. Proses Interaksi Sosial.....	24

B.	<i>Insecure</i>	38
1.	Pengertian <i>Insecure</i>	38
2.	Ciri-ciri <i>Insecure</i>	40
3.	Faktor Penyebab <i>Insecure</i>	42
C.	Kepercayaan Diri	45
1.	Pengertian Percaya Diri.....	45
2.	Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri	47
D.	<i>Make Up</i>	50
1.	Pengertian <i>Make Up</i>	50
2.	Jenis- jenis <i>Make Up</i>	50
E.	Peran <i>Make Up</i> Untuk Menambah Percaya Diri Yang Mengalami <i>Insecure</i>	52
BAB III: PAPARAN DATA		54
A.	Deskripsi Data Umum.....	54
1.	Sejarah dan Profil Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.....	54
2.	Visi Misi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.....	54
3.	Tujuan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo	55
4.	Data Subjek	56
B.	Deskripsi Data Khusus	58
1.	Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial Subjek	58
2.	Kondisi <i>Insecure</i> Mahasiswa.....	71
3.	Percaya Diri	79
4.	<i>Make Up</i>	94
5.	Peran <i>Make Up</i>	99
BAB IV: PEMBAHASAN		101
A.	Kondisi Interaksi Sosial Subjek	102
B.	Analisis Kondisi <i>Insecure</i> Pada Mahasiswa.....	108
C.	Peran <i>Make Up</i> Dalam Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami <i>Insecure</i>	121
BAB V: PENUTUP		145
A.	Kesimpulan	145
B.	Saran.....	147

DAFTAR PUSTAKA149



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap perkembangan zaman atau era kecantikan mempunyai standar yang berubah-ubah sesuai perkembangan zaman dan tren. Menurut *The List* dan *Science of People* pada artikel Perempuan Berdaya: Bagaimana standar kecantikan berevolusi dari era primitif hingga sekarang pada kompas.com 30 Agustus 2020, kecantikan terbagi dalam beberapa era yaitu dari era *Paleolitikum*, era Renaissance awal, era Elizabethan, *Roaring Twenties* (yaitu era pada saat terjadinya perang dunia I), dengan tren kecantikan yang disebut perempuan “*boyish*”, era *Golden Age of Hollywood*, era *Swinging London*, Era Supermodel, *Heroin Chic* (yaitu era kecantikan dimana mereka dikatakan cantik jika memiliki tubuh kurus, kering, tampil pucat, pendiam, dan tampak lemah), dan terakhir yaitu era kecantikan *Postmodern*.¹

Selain itu dengan adanya fenomena *good looking* juga dimana penampilan dan kecantikan fisik lebih penting daripada kemampuan. Jika penampilan dan kecantikan fisik tidak rapi dan tidak cantik maka tidak akan dipedulikan oleh orang lain sampai individu tersebut merubah penampilan sesuai tuntutan pertemanan. Maka kosmetik *make up* penting bagi kaum wanita agar hubungan sosial tidak ada kendala.

¹ Selvia Liem, *ARTIKULASI RASA Mencintai Kecantikan Diri Sepenuhnya*, Ed. Oleh Virgions H Elsandra, Pertama (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022), 8, https://www.google.co.id/books/edition/Artikulasi_Rasa_Mencintai_Kecantikan_Dir/079mea_aaqbaj?hl=id&gbpv=0.

Menurut Hunt dalam penelitian Monica Vida Pratiwi dan Dian Ratna Sawitri, menyatakan bahwa harga diri wanita tidak hanya ditentukan dengan seberapa baik kinerjanya atau dihargai dalam kehidupannya, namun harga diri wanita juga harus mampu untuk mengembangkan dan mempertahankan suatu hubungan. Wanita juga pada masa dewasa awal juga menempatkan pergaulan dan hubungan dengan orang lain sebagai salah satu aspek yang penting dalam semua kehidupan. Perasaan diterima dalam sebuah hubungan yang baik dengan masyarakat atau dengan lawan jenis juga dipengaruhi oleh suatu penampilan.

Dalam penelitian Monica Vida Pratiwi Dan Dian Ratna Sawitri, Santrock mengungkapkan bahwa seorang individu yang dianggap berpenampilan menarik akan lebih mudah untuk diterima dalam sebuah pergaulan dan kehidupan sosial.²

Hurlock berpendapat bahwa di dalam interaksi sosial, berpenampilan fisik yang menarik merupakan satu hal yang menguntungkan dan dapat dimanfaatkan untuk memperoleh berbagai hasil yang dapat menyenangkan bagi individu tersebut. Salah satu dari keuntungannya adalah memudahkan individu untuk memudahkan dalam mendapatkan teman atau berteman. Selain itu orang yang lebih menarik akan lebih mudah untuk diterima di

² Monica Vida Pratiwi Dan Dian Ratna Sawitri, *Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya, Jurnal Empati* 9, No. 4 (2020): 306–12, <https://doi.org/10.14710/Empati.2020.28956>. / <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/Empati/Article/View/28956> / Diakses Pada Tanggal 21 November 2023)

dalam pergaulan dan dinilai lebih positif dibandingkan individu yang tidak menarik.³

Dalam penelitian Susilo dkk, Menurut H. Bonner interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia, dimana tindakan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki tindakan individu yang lain atau sebaliknya.⁴

Walgito menyatakan bahwa “Interaksi sosial merupakan sebuah hubungan antar individu dengan individu lainnya, serta individu satu dapat mempengaruhi individu lain maupun sebaliknya, sehingga terjadi adanya hubungan yang saling timbal balik”.⁵

Penilaian terhadap elemen-elemen ini dapat memicu timbulnya perasaan negatif, menciptakan perasaan inferioritas, dan menimbulkan *insecure* dalam diri individu.

Tsindisyifa menyatakan bahwa, “*Insecure* merupakan respon emosional yang muncul ketika kita menilai diri kita sebagai rendah atau kurang dari orang lain”. Hal ini terkait dengan aspek-aspek khusus dalam kehidupan kita yang dianggap relevan. Adanya *insecure* ini seringkali berakar pada pemikiran bahwa kita tidak mencapai standar tertentu yang mungkin diterapkan oleh masyarakat atau norma-norma yang ada. Oleh karena itu, pemahaman terhadap sumber *insecure* dan pengelolaannya

³ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Ed. Oleh Ridwan Max Sijabat, *Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga, Kelima, Vol. 5 (Erlangga, 1999), 255.

⁴ Susilo, Irma Lusi Nugraheni, Dan Ana Mentari, *Analisis Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat Pasca Konflik Antar Etnik*, 6 (2021): 71–78.

⁵ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi, 1980), 52.

menjadi penting untuk mempromosikan kesejahteraan mental dan perkembangan pribadi yang positif.

Namun demikian, salah satu fenomena ini pada umumnya terkait dengan individu yang secara konsisten mengalami rasa *insecure* terhadap diri sendiri dan mengembangkan persepsi negatif terhadap berbagai aspek pribadinya. Pengalaman *insecure* ini sering kali berakar dari rasa malu yang timbul akibat berbagai pertimbangan, mulai dari ketidakpuasan terhadap berat badan, ketidaknyamanan terkait warna kulit, hingga kekhawatiran terhadap atribut-atribut yang dianggap tidak sesuai dengan citra diri yang diharapkan. Oleh karena itu, sebagai respons terhadap perasaan *insecure* ini, seseorang cenderung mengeluarkan suatu aura yang mencerminkan kegelisahan dan perasaan diri yang rapuh.

Insecure yang tercermin dalam kepribadian seseorang juga dapat berhubungan dengan keterbatasan kemampuan untuk mengelola emosi dengan efektif, sekaligus kesulitan dalam merespons dan menyusun perasaan di dalam dua tingkat tertentu. Fenomena ini tidak hanya menciptakan ketidakpastian terkait diri sendiri, tetapi juga memicu pertanyaan-pertanyaan yang melibatkan berbagai dimensi kehidupan. Hal ini mendorong individu untuk mendalaminya, merenungkan, dan memahami aspek-aspek yang kompleks dan seringkali ambigu dalam diri mereka sendiri.⁶

⁶ Tsindisyifa30, *Insecure No, Bersyukur Yes* (Guepedia, 2020), 8, https://www.google.co.id/books/edition/Insecure_No_Bersyukur_Yes/Vwzneaaaqbj?hl=id&gbpv=0.

Dalam penelitian Jumi Adela Wardiansyah menyatakan bahwa, munculnya perasaan *insecure* seringkali dipicu oleh kurangnya apresiasi terhadap nilai diri, di mana individu merasa tidak puas dan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Keadaan ini menciptakan suatu dinamika di mana seseorang merasa tidak yakin dengan nilai dirinya. Rasa *insecure*, yang merupakan suatu kondisi emosional, dapat menyelinap masuk kapan saja dan di mana saja dalam kehidupan sehari-hari.⁷

Insecure biasanya di ikuti dengan perasaan yang tidak percaya diri kepada dirinya sendiri, karena individu tersebut tidak mempunyai keyakinan akan kemampuan yang dimiliki.

Menurut Lauster dalam Idrus dan Rohmiati mendefinisikan bahwa kepercayaan diri adalah sebagai, Suatu sikap dan perasaan yakin akan kemampuan dari diri sendiri, sehingga tidak dapat terpengaruh oleh orang lain. Selain itu rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan pada semua kemampuan yang dimiliki, keyakinan pada suatu tujuan dalam kehidupan serta percaya bahwa akal budi mampu dalam melaksanakan apa yang diinginkan, direncanakan, dan diharapkan. Brennecke dan Amich berpendapat bahwa, Kepercayaan diri adalah suatu perasaan atau sikap yang tidak perlu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, karena telah merasa cukup dan paham akan apa yang dibutuhkan dalam kehidupan.⁸

⁷ Jumi Adela Wardiansyah, *Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial*, 01, No. 1 (2022): 1–21, <https://ejournal.laingawi.ac.id/index.php/Aflah/Article/Download/790/368>.

⁸ Muhammad Busro, *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*, Pertama (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 37.

Dalam penelitian Girindra bahwa Santrock menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan pertemanan dengan teman sebaya. Ifdil, Denich, dan Ilyas berpendapat bahwa penampilan fisik dapat berpengaruh pada kepercayaan diri berdasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang berupa bentuk tubuh dan penilaian orang lain pada individu terhadap fisik yang dimiliki. Cross dan Cross dalam Hurlock, juga berpendapat bahwa memiliki bentuk fisik yang baik akan menimbulkan perasaan kepuasan dalam diri terhadap keadaan tubuhnya.⁹

Pada era visual seperti sekarang ini *brand-brand make up* sudah semakin berkembang pesat dari harga yang terjangkau sampai harga yang mahal. Dengan begitu banyak mahasiswa yang tertarik untuk membeli dan menggunakan *make up* tersebut agar tampilannya menjadi lebih cantik dan *good looking*. Mahasiswa yang menggunakan *make up* akan merasa percaya diri jika berpapasan dengan orang lain. Selain penampilan *good looking* mahasiswa menggunakan *make up* juga karena *insecure* dengan penampilan diri sendiri, kurang percaya diri, dan ragu akan kemampuannya sendiri.

Hasil penelitian Aulya Rahmawati dan Muslikah mengatakan bahwa Wanita baik berada pada tahap pertengahan maupun akhir sangatlah

⁹ Aisyiah Girindra, Hally Weliangan, Dan Yudit Oktaria K. Pardede, *Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah, Jurnal Psikologi* 11, No. 2 (2018): 143–52, <https://doi.org/10.35760/Psi.2018.V11i2.2259>. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/2259/pdf>/ Diakses Pada Tanggal 21 November 2023

memperdulikan penampilan fisiknya. Hal tersebut tidak lain dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dari rasa ingin tahu, pengaruh media sosial, pengaruh teman sebaya dan adanya keinginan untuk bisa tampil menarik di lingkungan sosialnya.¹⁰

Penggunaan *make up* pada mahasiswa yang merasa *insecure* sering kali menjadi strategi untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka. Di tengah tekanan sosial dan ekspektasi untuk tampil baik, *make up* dapat menjadi alat yang memungkinkan mereka mengubah persepsi terhadap diri sendiri. Dengan menyamarkan ketidakamanan atau ketidakpuasan terhadap penampilan, mereka mungkin merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi dunia sehari-hari.

Menurut subjek N L “menggunakan kosmetik dapat menambah kepercayaan dirinya karena pada saat ia tidak menggunakan kosmetik wajahnya akan menjadi pucat dan seperti tidak mempunyai alis. Maka dari itu ia selalu menggunakan *make up* jika bepergian di rumah pun juga menggunakan *make up*. *Make up* yang wajib untuknya adalah menggunakan *lipstick* dan pensil alis agar wajahnya tidak pucat”.

Penelitian ini akan berbeda dengan penelitian terdahulu karena membahas tentang Perasaan *Insecure* Pada Mahasiswa Dengan Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Kepercayaan Diri yang bertujuan untuk mendeskripsikan terkait perasaan *insecure* adalah hal yang penting untuk dikaji, karena perasaan *insecure* dapat berpengaruh pada kondisi

¹⁰ Aulya Rahmawati Dan Muslikah, *Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Pengguna Kosmetik Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Jurnal Ilmiah Dan Bimbingan Konseling* 3, No. 1 (2021): 1–6, <https://doi.org/10.31960/Konseling.V3i1.1138>.

psikologis seorang individu. Kondisi psikologis individu tidak boleh dibiarkan saja agar kondisi yang dialami tidak menjadi parah seperti tindakan untuk menyiksa dirinya sendiri. Kondisi psikologis adalah sesuatu yang penting untuk kita jaga agar individu tetap sehat secara batin dan raga. Selain itu individu yang mempunyai perasaan *insecure* kurang untuk mencintai dirinya sendiri. Pada saat perasaan *insecure* datang individu akan menarik dirinya untuk melakukan interaksi pada lingkungan sekitar.

Kesadaran diri akan mencintai diri sendiri adalah yang paling penting untuk dilakukan individu dalam perubahan yang dialami. Salah satu perubahan yang terjadi adalah menggunakan *make up* agar penampilan menjadi lebih anggun. Sebelum menggunakan *make up* yang dilakukan adalah menggunakan produk kecantikan lainnya seperti *skincare* agar penampilan yang kita tampilkan menjadi lebih cantik karena dengan menjaga kesehatan kulit wajah maka *make up* yang akan dipakai menjadi lebih terpancar.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi interaksi sosial mahasiswa BPI IAIN Ponorogo sebelum dan sesudah menggunakan *make up* ?
2. Bagaimana kondisi *insecure* yang dialami pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo sebelum dan sesudah menggunakan *make up* ?
3. Bagaimana peran *make up* dalam menambah percaya diri pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang mengalami *insecure* ?

C. Tujuan

1. Untuk mendeskripsikan kondisi interaksi sosial mahasiswa BPI IAIN Ponorogo sebelum dan sesudah menggunakan kosmetik *make up*.
2. Untuk mendeskripsikan kondisi *insecure* yang dialami pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo sebelum dan sesudah menggunakan kosmetik *make up*.
3. Untuk mendeskripsikan peran *make up* dalam menambah percaya diri pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang mengalami *insecure*.

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu untuk pengembangan ilmu khususnya untuk mengatasi *insecure* dengan menggunakan *make up*. Perasaan *insecure* tidak boleh dianggap sepele karena dapat berakibat buruk bahkan sampai fatal untuk kesehatan mental seperti menyakiti diri sendiri dan yang lebih fatal bisa membuat individu untuk melakukan perbuatan bunuh diri. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk memberikan suatu pengetahuan yang akan dibutuhkan oleh penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan untuk bahan perbandingan dengan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pemahaman bahwasanya perasaan *insecure* dapat diatasi dengan bantuan *make up* dan agar lebih untuk mencintai dirinya sendiri.

b. Untuk Pembaca

Selain untuk mahasiswa penelitian ini juga diharapkan untuk memberikan wawasan bahwasanya *insecure* adalah hal yang penting untuk dikaji. Karena dampak dari *insecure* dapat mengganggu interaksi sosial. Dengan penggunaan *make up* individu akan lebih bisa percaya diri dan berinteraksi sosial tanpa adanya kecanggungan.

E. Telaah Pustaka

1. Aisyiah Girindra, Hally Welangan, dan Yudit Oktaria K. Pardede, *Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah.*

Merupakan salah satu penelitian yang relevan dengan penelitian saya karena sama-sama membahas kosmetik selain itu juga subjek yang diambil juga sama yaitu mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya kepercayaan diri karena memakai kosmetik. Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya koefisien korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki $r = 0.377$ dengan nilai signifikansi sebesar

0.001 ($p < .05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian tersebut menggambarkan persepsi terhadap diri mereka sehubungan dengan citra tubuh melalui evaluasi positif terhadap penampilan, fokus pada penampilan yang memuaskan, kepuasan terhadap berbagai bagian tubuh, dan pandangan positif terhadap aspek-aspek tubuh yang menghasilkan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap diri sendiri.

Sedangkan perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah di analisis data. Di penelitian tersebut menggunakan teknik analisis yang digunakan adalah korelasi selain itu penelitian menggunakan daerah yang berbeda dengan penelitian saya.¹¹ Selain itu penelitian saya membahas *insecure* pada mahasiswa

2. Litta Donna Elianti dan V. Indah Sri Pinasti, *Makna Penggunaan Make Up Sebagai Identitas Diri*, tahun 2018.

Relevan dengan penelitian saya karena sama-sama membahas tentang kosmetik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana makna dalam penggunaan *make up* sebagai identitas diri serta faktor pendorong dan dampak penggunaan *make up* bagi mahasiswi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *make up* dikarenakan oleh faktor *internal* yaitu kekurangan fisik pada dirinya dan kesukaan terhadap *make up*, serta faktor *eksternal* yaitu

¹¹ Girindra, Weliangan, Dan Pardede, *Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah*.

pengaruh dari teman sebaya, orang tua, *beauty vlogger*, ataupun tuntutan di dalam pekerjaan dan suatu . Makna dari penggunaan *make up* adalah keinginan untuk tampil secara sempurna, mendapatkan semua perhatian dan mendapatkan kepuasan pribadi. Dampak negatif dari penggunaan *make up* adalah alergi, jerawat, iritasi, ketergantungan, dan perilaku konsumtif. Dampak positifnya adalah menambah kepercayaan diri, bertambahnya kepercayaan diri, dan menjadi mata pencaharian.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis adalah lokasi yang digunakan untuk penelitian. Selain itu penelitian ini mengacu pada identitas diri sedangkan penulis mengacu pada ke *insecure an*.¹²

3. A .Annisa Nurul Qalbi, *Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure Pada Siswa/ Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 UNISMUH Makassar*, tahun 2022.

Relevan dengan penelitian saya karena juga membahas tentang mengurangi rasa *insecure*. Tujuan yang ingin dicapai melalui pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini adalah memberikan dukungan yang holistik kepada siswa. Dalam hal ini, upaya tersebut bertujuan untuk memberikan wawasan kepada siswa agar mereka dapat mengenali, memahami, dan menerapkan strategi untuk meningkatkan

¹² Lita Donna Elianti Dan V. Indah Sri Pinasti, *Makna Penggunaan Make Up Sebagai Identitas Diri (Studi Mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta)*, *E-Societas*, 2018, 1–18, <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/view/12536/12082/>. Diakses Pada 23 November 2023

tingkat kepercayaan diri. Proses belajar yang diintegrasikan dalam kegiatan ini dimaksudkan untuk membantu siswa dalam menumbuhkan rasa cinta dan penerimaan terhadap diri mereka sendiri.

Selain itu, kegiatan psikoedukasi ini juga diarahkan untuk mengembangkan serta memelihara perasaan kasih sayang dan cinta terhadap diri siswa. Pendekatan ini mencakup aspek-aspek seperti pengenalan nilai diri, peningkatan pemahaman akan kekuatan individu, dan penerimaan terhadap keunikan masing-masing siswa. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya tentang pembelajaran konsep diri, tetapi juga melibatkan pemberdayaan siswa untuk menerapkan nilai-nilai positif tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah di penelitian tersebut melakukan metode ceramah sedangkan penelitian saya tidak menggunakan pelatihan. Selain itu untuk subjek dan lokasi penelitiannya pun juga berbeda¹³



¹³ A Annisa Nurul Qalbi Et Al., *Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure Pada Siswa/I Kelas X Ipa Sma Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar*, November (2022), <https://ojs.unm.ac.id/kebijakan/article/view/36662/>. Diakses Pada Tanggal 19 Desember 2023.

4. Zahra Sabita, Zainal Abidin, dan Ana Fitriana Poernama, *Make Up dan Identitas: Konstruksi Identitas Diri Pengguna Make Up Korea*, tahun 2023

Relevan dengan penelitian saya karena membahas tentang kosmetik hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa konstruksi identitas diri dari pengguna *Make Up* Korea dibangun dari *Make Up* yang mereka gunakan, dimana tampilan *Make Up* Korea mengandung makna yang ingin disampaikan oleh para penggunanya kepada orang lain. Selain itu, proses pembentukan identitas remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kelompok referensi, dan figur idola atau panutan. Bagi remaja akhir di Cikarang Barat, signifikansi penggunaan make-up mencakup peningkatan rasa percaya diri, penampilan yang menarik dan segar, penyembunyian fitur wajah yang kurang disukai, ekspresi diri, kegiatan hobi atau hiburan, dan upaya mempercantik penampilan.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis adalah lokasi yang digunakan untuk penelitian dan subjek yang berbeda. Subjek penelitian tersebut menggunakan remaja sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa. Selain itu penelitian ini mengacu pada identitas diri sedangkan penulis mengacu *insecure*.¹⁴

¹⁴ Zahra Sabila, Zainal Abidin, Dan Ana Fitriana Poerana, *Make Up Dan Identitas: Konstruksi Identitas Diri Pengguna Make Up Korea (Studi Fenomenologi Remaja Akhir Di Cikarang Barat)*, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Mei 9, No. 9 (2023): 431–37, <https://doi.org/10.5281/zenodo.7968730>. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/> Diakses Pada Tanggal 21 November 2023

5. Aulya Rahmawati dan Muslikah, *Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Pengguna Kosmetik di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, tahun 2023.

Relavan dengan penelitian saya karena sama-sama membahas tentang kepercayaan diri dan make up. Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran kepercayaan diri pada mahasiswi yang menggunakan produk kosmetik. Penelitian ini fokus pada populasi mahasiswi dalam fase akhir remaja, dengan kisaran usia antara 18 hingga 21 tahun, yang sedang menempuh studi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, dengan jumlah partisipan sebanyak 3 orang.

Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah menggunakan kosmetik, remaja putri mengalami perubahan positif dalam persepsi terhadap diri mereka sendiri. Tingkat kepercayaan diri mereka mengalami peningkatan yang signifikan, menciptakan dampak positif pada pandangan mereka terhadap aspek-aspek tertentu dari penampilan dan identitas diri. Perubahan ini mencerminkan pengaruh positif kosmetik pada persepsi diri dan memberikan wawasan lebih lanjut tentang hubungan antara penggunaan kosmetik dan kepercayaan diri pada populasi remaja putri dalam konteks akademis di lingkungan universitas.¹⁵

¹⁵ Rahmawati Dan Muslikah, *Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Pengguna Kosmetik Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif tentang penggunaan kosmetik *make up* pada mahasiswa yang mengalami *insecure*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif deskriptif adalah suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan gejala, peristiwa, atau kejadian yang sedang terjadi pada suatu waktu tertentu.¹⁶

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena di mata kuliah Prodi BPI membahas tentang ilmu-ilmu psikologi yang berupa kesehatan mental hingga penanganannya berbeda dengan prodi lainnya. Selain itu alasan peneliti memilih lokasi tersebut adalah sesuai dengan kriteria. Di era sekarang kosmetik atau *make up* sudah banyak yang memakai dari remaja hingga dewasa. Dengan begitu mustahil bagi mahasiswa tidak menggunakan kosmetik. Selain itu kurangnya cinta pada diri mereka dan *insecure* yang ada pada mahasiswa juga bisa menjadi salah satu

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 26 ed. (Bandung: Alfabeta, 2017), 10.

faktor mereka untuk menggunakan kosmetik atau *make up*. Maka penelitian ini akan berbeda dari penelitian sebelumnya.

3. Data dan Sumber data

1) Data

Data merupakan informasi penting bagi peneliti dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan data mengenai interaksi sosial pada mahasiswa yang insecure, data mengenai kondisi insecure yang dialami mahasiswa, serta data mengenai penggunaan *make up* dan kepercayaan diri mahasiswa.

2) Sumber Data

Sumber data yang digunakan peneliti ada dua yaitu sumber data primer dan Sumber data sekunder :

a. Sumber Data Primer

Sumber Data primer ini diperoleh dari melakukan wawancara dan observasi kepada subjek penelitian yang berasal dari prodi Bimbingan Penyuluhan Islam. Subjek dari penelitian ini adalah 3 subjek yaitu D, Z, A. Pengambilan sumber menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik untuk pengambilan sampel sumber data

dengan pertimbangan tertentu seperti dianggap paling tahu tentang peneliti harapan .¹⁷

b. Sumber Data Sekunder

Sumber Data sekunder ini diperoleh dengan melakukan wawancara kepada teman sekelas dan teman bermain. Wawancara dengan data sekunder peneliti bisa mendapatkan data-data yang berakitan dengan sikap dan kegiatan subjek.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang akan digunakan yaitu dengan metode wawancara terstruktur. Karena dengan wawancara kita bisa mendapatkan data yang ingin kita dapatkan. Dengan menggunakan wawancara terstruktur dan observasi terus terang agar data yang akan dihasilkan berupa adalah data-data penting dari informan .

5. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian kualitatif dimulai dengan mengumpulkan semua data dari berbagai sumber, seperti wawancara dan observasi. Selanjutnya, dilakukan analisis untuk menjalin hubungan antar berbagai data yang terkumpul, dengan tujuan menghasilkan kesimpulan yang informatif. Setelah semua data terkumpul, dilakukan pengkajian yang lebih rinci dan mendalam untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih kuat.

¹⁷ Sugiyono, 219.

Langkah berikutnya adalah proses edit data, di mana data yang telah terkumpul diperbaiki, disempurnakan, dan diolah melalui narasi. Data kemudian dikodekan atau dikoding, yakni dikelompokkan berdasarkan kategori masing-masing. Selain itu, data juga bisa disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai situasi yang sebenarnya terjadi di lapangan. Fakta-fakta yang diperoleh dari data yang telah dinarasikan sebelumnya kemudian diolah untuk menjelaskan makna dari paparan data tersebut¹⁸

6. Teknik Analisis Data



Menurut Spradley dalam buku Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D, Analisis dalam sebuah penelitian jenis apapun, adalah sebuah cara berpikir. Hal tersebut berkaitan dengan pengujian secara sistematis terhadap sesuatu untuk menentukan bagian, hubungan dari antar bagian, dan apa hubungannya dengan keseluruhan. Analisis merupakan untuk mencari pola.¹⁹

Berikut tahapan untuk analisis data :

1) *Data Collections* (Pengumpulan Data)

Pengumpulan data akan diperoleh dengan melakukan wawancara dengan subjek penelitian dan observasi. Jenis

¹⁸ Ahmad dan Muslimah, *Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif*, 1 (2021): 173–86, <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/605/841>. Diakses Pada Tanggal 21 November 2023

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 244.

wawancara yang akan dilakukan peneliti adalah menggunakan wawancara terstruktur agar penelitian peneliti lebih mendalam tentang subjek dan tidak keluar dari konteks.²⁰ Selain dengan menggunakan wawancara peneliti juga melakukan observasi terstruktur. Dalam observasi terstruktur, peneliti secara jujur menyampaikan kepada subjek penelitian bahwa mereka sedang diamati untuk tujuan penelitian. Dengan pendekatan ini, subjek penelitian mengetahui sejak awal bahwa kegiatan pengamatan sedang dilakukan oleh peneliti.²¹

2) Data *Reduction* (Reduksi Data)

Setelah melakukan pengumpulan data, peneliti melakukan reduksi data dengan cara memilah hasil wawancara dan observasi yang dapat berguna bagi peneliti ataupun tidak.²²

3) Data *Display* (Penyajian Data)

Setelah peneliti melakukan reduksi data, langkah selanjutnya adalah penyajian data. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk tabel atau grafik agar data dapat tersusun dalam pola hubungan sehingga mudah untuk dipahami.²³

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 26 Ed. (Bandung: Alfabeta, 2017), 234.

²¹ Sugiyono, 228.

²² Sugiyono, 247.

²³ Sugiyono, 249.

4) *Conclusion Drawing/ Verification*

Langkah terakhir yaitu penarikan kesimpulan, peneliti harus menemukan data-data yang kuat agar kesimpulan yang ditarik menjadi kesimpulan yang kredibel²⁴. Peneliti juga harus menulis kesimpulan dengan bahasa yang mudah dipahami.

7. Pengecekan Keabsahan Data

Untuk mengecek keabsahan data peneliti menggunakan Triangulasi teknik dan pengamatan yang diperpanjang. Triangulasi teknik ini mengecek semua sumber data yang sama tetapi dengan tekni yang berbeda. Dengan perpanjangan pengamatan bisa mendapat data – data atau informasi-informasi yang sesuai dengan penelitian kita.

8. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Berisi pembahasan yang menjelaskan tentang gambaran secara umum yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, dan manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

²⁴ Sugiyono, 252.

BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini mencakup penjelasan tentang teori-teori yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, serta teori yang menjadi dasar bagi penelitian yang akan dilakukan.

BAB III PAPARAN DATA

Bab ini mencakup data-data yang digunakan dalam rumusan masalah.

BAB IV PEMBAHASAN

Bab ini membahas sebuah analisis pembahasan yang berisi tentang analisis-analisis tentang rumusan masalah.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi sebuah kesimpulan dari pembahasan dan saran untuk penelitian ke depan.



BAB II

KAJIAN TEORI

Kajian teori berisi mengenai teori-teori yang digunakan untuk penelitian agar mempunyai dasar yang kokoh. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan oleh peneliti berkaitan dengan interaksi sosial, *insecure*, percaya diri, serta penggunaan make up pada mahasiswa sebagai alat untuk meningkatkan percaya diri pada mahasiswa yang *insecure*.

A. Interaksi Sosial

1. Pengertian Interaksi Sosial



Gillin dan Gillin menyatakan bahwa interaksi sosial adalah bentuk hubungan sosial yang bersifat fungsional dan dinamis, serta melibatkan keterkaitan antar individu, kelompok, dan variasi kombinasi di antara keduanya, sesuai dengan situasionalnya. Saat dua individu bertemu, proses interaksi dimulai, baik melalui salam, jabat tangan, dan percakapan.

Meskipun terkadang mungkin terjadi bahwa kedua individu tidak bertukar kata atau melakukan gerakan, namun interaksi tetap dapat terjadi karena setiap indera tetap berada dalam keadaan waspada. Setiap aspek, dari penampilan hingga aroma dan suara, yang berasal dari salah satu individu, dapat memicu respons, meskipun mungkin tidak tampak, dari individu lainnya. Dalam berbagai tanda ini, masing-masing individu menerima kesan dari

yang lain, dan kesan tersebut membentuk dasar, walaupun sifatnya sementara, untuk interaksi sosial berikutnya di antara mereka.²⁵

2. Proses Interaksi Sosial

Menurut Gillin dan Gillin proses interaksi ada dua macam yaitu :

1) *Processes Of Association* (Proses Asosiatif)

Bentuk dari proses asosiatif yaitu akomodasi dan asimilasi.

a. Akomodasi

Akomodasi adalah serangkaian proses dalam dinamika hubungan sosial yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu secara aktif berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam hal ini, akomodasi menjadi suatu mekanisme adaptasi yang melibatkan penyesuaian perilaku, pandangan, atau sikap agar lebih sesuai dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan sekitar.

Proses akomodasi tidak dapat diartikan secara sempit sebagai sekadar perubahan fisik atau praktis, melainkan melibatkan pemahaman masyarakat terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitarnya. Sebagai hasil dari akomodasi, masyarakat dapat mengalami transformasi dalam hal cara berpikir, mengambil keputusan, dan merespon perubahan-perubahan di sekitar mereka.

²⁵ John Lewis Gillin Dan John Philip Gillin, *Cultural-Sociology A Revision Of An Introduction To Sociology* (New York: The Macmillan Company, 1948), 489.

Penting untuk mencatat bahwa perpindahan nilai dan norma-norma budaya dari satu generasi ke generasi berikutnya bukanlah proses yang sederhana. Ini melibatkan pengaruh langsung dari contoh-contoh yang dihadapi individu dalam masyarakat, serta ajaran yang disampaikan melalui berbagai medium pendidikan dan komunikasi. Akomodasi, dalam hal ini, menjadi sarana utama di mana warisan budaya diteruskan, membentuk esensi dan identitas suatu kelompok sosial.

Dengan demikian, akomodasi bukan hanya mengacu pada penyesuaian praktis terhadap perubahan, tetapi juga menyangkut proses pemahaman, penyerapan, dan penyaluran nilai-nilai budaya yang memainkan peran krusial dalam membentuk karakter suatu masyarakat. Ini adalah proses yang melekat pada perjalanan panjang evolusi sosial dan kesejahteraan bersama, yang memungkinkan suatu kelompok untuk berkembang dan beradaptasi dengan dinamika perubahan dalam lingkungannya.²⁶

b. Asimilasi

Asimilasi merupakan tahap lanjut dari proses sosial yang dicirikan oleh menurunnya perbedaan antara individu dan kelompok, serta peningkatan kesatuan dalam tindakan, sikap, dan proses mental sejalan dengan kepentingan dan tujuan

²⁶ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 505.

bersama. Serta interaksi asimilatif melibatkan pengembangan sikap dan gagasan umum tertentu.

Ketika individu dan dua kelompok atau lebih menjalani proses asimilasi, dinamika ini melibatkan suatu perubahan kompleks yang tidak hanya mencakup pelemahan batas fisik antara mereka, tetapi juga membentuk fondasi untuk integrasi yang lebih mendalam dan beragam dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pada tingkat yang lebih mendalam, asimilasi menciptakan kemungkinan untuk terbentuknya kesatuan yang lebih besar, entah dalam bentuk kelompok yang lebih besar atau masyarakat yang lebih luas.

Proses ini tidak hanya ditujukan untuk tujuan-tujuan spesifik, melainkan melibatkan suatu bentuk kerjasama dan interaksi yang lebih erat antara kelompok-kelompok tersebut. Asimilasi tidak hanya berfokus pada pelemahan batas, tetapi juga menciptakan lingkungan di mana kedua kelompok tersebut dapat bersatu dalam suatu kesatuan yang lebih besar. Oleh karena itu, terjadinya asimilasi seringkali menghasilkan perkembangan sikap yang seragam, yang tidak hanya mencakup dimensi rasional atau praktis, tetapi juga melibatkan komponen emosional yang memperkuat persatuan tersebut.

Seiring berjalannya waktu, hasil dari proses asimilasi ini dapat mencakup integrasi yang lebih luas dalam berbagai aspek

kehidupan sehari-hari, termasuk organisasi, pola pikir bersama, dan tindakan yang diambil bersama-sama. Jadi, asimilasi bukan hanya tentang mengaburkan batas fisik antara kelompok-kelompok tersebut, tetapi juga menciptakan landasan untuk kehidupan bersama yang lebih dalam dan terintegrasi.²⁷

2) *Dissociative Proses* (Proses Disosiatif)

Bentuk dari proses disosiatif yaitu kompetisi, kontravensi dan konflik.

a. **Kompetisi**

Persaingan dapat diidentifikasi dengan kurangnya kontak antara pesaing, ketidakhadanya kesadaran akan benturan kepentingan, serta dengan sifatnya yang lebih impersonal daripada personal. Persaingan cenderung melibatkan perjuangan yang terus-menerus, bukan terputus-putus, dan fokusnya lebih pada menentukan tempat individu dalam masyarakat daripada tempatnya di antara sesama individu.

Proses persaingan di antara manusia memiliki potensi untuk menciptakan pembagian tugas dan aktivitas yang saling melengkapi, yang dapat menjadi sangat harmonis dan tidak bersifat kompetitif. Namun, persaingan dalam konteks masyarakat manusia ditandai oleh keterlibatan kecerdasan dan aspek emosional.

²⁷ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 523.

Karakteristik yang memberikan keuntungan dalam persaingan terhadap mereka yang tidak memilikinya, sementara alam berperan sebagai penengah. Meskipun alam tetap berperan sebagai penengah dalam urusan manusia, kecerdasan memberikan kemampuan pada manusia untuk melakukan seleksi alam dan beradaptasi dengan lebih cepat terhadap perubahan situasi.²⁸

Peran persaingan dan manfaat di dalam lingkungan.

- 1) Persaingan memiliki peran krusial dalam memenuhi beragam keinginan, baik itu berasal dari individu maupun kelompok yang terlibat dalam dinamika persaingan. Manusia, dengan kodratnya yang telah terbentuk, secara alami merespons keinginan mereka dengan terlibat dalam proses persaingan. Ketika seseorang mengidamkan sesuatu, kemungkinan keinginan tersebut dapat dipuaskan melalui persaingan dengan orang lain yang juga memiliki hasrat serupa.

Dalam kerangka ini, nilai-nilai individu berkembang melalui dinamika persaingan, dengan asumsi bahwa keterbatasan dalam objek yang diinginkan menciptakan situasi di mana tidak semua

²⁸ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 587.

pesaing dapat memperoleh apa yang mereka inginkan. Keberagaman budaya dianggap sebagai elemen pendorong yang penting dalam meningkatkan daya saing, menciptakan kekayaan dan inovasi.

- 2) Persaingan tidak hanya berfungsi sebagai arena di mana keinginan, minat, dan nilai-nilai publik yang dipegang oleh pesaing dilayani dengan sebaik-baiknya. Lebih dari sekadar perolehan sumber daya atau keunggulan, persaingan menjadi panggung bagi terciptanya situasi yang mendorong penemuan baru, inovasi perilaku, dan variasi dalam filosofi serta sistem kepercayaan. Dengan kata lain, segala bentuk variasi dalam peralatan budaya dan ideologi dapat berkembang melalui interaksi persaingan, menciptakan suatu lingkungan di mana ide-ide baru dan pendekatan yang lebih efektif dapat muncul.

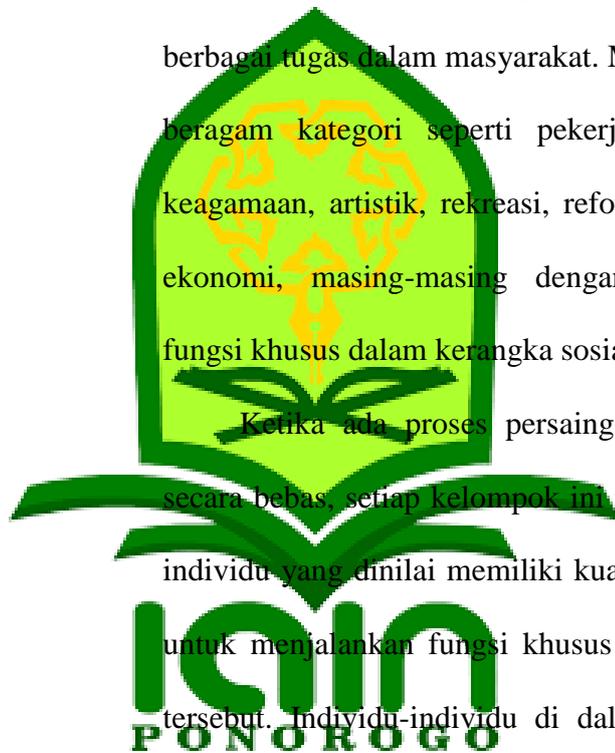
Persaingan tidak hanya berkaitan dengan perolehan kemenangan semata, melainkan juga menyangkut pengembangan dan peningkatan ideologi, memberikan kontribusi substansial pada perkembangan budaya dan munculnya ide-ide baru

yang membawa dampak positif pada masyarakat secara keseluruhan.²⁹

Persaingan juga memiliki peran, meskipun tidak secara eksklusif, dalam menyeleksi anggota dari berbagai kelompok fungsional dalam masyarakat. Kelompok-kelompok ini merupakan entitas khusus yang bertugas untuk melaksanakan berbagai tugas dalam masyarakat. Mereka mencakup beragam kategori seperti pekerjaan, profesional, keagamaan, artistik, rekreasi, reformis, politik, dan ekonomi, masing-masing dengan subdivisi dan fungsi khusus dalam kerangka sosial yang kompleks.

Ketika ada proses persaingan yang berjalan secara bebas, setiap kelompok ini mencari individu-individu yang dinilai memiliki kualifikasi luar biasa untuk menjalankan fungsi khusus dalam kelompok tersebut. Individu-individu di dalamnya kemudian bersaing satu sama lain untuk mendapatkan tempat dalam kelompok yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan spesifik mereka.

Selama persaingan diterapkan sebagai suatu proses disosiasi, perlu diakui bahwa persaingan juga



²⁹ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 591.

turut berkontribusi pada solidaritas sosial dengan memberikan kepuasan terhadap keinginan dan kebutuhan individu serta kelompok yang memiliki karakter dan keinginan tertentu. Dengan kata lain, selain menjadi mekanisme pemilihan anggota yang terbaik untuk tugas-tugas khusus, persaingan juga dapat menjadi pendorong untuk memperkuat rasa solidaritas sosial dengan memenuhi aspirasi dan kebutuhan yang bersifat khas bagi individu dan kelompok tertentu.³⁰

b. Kontravensi

Proses disosiatif yang berada di antara persaingan dan konflik dapat diidentifikasi sebagai kontravensi.

Kontravensi menunjukkan ciri-ciri ketidakpastian yang relatif terhadap individu atau suatu program, melibatkan perasaan tidak suka yang mungkin tersembunyi, atau keraguan terhadap kepribadian seseorang. Lebih jauh, kontravensi mencakup perasaan sejenis terkait dengan kemungkinan, kegunaan, keharusan, atau nilai dari suatu usulan, pendapat, kepercayaan, doktrin, atau program yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu. Dalam bentuk murninya, kontravensi menggambarkan kondisi cadangan mental yang menciptakan tingkat ketidakpastian

³⁰ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 593.

mengenai orang lain atau elemen-elemen budaya yang telah dikenal oleh seorang individu atau kelompok.

Tidak hanya sebagai perasaan keraguan atau ketidakpastian, kontravensi memiliki potensi untuk berkembang menjadi perasaan tidak suka atau ketidaksukaan yang bersifat positif. Ini mungkin terjadi tanpa memerlukan evolusi ke tingkat konflik yang signifikan. Proses ini dapat melibatkan transformasi perasaan awal menjadi sikap yang lebih berpihak atau bahkan mengarah pada kebijakan yang positif terkait dengan individu atau elemen-elemen budaya tertentu.

Seiring waktu, kontravensi dapat menjadi dinamika kompleks yang melibatkan refleksi dan penilaian lebih mendalam terhadap unsur-unsur yang menjadi fokus. Proses ini dapat membawa pada pemahaman yang lebih baik, toleransi terhadap perbedaan, atau bahkan transformasi kontravensi menjadi kolaborasi yang konstruktif. Dengan demikian, kontravensi tidak hanya mencakup aspek ketidakpastian dan perasaan tidak suka, tetapi juga memiliki potensi untuk menjadi panggung bagi pertumbuhan dan perkembangan dalam pemahaman antar individu dan kelompok dalam suatu masyarakat. Karakteristik kontravensi mencakup :

- a. Tingkat ketidakpastian yang relatif terhadap individu atau program tertentu,

- b. Adanya perasaan tidak suka yang terselubung atau keraguan terhadap kepribadian seseorang, dan
- c. Perasaan terkait kemungkinan, kegunaan, keharusan, atau nilai dari suatu usulan, pandangan, kepercayaan, doktrin, atau program yang dimiliki oleh individu atau kelompok.³¹

Berikut rincian konsep kontravensi sebagai suatu proses sosial serta beberapa subproses khusus yang mencakup beragam tindakan dan dinamika:

- a. Subproses pertama, terdapat serangkaian tindakan umum dari pelanggaran, yang melibatkan penolakan, perlawanan, penghalangan, protes, hambatan, penahanan, dan gangguan terhadap rencana yang dimiliki oleh pihak lain. Subproses ini menciptakan fondasi bagi pemahaman mengenai kontravensi sebagai bentuk respons yang melibatkan penolakan atau perlawanan terhadap ide, gagasan, atau tindakan orang lain.

- b. Subproses kedua memperinci bentuk-bentuk tindakan kontravensi yang lebih spesifik. Ini melibatkan pengingkaran atau penyangkalan terhadap pernyataan publik, pengolok-olokan, pencemaran nama baik, fitnah,

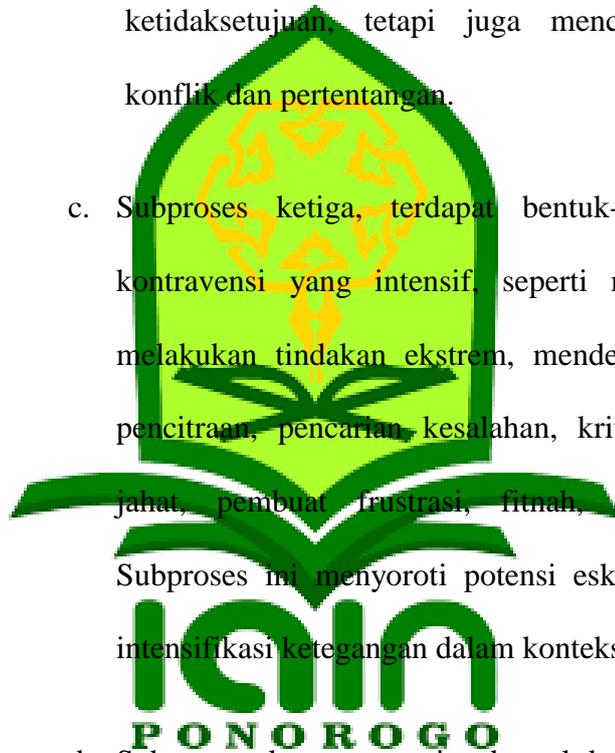
³¹ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 611.

pembebanan beban pembuktian kepada orang lain, dan serangkaian tindakan yang disengaja untuk merendahkan atau mengabaikan pihak lain.

Subproses ini menunjukkan kompleksitas tingkat lebih lanjut dari kontravensi, di mana interaksi melibatkan tindakan yang tidak hanya mengekspresikan ketidaksetujuan, tetapi juga menciptakan dimensi konflik dan pertentangan.

- c. Subproses ketiga, terdapat bentuk-bentuk tindakan kontravensi yang intensif, seperti menghasut untuk melakukan tindakan ekstrem, mendesis, mengekspos, pencitraan, pencarian kesalahan, kritik yang bersifat jahat, pembuat frustrasi, fitnah, dan penghinaan. Subproses ini menyoroti potensi eskalasi konflik dan intensifikasi ketegangan dalam konteks kontravensi.

- d. Subproses keempat, yaitu bentuk-bentuk kontravensi yang bersifat rahasia, melibatkan tindakan seperti mengintip, mengelak, menggagalkan secara diam-diam, mengkhianati, dan menggunakan rahasia untuk merugikan pihak lawan. Ini menunjukkan bahwa kontravensi tidak selalu termanifestasi secara terbuka,



melainkan dapat melibatkan tindakan yang dilakukan dengan cara yang lebih tersembunyi.

- e. Terakhir, subproses kelima menyoroti kontravensi yang bersifat nyata, mencakup tindakan seperti melecehkan, mengganggu, atau mengacaukan partai politik atau kandidat yang berlawanan, manuver untuk menciptakan minoritas, memaksa konformitas melalui kekuatan mayoritas, dan memprovokasi ucapan yang tidak bijaksana. Subproses ini menekankan bahwa kontravensi tidak hanya terbatas pada interaksi verbal, tetapi juga dapat mencakup tindakan yang memengaruhi struktur politik dan sosial.³²

c. Konflik

Individu dan kelompok yang mengakui adanya perbedaan di antara mereka, baik itu dalam hal fisik, emosional, ciri budaya, atau sikap perilaku, bukannya hanya bersikap acuh tak acuh satu sama lain atau melakukan protes diam-diam, mungkin mengalami tingkat antagonisme yang cukup tinggi sehingga berujung pada konflik terbuka.

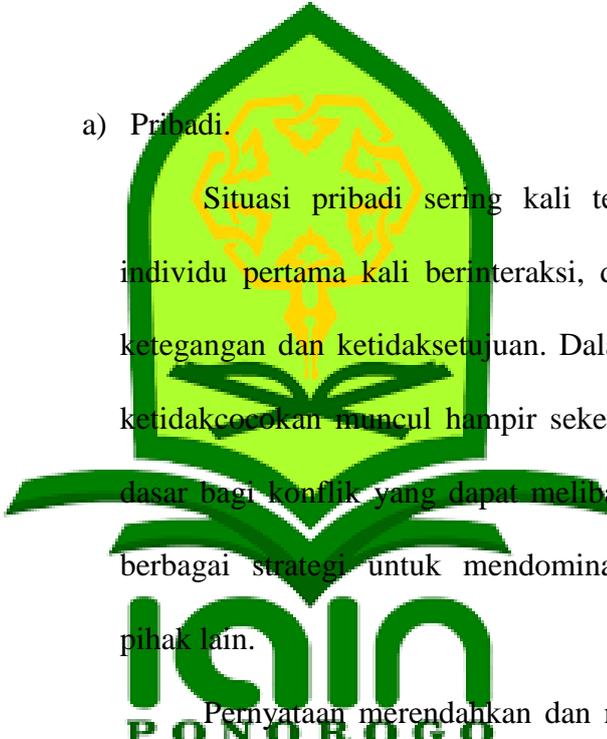
Emosi menjadi sangat terpicu oleh pengakuan terhadap perbedaan-perbedaan ini, sehingga muncul sikap

³² Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 612.

permusuhan satu sama lain dengan upaya merusak yang satu oleh yang lain. Biasanya, emosi-emosi ini melibatkan perasaan marah dan kebencian, yang mendorong untuk menyerang dan melukai, serta untuk menekan atau bahkan menghancurkan individu atau kelompok yang berseberangan.

Berikut bentuk-bentuk konflik :

a) Pribadi.



Situasi pribadi sering kali terjadi ketika dua individu pertama kali berinteraksi, dan segera terjadi ketegangan dan ketidaksetujuan. Dalam banyak kasus, ketidakcocokan muncul hampir seketika, menciptakan dasar bagi konflik yang dapat melibatkan penggunaan berbagai strategi untuk mendominasi atau merusak pihak lain.

Pernyataan merendahkan dan nama-nama buruk sering dilontarkan, dan ancaman yang diucapkan dapat memunculkan pertarungan fisik. Namun, bahkan ketika konflik tidak mencapai tingkat pertarungan fisik, seringkali pertemuan selanjutnya antara kedua individu sulit terjadi, menyisakan ketidaksetujuan dan bahkan kebencian yang tidak mudah hilang.

Pandangan awal dapat menimbulkan kesan bahwa kemungkinan kerjasama atau kebersamaan antara kedua individu ini tidak ada. Konflik dalam berbagai bentuk cenderung berfokus pada dimensi kepribadian karena sulit bagi seseorang untuk mengembangkan perasaan benci terhadap sesuatu yang bersifat abstrak. Sebagai hasilnya, konflik pribadi sering kali didorong oleh ketidakcocokan kepribadian, menciptakan tantangan bagi kedua individu untuk menjalin hubungan yang positif dan berdamai.³³

b) Kelas

Konflik kelas, ketika dipandang dari perspektif yang berbeda, dapat dianggap sebagai suatu bentuk pertentangan yang timbul akibat persepsi satu kelompok yang memandang dirinya sebagai lebih superior, yang dilandasi oleh tekad untuk mendominasi kelompok lain atau menjaga kepentingannya. Ciri dan sifat dari konflik kelas ini mencakup beragam elemen, seperti ambisi untuk mempertahankan posisi sosial tertentu, serta hasrat untuk mencapai keuntungan ekonomi yang diidamkan oleh kelompok tersebut.

³³ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 625.

Konflik kelas dapat melibatkan berbagai dinamika, mulai dari ketegangan yang bersumber dari upaya mempertahankan gengsi sosial tertentu, hingga ambisi untuk meraih keuntungan ekonomi yang dianggap vital. Perkara status sosial membentuk bagian penting dari konflik ini, dengan kelompok yang berusaha mempertahankan atau meningkatkan kedudukan mereka di hierarki sosial yang ada.

Di samping itu, konflik kelas juga dapat berkaitan dengan aspirasi ekonomi, di mana kelompok yang terlibat mungkin mengejar keuntungan materi atau kontrol atas sumber daya yang strategis. Dalam konteks ini, persaingan antar-kelompok menciptakan dinamika yang kompleks, yang melibatkan tidak hanya aspek gengsi sosial, tetapi juga upaya mencapai kesejahteraan ekonomi yang dianggap penting bagi kelompok tersebut.³⁴



B. Insecure

1. Pengertian Insecure

Abraham Maslow berpendapat bahwa “*Insecure* adalah suatu keadaan seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai ancaman dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang

³⁴ Lewis Gillin Dan Philip Gillin, 626.

mengalami *insecure* umumnya akan merasakan perasaan ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara” .³⁵

Individu yang mengalami *insecure* akan mengambil pendekatan yang berbeda dalam menyelesaikan masalahnya secara umum. Beberapa orang mungkin memilih untuk menarik diri dari situasi atau interaksi sosial, menciptakan jarak sebagai bentuk perlindungan diri. Di sisi lain, ada yang mungkin mengekspresikan *insecure* mereka melalui perilaku agresif yang berlebihan, mencoba untuk menguasai atau mendominasi lingkungan sekitar sebagai bentuk tanggapan yang intens.

Ada pula individu yang mungkin menghadapi *insecure* dengan cara yang lebih submisif, mungkin dengan menjilat atau bersikap berlebihan untuk mencari perlindungan. Pendekatan ini mungkin dipilih sebagai strategi untuk menghindari konflik atau pertentangan yang mungkin muncul akibat *insecure* yang dirasakan.

Dengan demikian, respons terhadap *insecure* dapat sangat bervariasi, mencakup berbagai cara penanganan masalah yang mencerminkan keunikan dan kompleksitas individu. Ini menciptakan spektrum perilaku yang dapat muncul sebagai bentuk adaptasi terhadap perasaan ketidakamanan.³⁶

³⁵ A H Maslow, *The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity*, 1942, 344, <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1942.Tb01911.X>.

³⁶ Maslow, 343.

2. Ciri-ciri *Insecure*

Menurut Abraham Maslow ciri-ciri individu yang mengalami *insecure* sebagai berikut :

- a. Sensasi penolakan, kurangnya kasih sayang, atau perlakuan dingin dan tidak peduli, rasa benci, atau merendahkan.
- b. Perasaan terasing, ditinggalkan, kesepian, atau merasa berbeda; perasaan keunikannya.
- c. Pandangan terhadap dunia dan kehidupan sebagai sesuatu yang berbahaya, menakutkan, gelap, tidak ramah, atau menantang; sebagai hutan belantara di mana setiap individu saling bersaing, di mana ada prinsip saling memakan atau diperebutkan.
- d. Citra orang lain sebagai sesuatu yang jahat, keji, atau egois; sebagai sesuatu yang membawa ancaman, tidak menyenangkan, atau menantang.
- e. Perasaan terus-menerus terancam dan dalam bahaya; kecemasan.
- f. Ketidakpercayaan dan rasa curiga; iri hati atau kecemburuan terhadap orang lain; banyak permusuhan, prasangka, dan kebencian. Kebiasaan mengantisipasi hal yang buruk; sikap pesimistis secara umum.
- g. Kecenderungan untuk merasa tidak bahagia atau tidak puas.

h. Sensasi tegang dan konflik; beserta berbagai konsekuensi dari ketegangan, seperti kecemasan, kelelahan, kesulitan tidur, perut kembung, dan gangguan psikosomatis lainnya; ketidakstabilan emosi; perasaan hampa, tidak pasti, dan tidak stabil.³⁷

Seseorang yang mengalami perasaan *insecure* seringkali mengembangkan pandangan dunia yang dipenuhi dengan ketakutan, melihatnya sebagai hutan yang penuh dengan ancaman, dengan keyakinan bahwa sebagian besar manusia bersifat berbahaya dan egois. Sehingga individu tersebut merasa terasing dari lingkungan sekitarnya, dipenuhi rasa cemas dan bermusuhan terhadap orang lain. Pandangan mereka terhadap kehidupan umumnya dipenuhi dengan pesimisme, dan kebahagiaan dianggap sebagai pencapaian yang sulit dijangkau.

Dampak dari perasaan *insecure* ini dapat tercermin dalam perilaku yang menunjukkan tanda-tanda ketegangan dan konflik dalam interaksi sehari-hari. Individu cenderung mencari perlindungan dengan berpaling ke dalam diri sendiri sebagai mekanisme pertahanan. Dalam mengelola perasaan bersalah, mereka mungkin menghadapi kendala yang signifikan, dan gangguan harga diri bisa menjadi aspek yang kompleks dari pengalaman mereka.

³⁷ Maslow, 334.

Individu yang merasa *insecure* memiliki kecenderungan untuk mengalami ketidakseimbangan emosional dan psikologis yang dapat mencirikan kondisi neurotik. Dalam dinamika ini, ketegangan psikologis dapat muncul secara signifikan, menciptakan respons emosional yang tidak seimbang terhadap berbagai situasi. Secara umum, sikap mereka cenderung egosentris, dengan fokus pada kepentingan diri sendiri dalam merespons dan berinteraksi dengan dunia sekitar.³⁸

3. Faktor Penyebab *Insecure*

Menurut Melanie Greenberg, Ph.D., berikut adalah tiga jenis sebab *insecure* yaitu :

1) *Insecure* Berdasarkan Kegagalan atau Penolakan Terkini

Peristiwa terkini dalam hidup kita dapat sangat memengaruhi suasana hati dan cara kita merasa tentang diri sendiri. Penelitian tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa hingga 40% dari "indeks kebahagiaan" kita bergantung pada peristiwa hidup terkini. Kehilangan hubungan adalah kontributor negatif terbesar terhadap kebahagiaan, diikuti oleh kematian pasangan, kehilangan pekerjaan, dan peristiwa kesehatan yang negatif. Kegagalan dan penolakan dapat memberikan dampak ganda pada harga

³⁸ Maslow, 335.

diri kita karena ketidakbahagiaan juga berpengaruh pada harga diri. Dalam bukunya "*Emotional First Aid: Healing Rejection, Guilt, Failure, and Other Everyday Hurts*," penulis blog *Psychology Today*, Guy Winch, menyatakan bahwa penolakan membuat kita melihat diri sendiri dan orang lain lebih negatif, setidaknya untuk sementara waktu.

Bagi mereka yang memiliki harga diri rendah, pengalaman seperti kehilangan pekerjaan bisa memperkuat keyakinan negatif lama tentang nilai diri. Penting untuk memahami bahwa kegagalan adalah pengalaman yang hampir merata. Sebelum menjadi presiden, Abraham Lincoln mengalami kegagalan berulang kali. Bertahan meskipun menghadapi kegagalan dapat mengarah pada kesuksesan dan meningkatkan harga diri.

2) Kurang Percaya Diri Karena Kecemasan Sosial

Banyak dari kita mengalami kurang percaya diri dalam situasi sosial seperti pesta, pertemuan keluarga, wawancara, dan kencan. Ketakutan dinilai oleh orang lain dan merasa kurang dapat membuat individu merasa cemas dan sadar diri. Akibatnya, individu mungkin menghindari situasi sosial atau merasa tidak nyaman selama acara tersebut. Pengalaman masa lalu, seperti pelecehan atau pengucilan di sekolah, dapat terus mempengaruhi harga diri sebagai orang

dewasa. Jika individu tumbuh dengan orang tua kritis atau yang menekan Anda untuk sukses, individu mungkin terlalu sensitif terhadap pandangan orang lain.

Insecure semacam ini umumnya didasarkan pada keyakinan yang terdistorsi tentang nilai diri dan sejauh mana orang lain menilai individu. Sebagian besar waktu, orang lebih fokus pada penampilan mereka sendiri daripada menilai orang lain. Mereka yang menghakimi dan mengesampingkan sering kali menyembunyikan rasa *insecure* mereka, sehingga pendapat mereka mungkin tidak akurat; mereka mungkin lebih memprioritaskan atribut permukaan daripada karakter dan integritas.

3) *Insecure* yang Didorong oleh Perfeksionisme

Beberapa dari individu memiliki standar sangat tinggi untuk segala sesuatu yang kita lakukan. Individu mungkin menginginkan nilai tertinggi, pekerjaan terbaik, bentuk tubuh yang sempurna, tempat tinggal yang indah, anak-anak yang rapi dan sopan, atau pasangan yang ideal. Sayangnya, hidup tidak selalu memenuhi harapan, bahkan jika individu bekerja keras. Ada faktor luar kendali yang memengaruhi hasilnya. Atasan mungkin kritis, pekerjaan mungkin sulit ditemukan, pasangan mungkin tidak mau berkomitmen,

atau genetika mungkin membuat sulit untuk memiliki tubuh yang sangat langsing.

Jika kita terus merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena tidak mencapai kesempurnaan, kita akan mulai merasa tidak aman dan tidak berharga. Meskipun usaha terbaik dan kerja keras dapat memberikan keuntungan, aspek lain dari perfeksionisme bersifat tidak sehat. Menghakimi diri sendiri dan terus-menerus khawatir tentang tidak mencapai standar yang memadai dapat menyebabkan depresi dan kecemasan, gangguan makan, atau kelelahan kronis.³⁹

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Percaya Diri

Menurut Anthony, definisi kepercayaan diri adalah hal yang dapat dikembangkan melalui harapan yang positif, yang dapat dibangun dengan menyadari bahwa individu memiliki kekuatan batin untuk mengatasi segala rintangan yang mungkin muncul di depan. Banyak orang cenderung terpaku pada kenangan masa lalu, menyimpan kliping, surat lama, dan barang-barang sentimental lainnya.

³⁹ Melanie Greenberg, *The 3 Most Common Causes Of Insecurity And How To Beat Them*, 2015, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.

Meskipun hal ini tidak sepenuhnya salah, untuk mencapai kesuksesan, lebih baik fokus pada tujuan yang ingin dicapai daripada terpaku pada perjalanan yang sudah dilalui. Alih-alih menyimpan barang-barang kenangan, lebih produktif jika individu membuat catatan visual tentang arah yang ingin ditempuh dan aspirasi untuk masa depan. Melihat ke masa depan dengan penuh harapan dan kemudian bertindak dengan antusiasme merupakan pendekatan yang mendasar untuk membentuk perjalanan menuju kesuksesan. Antusiasme, yang bukan hanya semangat biasa tetapi juga merupakan kekuatan motivasi yang sangat kuat, memiliki peran krusial dalam meraih tujuan. Ini adalah salah satu elemen rahasia yang dapat memberikan daya dorong tambahan untuk mencapai kesuksesan yang diimpikan.

Penting untuk menyadari bahwa kekuatan yang terletak di dalam diri individu memiliki potensi luar biasa untuk membimbing mencapai segala yang diinginkan. Melalui penerapan pemikiran dinamis dan proaktif, individu dapat menyalurkan potensi tersebut dan mengarahkannya ke arah pencapaian tujuan yang diinginkan. Dalam konteks ini, sikap terhadap masa depan yang penuh harapan menjadi fondasi, dan antusiasme menjadi energi yang mendorong setiap langkah.

Oleh karena itu, memiliki keberanian untuk memandangi masa depan dengan optimisme, dan kemudian menggabungkannya dengan

tindakan yang diberdayakan oleh antusiasme, akan membentuk kunci kesuksesan individu. Dengan memahami potensi yang dimiliki dan merangkul semangat positif dapat mengarahkan diri individu menuju pencapaian impian dan tujuan hidup .⁴⁰

2. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Menurut Anthony Individu telah mengalami pemahaman bahwa umat manusia membatasi diri mereka dengan "kesalahan" keyakinan dan kepastian, dan mereka telah berupaya untuk membangunkan kesadaran terhadap potensi kehebatan yang melampaui imajinasi individu. Oleh karena itu, sangat penting untuk tidak menganggap bahwa seseorang sepenuhnya menyadari kebenaran tentang diri individu lain.

Dengan kata lain, sebaiknya tidak diasumsikan bahwa apa yang individu pegang saat ini sebagai kebenaran adalah kebenaran sejati. Sebaliknya, individu perlu menyadari bahwa mungkin sedang terhipnotis oleh keyakinan, konsep, dan nilai-nilai yang salah, yang dapat menghalangi individu untuk mengungkapkan potensi sejati diri. Pada tahap ini, individu dapat dengan cermat mengamati bahwa identitas baik individu itu sendiri atau individu lain, secara utama

⁴⁰ Robert Anthony, *The Ultimate Self- Confidence* (New York: Berkley Group, 2003), 109.

dipengaruhi oleh apa yang telah di dengar dan pelajari, serta oleh apa yang telah di terima.⁴¹

Menurut Anthony, jika individu memiliki tekad yang kuat dan sungguh-sungguh untuk mengubah arah hidup dan meningkatkan kepercayaan diri, penting untuk individu menjaga pikiran tetap terbuka. Apabila individu melakukan hal tersebut secara langsung agar kepercayaan batin dan rasa aman, yang berkembang melalui pengalaman pribadi yang membuktikan kebenaran suatu konsep, membentuk dasar yang kokoh untuk membangun kepribadian yang tidak hanya penuh kepercayaan diri tetapi juga dinamis. Dengan mencoba sikap ini dapat memberi individu peluang untuk benar-benar merasakan dan memahami dampak positif dari konsep-konsep tersebut dalam perjalanan mencapai pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

Memberikan prioritas tertinggi dalam hidup Anda untuk memperluas cakupan kesadaran adalah langkah penting untuk meraih kepercayaan diri individu. Dengan mengembangkan kesadaran secara efektif mengeliminasi "kepastian yang salah" yang selama ini menjadi penghalang, mencegah individu mencapai tingkat keyakinan diri yang diinginkan. Untuk mencapai tujuan ini, terdapat serangkaian langkah yang dapat individu ambil:

- 1) Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan

⁴¹ Anthony, 10.

"salah". Kesiapan untuk mempertahankan pandangan ini dapat mengakibatkan individu tetap dalam ketidaktahuan, menghambat penerimaan terhadap ide-ide baru yang mungkin membawa perubahan positif.

- 2) Evaluasi ulang konsep, nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu. Melibatkan diri dalam refleksi kritis terhadap elemen-elemen ini memungkinkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri.
- 3) Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu. Menyadari dan memahami apa yang mendasari keputusan dan tindakan untuk membuka pintu menuju pertumbuhan pribadi yang lebih mendalam.
- 4) Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri untuk mengembangkan keterhubungan yang lebih kuat dengan *inner self* yang dapat memberikan panduan yang berharga.
- 5) Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya. Mengenali nilai pembelajaran dari kesalahan adalah langkah menuju pertumbuhan pribadi yang signifikan.
- 6) Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain, menciptakan lingkungan positif yang mendukung perkembangan diri.

- 7) Belajar mendengarkan tanpa prasangka, melibatkan diri dalam proses mendengarkan yang lebih terbuka dan objektif.
- 8) Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu menuju sarana dan motivasi yang dibutuhkan untuk mencapai perubahan positif, membantu individu menjadi versi yang lebih baik dan lebih memenuhi potensi diri.⁴²

D. Make Up

1. Pengertian *Make Up*

Menurut Kevyn Aucoin, Wanita memerlukan beragam pengalaman dalam hidup, dan salah satu cara untuk mencapainya adalah melalui berbagai bentuk riasan, termasuk lipstik, bulu mata palsu, atau perona mata yang sederhana. *Make Up* adalah seni untuk menciptakan variasi dalam penampilan yang dapat membuat suasana hati memberikan nuansa keceriaan dan kesenangan. Individu akan merasakan perbedaan yang signifikan saat menggunakan riasan, di mana ia akan merasa lebih baik dan lebih nyaman.⁴³

2. Jenis- jenis *Make Up*

Berikut jenis -jenis *make up* menurut Kevn Aucoin:

⁴² Anthony, 15.

⁴³ Kevyn Aucoin, *El Arte Del Maquillaje* (Barcelona: Primer Vez, 1997), 14.

a. *Make Up Soft*

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 mungkin 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.⁴⁴



b. *Make Up Classic*

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

⁴⁴ Kevyn Aucoin, *Making Faces* (Hong Kong: Little, Brown And Company, 1997), 65.

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*.

E. Peran *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Yang Mengalami *Insecure*



Menurut Puspitha Martha, *Make up* memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kecantikan fisik seseorang. Prinsip dasar dari seni merias wajah adalah tidak hanya sekedar mempercantik penampilan, tetapi juga membantu membangkitkan rasa percaya diri. Penggunaan *make up* melibatkan teknik untuk menyamarkan atau menutupi ketidaksempurnaan, seperti cacat bawaan, noda hitam, bekas luka, jerawat, atau masalah kulit lainnya yang dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Wanita seringkali menghadapi ketidaknyamanan dan rintangan dalam mengembangkan diri secara optimal karena adanya ketidaksempurnaan tersebut. Ketidaksempurnaan itu dapat menciptakan hambatan psikologis yang menghambat potensi diri. Dalam mengatasi

hal ini, dibutuhkan pemahaman akan trik-trik riasan khusus yang dapat menciptakan ilusi wajah yang lebih ideal dan menarik untuk meningkatkan kepercayaan diri seseorang.⁴⁵



⁴⁵ Puspitha Martha, *Make-up 101 Basic Personal Make-up* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, n.d.).

BAB III

PAPARAN DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Sejarah dan Profil Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Berdasarkan Fadila Dwi Ayu, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam mulai beroperasi seiring dengan perubahan status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada bulan Agustus 2016, atas kebijakan yang ditetapkan oleh Kementerian Agama. Perlu dicatat bahwa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam memiliki peran yang berbeda dibandingkan dengan Bimbingan Konseling Islam.

Dengan fokus pada pelayanan kepada masyarakat, sementara Bimbingan Konseling Islam lebih berorientasi pada lingkungan sekolah atau pendidikan tarbiyah. Tanggal resmi penetapan pendirian Program Studi ini terjadi pada 19 Agustus 2015 dan 10 April 2017, dengan Nomor SK Pendirian Program Studi berturut-turut No. 4723 tahun 2015 dan No. 2084 tahun 2017.

2. Visi Misi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Visi yang telah disahkan melalui Surat Keputusan (SK) Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada Jumat, 24 Maret 2017 adalah:

"Mengembangkan program studi yang menghasilkan lulusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang berkualitas dan mampu bersaing dalam bidang konseling keluarga harmonis pada tahun 2025."

Misi yang telah disahkan melalui SK Dekan yang sama adalah:

- a. Mengimplementasikan pendidikan dan pembelajaran yang berkualitas dan kompetitif di bidang konseling keluarga harmonis baik secara teoritis maupun praktis;
- b. Melaksanakan penelitian untuk meningkatkan keunggulan dan daya saing di bidang konseling keluarga harmonis;
- c. Mendorong pengabdian kepada masyarakat di sektor konseling keluarga harmonis;
- d. Memperkuat kerjasama dengan lembaga dalam negeri maupun internasional guna meningkatkan keunggulan dan daya saing di bidang konseling keluarga harmonis.

3. Tujuan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Tujuan Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, yang telah ditegaskan melalui Surat Keputusan (SK) Dekan Nomor 98a/In.32.4/PP.00.9/03/2017 pada hari Jum'at, 24 Maret 2017, adalah sebagai berikut:

- a. Mewujudkan pendidikan dan pembelajaran yang berkualitas dan kompetitif di bidang konseling keluarga sakinah;
- b. Menyelenggarakan penelitian guna memperkuat kompetensi di bidang konseling keluarga sakinah;

- c. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat di sektor konseling keluarga sakinah;
- d. Mengembangkan kerjasama yang baik dengan lembaga dalam dan luar negeri untuk meningkatkan kompetensi di bidang konseling keluarga sakinah.⁴⁶

4. Data Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang mahasiswa dari semester yang berbeda. Adapun kriteria subjek yang dipilih yaitu yang mempunyai perasaan *insecure*, tidak percaya diri, mempunyai riwayat masa lalu yang berkaitan menjadikan *insecure*, dan mempunyai literasi atau pengetahuan tentang *make up* yang digunakan.

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan subjek dengan semester yang berbeda, dimana setiap semester dan usia yang berbeda memiliki tantangan dan pengalaman yang berbeda. Untuk nama subjek dalam penelitian ini ditulis dengan nama insial. Hal tersebut bertujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek yang berkenaan dengan kode etik dalam penelitian. Berikut adalah informasi data subjek:

Subjek pertama adalah D, saat D mengalami *insecure* dan tidak percaya diri perilaku yang ditunjukkan adalah menjadi sedikit pasif seperti bertanya sesuatu sesuai apa yang ingin ia tanyakan, kemudian

⁴⁶ Fadila Dwi Ayu, *Hubungan Self Esteem Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa Bpi Semester 8 Yang Berpacaran*, 2022, <https://etheses.iainponorogo.ac.id/18327/>. Diakses pada tanggal 24 Februari 2024

gestur tubuh yang ditunjukkan adalah berupa gelisah, memainkan jilbab yang dipakai, serta memainkan barang yang sedang dipakai. Riwayat masa lalu yang membuatnya menjadi *insecure* adalah pernah putus hubungan dengan pasangan karena kondisi wajahnya yang kusam. D juga selalu *update* tentang dunia *make up* dengan *scrolling* aplikasi tiktok.

Subjek kedua yaitu Z, saat Z mengalami *insecure* dan tidak percaya diri perilaku yang ditunjukkan adalah menjadi pasif seperti hanya mendengarkan pembicaraan yang terjadi dengan temannya, kemudian gestur tubuh yang ditunjukkan adalah berupa diam tanpa berekspresi. Riwayat masa lalu yang membuatnya menjadi *insecure* adalah pernah putus hubungan dengan pasangan karena kondisi wajahnya berjerawat. Z juga selalu *update* tentang dunia *make up* dengan melihat *reels* instagram dan *scrolling* tiktok.

Subjek ketiga yaitu N, saat N mengalami *insecure* dan tidak percaya diri perilaku yang ditunjukkan adalah pasif karena tidak nyaman, kemudian gestur tubuh yang ditunjukkan adalah berupa diam tanpa berekspresi. Riwayat masa lalu yang membuatnya menjadi *insecure* adalah pernah dikucilkan temannya. D juga selalu *update* tentang dunia *make up* dengan melihat *youtube* dan *scrolling* tiktok.

B. Deskripsi Data Khusus

1. Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial Subjek

a. Kegiatan Interaksi Sosial

1) Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial D

D adalah seorang mahasiswa semester 8 di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Kegiatan D pada saat ini adalah mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi.

Walaupun D merupakan mahasiswa semester akhir, interaksinya tidak terputus dengan teman kostnya disaat sibuk mengerjakan skripsinya. Hal tersebut sesuai dengan penuturan sebagai berikut:

“Walaupun sudah semester akhir aku gak lupa untuk berinteraksi dengan teman satu kostku, karena kalau aku berinteraksi dengan teman kost bisa mengurangi stress, tekanan, dan beban saat ngobrol.” (D/W/A/1)⁴⁷

“Interaksi yang aku lakukan dengan teman satu kost ku sekarang ini adalah mengobrol tentang perkembangan skripsi yang sedang dikerjakan, membantu mencari jurnal disaat mengerjakan skripsi, aku juga sering curhat saat sedih, mengobrol tentang brand make up yang terbaru, selain itu pas ada hari longgar kami berolahraga di gym dekat kost.” (D/W/A/3)⁴⁸

Berdasarkan hasil observasi sebelum menggunakan *make up* juga dapat diketahui bahwa saat D melakukan interaksi dengan temannya ia asyik bercerita ataupun curhat untuk menghilangkan

⁴⁷ Lihat transkrip wawancara nomor : D/W/A/1

⁴⁸ Lihat transkrip wawancara nomor : D/W/A/3

tekanan pada dirinya. Karena ia sudah nyaman dengan temannya tersebut. (O/D/24-02-2024)⁴⁹

Berdasarkan hasil observasi sesudah menggunakan *make up* juga dapat diketahui bahwa saat D melakukan interaksi ia lebih percaya diri untuk mengungkapkan pendapatnya. (O/D/24-02-2024)⁵⁰

Pada saat D menggunakan *make up* interaksi dan respon dengan temannya pun juga berbeda sesuai dengan pernyataan D sebagai berikut:

“Pas aku gak pake *make up* responnya biasa aja sih, tapi pas aku pake *make up* mereka lebih seneng buat ngajak ngobrol soalnya kayak lebih keliatan pede” (D/W/A/5)⁵¹

2) Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial Z

Z adalah seorang mahasiswa semester 8 di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Kegiatan pada saat ini adalah mengerjakan tugas akhir yang berupa skripsi. Walaupun Z merupakan mahasiswa semester akhir, interaksinya tidak terputus dengan *circle* nya. Hal tersebut sesuai dengan penuturan Z sebagai berikut:

“Walaupun sudah semester akhir aku gak lupa untuk berinteraksi dengan *circle* kecilku karena aku nyaman di *circle* terkecilku, ngobrol berbagai hal tanpa ada batasnya.” (Z/W/A/1)⁵²

⁴⁹ Hasil observasi : O/D/24-02-2024

⁵⁰ Hasil observasi : O/D/24-02-2024

⁵¹ Lihat transkrip wawancara nomor : D/W/A/5

“Interaksi yang aku lakukan dengan teman satu kost ku sekarang ini adalah membahas tentang perkembangan skripsi yang sedang dikerjakan, pas bosan aku mengajak *circle* buat jalan-jalan dan kulineran, lalu mengobrol tentang brand make up yang terbaru, selain itu setiap sore aku mengajak mereka ke *gym* .” (Z/W/A/3)⁵³

Berdasarkan hasil observasi, sebelum menggunakan *make up* juga dapat diketahui bahwa saat Z melakukan interaksi dengan *circle* ia asyik ngobrol berbagai topik. Karena ia sudah nyaman dengan temannya tersebut. Selain itu ia juga bercanda dengan *circle* nya. (O/Z/24-02-2024)⁵⁴

Berdasarkan hasil observasi, sesudah menggunakan *make up* juga dapat diketahui bahwa saat Z melakukan interaksi dengan *circle* ia lebih diperhatikan saat berbicara dan pendapat yang diutarakan juga diterima dengan baik. (O/Z/24-02-2024)⁵⁵

Pada saat Z menggunakan *make up* interaksi dan respon dengan *circle* nya pun juga berbeda sesuai dengan pernyataan Z sebagai berikut:

“ Jika aku beroutfit dan *make up* mereka memujiku dan lebih memperhatikanku.” (Z/W/A/5)⁵⁶

⁵² Lihat transkrip wawancara nomor : Z/W/A/1

⁵³ Lihat transkrip wawancara nomor : Z/W/A/3

⁵⁴ Hasil observasi : O/Z/24-02-2024

⁵⁵ Hasil observasi : O/Z/24-02-2024

⁵⁶ Lihat transkrip wawancara nomor : Z/W/A/5

3) Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial N

N adalah mahasiswa semester 4 di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Kegiatan N sekarang adalah berkuliah di hari senin sampai kamis dari jam 07.00 sampai 12.00 selain berkuliah N juga mengikuti ormawa kampus yaitu HMJ bagian Media. Dengan begitu ia lebih sering berinteraksi walaupun dengan tidak nyaman dengan temannya. Walaupun dia tidak memiliki *circle* pertemanan tetapi ia masih berteman dengan perseorangan. Hal tersebut sesuai dengan penuturan N sebagai berikut:

“Aku kurang nyaman saat berteman karena pengalaman buruk dalam pertemanan dan saat kelamaan berinteraksi dengan teman maka energy akan terkuras.” (N/W/A/1)⁵⁷

Berdasarkan hasil observasi dengan temannya juga dapat diketahui bahwa saat N melakukan interaksi dengan temannya sebelum memakai *make up* ia awalnya nyaman untuk mengobrol tapi lama kelamaan ia akan menjadi bosan. (O/N/24-02-2024)⁵⁸

Berdasarkan hasil observasi dengan temannya juga dapat diketahui bahwa saat N melakukan interaksi dengan temannya sesudah memakai *make up* ia menjadi lebih percaya diri untuk

⁵⁷ Lihat transkrip wawancara nomor : N/W/A/1

⁵⁸ Hasil observasi : O/N/24-02-2024

melakukan interaksi sosial dengan temannya berupa menyapa.

(O/N/24-02-2024)⁵⁹

“Interaksi yang aku lakukan dengan teman sekelasku dan teman divisiku adalah mengobrol terkait tugas, menyapa teman, mengobrol tentang brand make up yang terbaru. Disaat berkumpul dengan teman divisiku aku mengajak membahas tentang hal yang harus di *upload* di Instagram HMJ selain itu mengajak mereka untuk membuat pamflet.” (N/W/A/3)⁶⁰

Pada saat N menggunakan *make up* respon teman akan berbeda dengan saat tidak menggunakan *make up*. Sesuai dengan pernyataannya sebagai berikut:

“Saat berpenampilan rapi mereka akan memuji ku cantik, namun ketika tidak rapi mereka akan berpikiran bahwa aku sedang lelah. Dan pada saat aku memakai *make up* aku lebih percaya diri untuk melakukan interaksi sosial.” (N/W/A/5)⁶¹

Proses Interaksi Sosial

Proses saat melakukan interaksi sosial dengan teman atau *circle* penting untuk dilakukan karena memungkinkan untuk mahasiswa berhubungan, memahami perasaan, serta membangun hubungan petemanan secara perseorangan ataupun *circle*. Ketiga informan pun juga menyadari bahwa dalam proses interaksi itu penting untuk dilakukan.

“ Menurutku, proses interaksi itu penting karena melalui interaksi, kita bisa membangun hubungan yang sehat dengan orang lain,

⁵⁹ Hasil observasi : O/N/24-02-2024

⁶⁰ Lihat transkrip wawancara nomor : N/W/A/3

⁶¹ Lihat transkrip wawancara nomor : N/W/A/5

memperluas jaringan sosial, dan memahami berbagai perspektif. Proses interaksi juga membantu kita untuk belajar, bertumbuh, dan berkembang sebagai individu. Selain itu, melalui interaksi, kita juga dapat saling mendukung, menghibur, dan menginspirasi satu sama lain. Jadi, ya, proses interaksi itu penting dalam kehidupan kita karena membawa banyak manfaat positif bagi kita sebagai individu dan juga bagi hubungan kita dengan orang lain.” (D/W/B/1)⁶²

“Perlu apalagi kalau baru ketemu. Soalnya mustahil kalau kita ketemu orang baru langsung akrab, pasti ada salah satu yang mendahului bicara, untuk memperluas dan memperbanyak pertemanan kita.” (Z/W/B/1)⁶³

“Penting mbak, karna kalo interaksi sama orang lain kita jadi lebih ga malas-malasan.” (N/W/B/1)⁶⁴

Adapun terdapat 2 hal yang dapat dilakukan untuk proses interaksi sosial dengan teman ataupun *circle* agar semakin erat.

a. *Processes Of Association* (Proses Asosiatif)

1) Akomodasi

Mahasiswa dapat menghadapi dan menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam lingkungan mereka. Namun, tidak hanya itu, selain itu juga melibatkan upaya untuk memahami, meresapi, dan menerapkan nilai-nilai budaya yang memegang peranan penting dalam membentuk kepribadian dan karakter mereka. Dari ketiga informan dapat diketahui bahwa akomodasi yang dilakukan adalah untuk menyesuaikan dengan teman ataupun *circle* nya. Sesuai dengan pernyataan D:

⁶² Lihat transkrip wawancara nomor : D/W/B/1

⁶³ Lihat transkrip wawancara nomor : Z/W/B/1

⁶⁴ Lihat transkrip wawancara nomor : N/W/B/1

“ Biasanya, aku bakal ngikutin *vibes* yang ada di lingkungan pertemananku. Misalnya, kalo lagi pada serius, aku juga ikutan serius. Kalo lagi rame dan santai, aku juga ikutan santai aja.” (D/W/C/1)⁶⁵

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Z untuk dapat menyesuaikan dan berpenampilan menarik :

“Mungkin jika aku baru bergabung/ bertemu dengan circle baru aku akan menyesuaikan penampilan dan membuat penampilanku semenarik mungkin.” (Z/W/C/1)⁶⁶

N juga mengungkapkan bahwa tindakan yang dilakukan untuk akomodasi sebagai berikut :

“Saat bersama dengan teman yang berpakaian rapi juga aku akan menyesuaikan cara mereka berpakaian juga.” (N/W/C/1)⁶⁷

2) Asimilasi

Mahasiswa yang melakukan proses asimilasi akan meningkatkan proses interaksi dengan teman dan *circle* nya seperti peningkatan kesatuan dalam tindakan, sikap, dengan kepentingan tujuan bersama. Seperti yang dituturkan D sebagai berikut.

“Faktor utama kesuksesan asimilasi aku dalam berinteraksi sama sahabat-sahabat aku, ya saling pengertian, dukungan, dan komunikasi yang baik.” (D/W/D/4)⁶⁸

⁶⁵ Lihat transkrip wawancara nomor : D/W/C/1

⁶⁶ Lihat transkrip wawancara nomor : Z/W/C/1

⁶⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/C/1

⁶⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/D/4

Sedangkan menurut Z untuk meningkatkan proses asimilasi yaitu dengan sikap bodo amat. Sesuai yang dituturkan oleh Z sebagai berikut :

“Aku tidak baper dengan omongan teman-temanku.” (Z/W/D/4)⁶⁹

Sama halnya N untuk meningkatkan proses asimilasi yaitu dengan sikap menjaga perasaannya. Sesuai yang dituturkan oleh N sebagai berikut:

“Aku akan mengontrol *moodku* sendiri, agar memiliki kontrol yang lebih baik atas tindakan yang aku lakukan.” (N/W/D/4)⁷⁰

Dari data diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari proses asosiatif mahasiswa adalah mempunyai sikap menyesuaikan dengan pertemanan dan *circle* dan saling memberi dukungan serta menjaga sikap di setiap tindakannya.

b. *Dissociative Proses* (Proses Disosiatif)

1) Kompetisi

Mahasiswa yang mempunyai persaingan seringkali diakibatkan karena adanya kurangnya kontak dan kesadaran terhadap pertemanannya selain itu persaingan yang dilakukan mahasiswa adalah tentang keterlibatan kecerdasan dan aspek emosional. Dari ketiga informan juga menyebutkan

⁶⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/D/4

⁷⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/D/4

bahwa kompetisi yang ada adalah berkaitan tentang aspek pendidikan

Seperti yang sudah dituturkan oleh D sebagai berikut :

“Ya, aku pernah bersaing dengan teman. Karena berawal saat ada tugas kelompok. Kemudian keterusan sampai bersaing untuk mengerjakan skripsi .”(D/W/E/1)⁷¹

Berbeda dengan Z dan N yang menjelaskan bahwa tidak merasa besaing tapi ia menjadi pesaingnya dan kepercayaan diri dapat menjadi persaingan . Berikut penjelasan dari Z dan N

“Aku tidak pernah merasa bersaing, tapi ada beberapa orang yang merasa bahwa aku saingannya.” (Z/W/E/1)⁷²

“Aku tidak pernah merasa bersaing dengan teman selain dibidang pendidikan dan karir, tapi ada beberapa orang yang merasa bahwa aku saingannya.” (N/W/E/1)⁷³

Selain perselisihan yang terjadi karena kecerdasan, perselihan mereka juga dapat terjadi karena kepercayaan diri. Seperti yang sudah dituturkan oleh D sebagai berikut :

“Ya, persaingan bisa memengaruhi sistem kepercayaan aku dalam pertemanan. Kadang-kadang, persaingan yang berlebihan bisa merusak kepercayaan dan memicu ketegangan di antara pertemanan.” (D/W/F/2)⁷⁴

Berbeda dengan Z yang berpendapat bahwa kepercayaan diri dari persaingan mempunyai sisi positif sebagai berikut:

⁷¹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/E/1

⁷² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/E/1

⁷³ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/E/1

⁷⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/F/2

“Ya, persaingan dapat memengaruhi sistem kepercayaan saya dalam circle saya karena dapat menunjukkan seberapa kuatnya ikatan dan dukungan di antara kami.” (Z/W/F/2)⁷⁵

Berbeda dengan N yang menyatakan bahwa ia tidak percaya diri karena adanya persaingan sebagai berikut:

“Iya, karena merasa mereka tidak percaya kepadaku karena merasa bersaing.” (N/W/F/2)⁷⁶

Selain perselisihan yang umum terjadi pada mahasiswa seperti diatas, perselisihan mereka juga dapat terjadi karena pemilihan *make up* dari *brand* hingga *shade* yang digunakan. Dari ketiga informan hanya satu informan yang tidak pernah berkonflik karena *make up* yaitu D. Berikut pernyataan D yang sesuai :

“Tidak, aku tidak pernah berselisih dengan teman karena *make up*. Tidak ada gaya *make up* tertentu yang seharusnya membuat saya berkonflik dengan teman.” (D/W/E/7)⁷⁷ “Karena aku menghormati perbedaan dan berkomunikasi terbuka jika ada masalah terkait *make up* atau hal lainnya.” (D/W/E/8)⁷⁸

Berbeda dengan pernyataan Z yang pernah berselisih karena *brand make up*. Berikut pernyataan Z yang sesuai :

“ Iya, aku pernah berselisih karena *brand make up*. Karena membeli *make up* yang tidak bpom, ketika sudah mengetahui dampaknya, kami saling mengingatkan kita tidak akan membelinya.” (Z/W/E/8)⁷⁹

⁷⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/F/2

⁷⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/F/2

⁷⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/E/7

⁷⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/E/8

⁷⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/E/8

Berbeda dengan pernyataan Z yang pernah berselisih karena *shade make up*. Berikut pernyataan N yang sesuai :

“Kalau brand makeup mungkin tidak ada namun *shade* suatu *make up* yang membuat kita berbeda pendapat, penyelesaiannya adalah membicarakan dan meminta pendapat orang lain.” (N/W/E/8)⁸⁰

Dari data diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari proses kompetisi yang ada pada mahasiswa adalah karena perbedaan pendapat dan ada yang tidak menyadari bahwa mereka adalah pesaing bagi teman dan *circle* . Selain itu persaingan karena *make up* terjadi karena *brand make up* yang tidak *bpom* dan *shade make up* yang berbeda.

2) Kontravensi

Kontravensi dalam konteks hubungan sosial seringkali merujuk pada perasaan benci atau kebencian yang mendalam terhadap seseorang dalam lingkaran pertemanan. Ini bisa menjadi pengalaman yang sulit dan kompleks pada mahasiswa, karena melibatkan konflik emosional yang kuat dan mempengaruhi interaksi sehari-hari. Dari ketiga informan juga menyebutkan bahwa perasaan benci terjadi karena tidak tanggung jawab.

Sesuai dengan pernyataan D berikut ini :

“ Ya, aku pernah membenci teman. Salah satu konflik yang pernah terjadi adalah ketika teman tidak bertanggung jawab atas tugas dalam suatu proyek kelompok dan bahkan menghilangkan barang milik saya tanpa izin.”(D/W/G/1)⁸¹

⁸⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/E/8

⁸¹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/G/1

Begitu pula dengan Z yang menyatakan bahwa perasaan benci bisa muncul akibat perselisihan. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Iya aku pernah membencinya, karena adanya perselisihan diantar kita yang berawal dari tidak bertanggung jawab atas tugas yang sudah diberikan.” (Z/W/G/2)⁸²

Berbeda dengan N yang menyatakan bahwa perasaan benci karena ada yang menyakitinya. . Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Iya, aku pernah membenci teman, karena mereka menyakitiku perasaan ku.” (N/W/G/2)⁸³

Dari data diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dari proses kontravensi yang ada pada mahasiswa adalah karena tidak adanya pertanggung jawaban teman dan circle pada saat melakukan kesalahan. Selain itu persaingan terjadi karena tidak dapat menjaga perasaan dari teman.

3) Konflik

Konflik yang ada diantara mahasiswa biasanya bersikap acuh tak acuh satu sama lain atau melakukan protes diam-diam, selain itu karena perbedaan pendapat. Dari ketiga informan juga menyatakan hal yang sama. Berikut pernyataan D, Z dan N yang sesuai:

“ Ya, aku pernah berselisih dengan teman. Karena berawal saat ada tugas kelompok kami berbeda pendapat dan berakhir bertengkar.”(D/W/H/2)⁸⁴

⁸² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/G/2

⁸³ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/G/2

⁸⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/G/1

“ Iya pernah, karena adanya perbedaan pendapat diantara kami, dan dia mainnya keroyokan untuk menyerangku.” (Z/W/H/2)⁸⁵

“ Iya pernah, karena adanya perbedaan pendapat yang dapat menyakiti perasaan .” (N/W/H/2)⁸⁶

Selain itu konflik mahasiswa terjadi karena ingin menang sendiri sesuai dengan pernyataan D dan Z . Berikut pernyataan dari D dan Z :

“Konflik terjadi karena perasaan ingin menang sendiri dan tidak menjaga perasaan.” (D/W/I/5)⁸⁷

“Konflik terjadi juga karena perasaan ingin menang sendiri dan mau di dengar.” (Z/W/I/5)⁸⁸

Berbeda dengan Z yang menyatakan konflik bisa terjadi karena ketidaksetujuan. Berikut pernyataan dari N:

“Konflik terjadi karena adanya ketidak setujuan dalam membuat keputusan tertentu.” (N/W/I/3)⁸⁹

Berdasarkan data wawancara diatas dapat ditarik bahwasanya konflik dapat terjadi karena adanya perbedaan pendapat dan perasaan ingin menang sendiri.

⁸⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/G/2

⁸⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/H/2

⁸⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/I/5

⁸⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/I/5

⁸⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/I/3

2. Kondisi *Insecure* Mahasiswa

Insecure yang dialami oleh mahasiswa biasanya dikarenakan tidak percaya diri serta tidak mempunyai rasa aman untuk berinteraksi dengan teman dan *circle* karena adanya kekurangan dalam penampilan. Sesuai dengan ketiga informan yang mempunyai kondisi *insecure* seperti berikut ini :

a. Kondisi *Insecure* D

D adalah seorang mahasiswa yang mempunyai kondisi *insecure* yang berawal dari putusnya hubungan percintaan dengan pacarnya yang membuat menjadi tidak percaya diri. Selain itu D juga *insecure* disaat menggunakan *make up* yang tidak sesuai dengan warna kulit wajahnya. Berikut pernyataan dari D yang sesuai:

“Iya pernah, menurutku *insecure* itu perasaan tidak percaya diri dan perasaan tidak aman yang dikarenakan perlakuan seseorang. Aku merasa *insecure* karena gak percaya diri sama diri ku selain itu kalau aku pakai *make up* yang gak sesuai sama kulitku aku ngerasa gak aman buat berinteraksi ama teman karena takut dihina kalau *look make up* ku abu-abu.” (D/W/J/1)⁹⁰

D juga mempunyai trik agar rasa *insecure* itu hilang dengan cara penggunaan *make up* sesuai *tone* kulit. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“ Kalo pake *make up*, perasaan *insecure* aku berkurang karena aku merasa lebih pede dengan penampilan yang lebih oke. Dan dengan menggunakan *make up* sesuai dengan kesukaan aku

⁹⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/J/1

yaitu memakai *cushion* yang sesuai dengan kulit, memakai pensil alis serta memakai *lipstick* sesuai dengan warna bibir dapat menambah perasaan pedeku.” (D/W/J/11)⁹¹

b. Kondisi *Insecure Z*

Z adalah seorang mahasiswa yang mempunyai kondisi *insecure* yang berawal dari putusnya hubungan percintaan dengan pacarnya dan bisa membuat tidak percaya diri. Selain itu Z juga *insecure* disaat menggunakan *make up* yang tidak sesuai dengan warna kulit wajahnya dan *wing liner* nya tidak sama. Berikut pernyataan dari Z yang sesuai:

“Iya pernah, menurutku *insecure* itu perasan tidak percaya diri dan perasaan seperti ditolak oleh seseorang. Aku merasa *insecure*, dan takut untuk berinteraksi dengan orang baru disaat ada jerawat yang muncul, selain itu kalau aku pakai *make up* yang gak sesuai sama kulitku dan jadi abu-abu aku ngerasa gak aman buat berinteraksi ama *circle* karena akan dicela dan diejek terkait jerawatku yang muncul.” (Z/W/J/1)⁹²

Begitupun juga dengan Z yang mempunyai trik agar rasa *insecure* itu hilang dengan penggunaan *make up* sesuai *tone* kulit serta penggunaan *eye liner*. Berikut pernyataan Z yang sesuai;

“ Aku gak *insecure* kalau pakai *cushion* atau *foundation* yang *tone* nya cocok dan aman dimukaku. Selain itu aku juga gak *insecure* kalau pake *eye liner* yang model *wing liner*.” (Z/W/J/11)⁹³

⁹¹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/J/11

⁹² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/J/1

⁹³ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/J/11

c. Kondisi *Insecure* N

N adalah seorang mahasiswa yang mempunyai kondisi *insecure* yang berawal dari kurang diterimanya sebagai teman. Selain itu N juga *insecure* disaat menggunakan *make up* yang tidak sesuai dengan gaya pemakaian *make up* nya. Berikut pernyataan dari N yang sesuai:

“Iya pernah mbak, menurutku ya mbak *insecure* itu perasaan ditolak oleh seseorang yang bisa membuat kita jadi cemas dan tidak bahagia. Aku ngerasa *insecure* saat situasi di mana aku merasa kurang diterima atau dihargai oleh orang lain karena sifat pendiamku.” (N/W/J/1)⁹⁴

Begitupun juga dengan N yang mempunyai trik agar rasa *insecure* itu hilang dengan penggunaan *make up soft*. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Saya merasa lebih nyaman dan tidak *insecure* dengan gaya *make up* yang *soft* tanpa terlalu berlebihan. Makeup yang ringan dan memperbaiki keindahan alami saya biasanya membuat saya merasa lebih baik.” (N/W/J/11)⁹⁵

Berdasarkan data wawancara dengan informan dapat diketahui bahwa *insecure* terjadi karena perasaan tidak nyaman untuk berinteraksi serta perasaan seperti ditolak oleh teman yang bisa membuat cemas serta tidak bahagia dan perasaan tidak percaya diri pada diri sendiri. Selain itu cara agar perasaan *insecure* bisa hilang

⁹⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/J/1

⁹⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/J/11

dengan menggunakan *make up* yang sesuai dengan *tone* kulit mereka dan menggunakan *make up* sesuai dengan kesukaan mereka.

a) Ciri-ciri *Insecure*

1. Sensasi Penolakan menjadi ciri utama yang membuat mahasiswa merasa *insecure* karena putusnya hubungan. Kedua informan pun juga berpendapat seperti itu. Berikut pernyataan D dan Z yang sesuai :

“ Penolakan yang membuat aku menjadi *insecure* karena diputusin sama cowokku.” (D/W/K/1)⁹⁶

“Aku *insecure* gara-gara diputusin pacarku”(Z/W/K/1)⁹⁷

Berbeda dengan penolakan N yang berupa tidak pintar untuk berinteraksi, berikut pernyataan N yang sesuai:

“Kegagalan yang membuat aku *insecure* karena aku tidak pintar untuk berinteraksi.” (N/W/K/1)⁹⁸

2. Perasaan terasing juga menjadi ciri utama yang membuat mahasiswa merasa *insecure* karena pengalaman masa lalunya berupa dikucilkan.

Berikut pernyataan D, Z dan N yang sesuai :

“aku pernah di olok karena pakaian yang aku pakai tidak sesuai dan wajahku pun juga kusam.” (D/W/L/3)⁹⁹

“Pada saat masih sekolah penampilanku kurang rapi dan badanku juga tidak ideal sehingga aku dikucilin sama teman-temanku” (Z/W/L/3)¹⁰⁰

“ Karena pakaian ku pada masa lalu tidak serasi dan lusuh dan sering dikucilkan.” (N/W/L/3)¹⁰¹

⁹⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/K/1

⁹⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/K/1

⁹⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/K/1

⁹⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/L/3

¹⁰⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/L/3

¹⁰¹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/L/3

3. Kecenderungan merasa tidak puas dapat menjadi ciri menjadi *insecure* karena inginnya terlihat sempurna. Berikut pernyataan D, Z dan N yang sesuai :

“ Aku *insecure* kalau tugas yang diberikan hasilnya tidak sesuai harapanku.” (D/W/M/1)¹⁰²

“ Saat aku tidak paham pelajaran aku bisa menjadi *insecure*.” (Z/W/M/1)¹⁰³

“Disaat aku mengerjakan tugas aku harus sering mengecek agar hasilnya sesuai dengan yang aku inginkan.” (N/W/M/1)¹⁰⁴

Hasil dari data wawancara diatas menunjukkan bahwa ciri mahasiswa yang mengalami *insecure* karena munculnya perasaan ditolak, perasan diasingkan, dan perasaan tidak puas.

b) Faktor Penyebab *Insecure*

1) *Insecure* Berdasarkan Kegagalan atau Penolakan Terkini

Penolakan dan kegagalan yang membuat mahasiswa merasa *insecure* adalah karena diputusin sama pacarnya karena wajah mereka yang muncul jerawat dan kusam. Kedua informan pun juga berpendapat seperti itu. Berikut pernyataan D dan Z yang sesuai :

“ Penolakan yang membuat aku menjadi *insecure* karena diputusin sama cowokku gara-gara kulit mukaku yang kusam.” (D/W/K/1)¹⁰⁵

¹⁰² Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/M/1

¹⁰³ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/M/1

¹⁰⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/1

“ Aku *insecure* gara-gara diputusin pacarku karena muncul jerawat banyak di mukaku.” (Z/W/K/1)¹⁰⁶

Berbeda dengan N yang kegagalan yang dapat membuat *insecure* karena interaksi sosial yang terganggu. Berikut pernyataan N yang sesuai :

“Kegagalan yang membuat aku *insecure* karena aku tidak pintar untuk berinteraksi dengan teman-temanku.” (N/W/K/1)¹⁰⁷

Selain penolakan seperti diatas ketiga informan juga memiliki perasaan *insecure* walaupun sudah menggunakan *make up* karena tidak sesuai dengan yang diharapkan dan tidak tahan lama berikut pernyataan D yang sesuai:

“Waktu pakai *make up* dan ternyata tidak sesuai dan gak tahan lama aku bisa *insecure*.” (D/W/K/5)¹⁰⁸

Berbeda dengan pernyataan D, yang membuat Z dan N merasa *insecure* saat menggunakan *make up* yaitu saat *finish make up* nya gak bagus, berikut pernyataan Z dan N yang sesuai:

“ Kalau pas aku pakai *make up* ku lagi gak bagus kayak alis yang gak simetris, *wing liner* yang gak simetris, dan salah pake warna *foundation*.” (Z/W/K/5)¹⁰⁹

“ Kalau pas aku pakai *cushion* yang ternyata oksidasi aku *insecure* karena wajahku jadi gelap pas udah terkena matahari.” (N/W/K/5)¹¹⁰

¹⁰⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/K/1

¹⁰⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/K/1

¹⁰⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/K/1

¹⁰⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/K/5

¹⁰⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/K/5

Hasil dari data wawancara diatas menunjukkan bahwa kegagalan atau penolakan yang bisa membuat merasa *insecure* adalah penolakan dari pasangan yang dikarenakan penampilan wajah dan tidak terlalu bisa untuk berinteraksi. Selain itu pada saat sudah menggunakan *make up* informan masih merasa *insecure* karena hasil dan *finish make up* nya tidak sesuai dengan yang diinginkan.

2) Kurang Percaya Diri Karena Kecemasan Sosial

Mahasiswa yang mengalami *insecure* akibat kecemasan sosial karena pengalaman masa lalu yang pernah mengalami pengucilan karena penampilan yang kurang rapi. Ketiga informan pun juga juga berpendapat seperti itu. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Iya, pengalaman masa lalu bisa ngebuat aku jadi *insecure* dan ngebuat aku jadi merasa gak berharga.” (D/W/L/1)¹¹¹

“ Aku menjadi *insecure* karena pada masa lalu aku pernah di olok karena pakaian yang aku pakai tidak sesuai dan wajahku pun juga kusam.” (D/W/L/3)¹¹²

Z pun juga berpendapat yang sama , berikut pernyataan Z yang sesuai :

“Iya, pengalaman masa lalu bisa ngebuat aku jadi *insecure* dan bisa buat aku jadi merasa cemas.” (Z/W/L/1)¹¹³

¹¹⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/K/5

¹¹¹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/L/1

¹¹² Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/L/3

¹¹³ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/L/1

“Aku sering *insecure* karena pada saat masih sekolah penampilanku kurang rapi dan badanku juga tidak ideal sehingga aku dikucilin sama teman-temanku” (Z/W/L/3)¹¹⁴

N juga setuju dengan pendapat D dan Z, berikut pernyataan N yang sesuai:

“Iya, pengalaman masa lalu bisa ngebuat aku jadi *insecure* dan bisa buat aku jadi merasa gak nyaman kalau dekat dengan teman lama-lama” (N/W/L/1)¹¹⁵

“ Karena pakaian ku pada masa lalu tidak serasi dan lusuh dan sering dikucilkan karena wajahku yang kering aku menjadi *insecure*.” (N/W/L/3)¹¹⁶

Hasil dari data Informan diatas menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang membuat merasa *insecure* adalah kerena dari pengalaman masa lalu yang kurang mengenakan

3) *Insecure* yang Didorong oleh *Perfeksionisme*

Mahasiswa yang mengalami *insecure* karena *perfeksionisme* juga menjadi faktor pendorong karena disebabkan inginnya terlihat sempurna dan perasaan tidak puas dalam hal apapun seperti penampilan pakaian dan *make up*, pengetahuan. Ketiga informan pun juga juga berpendapat seperti itu. Berikut pernyataan D, Z, N yang sesuai:

¹¹⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/L/3

¹¹⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/L/1

¹¹⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/L/3

“ Aku *insecure* kalau pakaianku tidak senada saat bepergian keluar dan *make up* ku menjadi abu-abu dan aku *insecure* kalau tugas yang diberikan hasilnya tidak sesuai harapanku.” (D/W/M/1)¹¹⁷

“ Karena warna jilbab ku yang berbeda dengan warna bajuku dan jika *wing liner*ku tidak rapi serta saat aku tidak paham pelajaran aku bisa menjadi *insecure*.” (Z/W/M/1)¹¹⁸

“ Aku merasa *insecure* kalau *make up* menjadi berubah saat terkena matahari dan disaat aku mengerjakan tugas aku harus sering mengecek agar hasilnya sesuai dengan yang aku inginkan.” (N/W/M/1)¹¹⁹

Hasil dari data wawancara informan diatas menunjukkan bahwa sikap *perfeksionisme* yang bisa membuat ia merasa *insecure* adalah karena ingin selalu terlihat sempurna di depan orang lain.

3. Percaya Diri

a. Munculnya Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri pada mahasiswa bisa muncul karena mereka memahami potensi yang dimilikinya serta fokus untuk masa depan yang akan datang. Berikut ini pernyataan D dan N yang sesuai :

“ Kepercayaan diriku muncul karena aku melakukan hal yang aku suka seperti memakaikan alis disaat ada temanku yang kesusahan memakainya selain itu kepercayaan diriku muncul karena aku berhasil mencari info pekerjaan di pertambangan dengan temanku.” (D/W/N/1)¹²⁰

“ Kepercayaan diri yang aku dapat adalah aku yakin akan kemampuan-kemampuan yang aku miliki.” (N/W/N/1)¹²¹

¹¹⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/M/1

¹¹⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/M/1

¹¹⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/1

¹²⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/1

¹²¹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/1

Z berpendapat bahwa kepercayaan diri dapat muncul karena ingin tujuan yang bisa dicapai. Berikut pernyataan Z yang sesuai :

“ Kepercayaan diriku bisa muncul karena aku mempunyai tekad yang kuat untuk membuat badanku menjadi ideal dengan cara berolahraga setiap sore.” (Z/W/N/1)¹²²

Kepercayaan diri mahasiswa juga bisa bertambah karena dapat menggunakan *make up* sesuai dengan apa yang mereka sukai. . Ketiga informan pun juga juga berpendapat seperti itu. Berikut pernyataan D, Z, N yang sesuai:

“ Kepercayaan diri ku juga bertambah kalau aku memakai *make up* dengan *brand Oh My Glam* dan wardah karena selain harganya masuk dikantong mahasiswa yaitu sekitar 30.000 sampai 80.000 dan *brand* tersebut cocok di wajah ku karena *shade* nya sesuai dengan kulit dan tidak membuat abu-abu.” (D/W/N/7)¹²³

“ Kepercayaan diri ku juga bertambah kalau aku memakai *make up* dengan *brand Oh My Glam* karena selain harganya masuk dikantong mahasiswa yaitu sekitar 30.000 sampai 50.000 dan *brand* tersebut cocok di wajah ku karena *shade* nya sesuai dengan tone kulit dan tidak membuat jerawat muncul.” (Z/W/N/7)¹²⁴

“ Kepercayaan diri ku juga bisa bertambah mbak kalau aku memakai *make up* dengan *brand somehinc* dan wardah walaupun harganya mahal sekitar 80.000 sampai 300.000 tapi *brand* tersebut cocok di wajah ku karena dapat membuat *look* ku jadi lebih *fresh*.” (N/W/N/7)¹²⁵

Hasil dari wawancara dengan informan diatas menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat muncul dan bertambah kerana

¹²² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/1

¹²³ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/7

¹²⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/7

¹²⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/1

memahami setiap potensi yang dimiliki serta mempunyai tujuan untuk masa depan dan yang ingin dicapai. Selain itu dengan menggunakan *make up* dengan *brand* kesukaannya dapat menambah kepercayaan dirinya karena hasil yang ditunjukkan dapat membuat warna kulitnya menjadi lebih merata dan membuat kulit menjadi lebih fresh.

b. Proses Pembentukan Percaya Diri

Proses pembentukan rasa percaya diri pada mahasiswa merupakan perjalanan yang penting dalam perkembangan. Salah satu faktor kunci dalam proses ini adalah kesadaran terhadap potensi yang ada pada diri. Selain itu harus selalu berpikir positif dan bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu untuk mengubah hidup dan meningkatkan kepercayaan diri. Berikut ini pernyataan D yang sesuai:

“Aku yakin kalau kepercayaan diri yang dibangun dengan harapan yang positif serta percaya dengan kemampuan diri kita sendiri pasti kita akan lebih optimis buat meraih apa yang kita impikan.” (D/W/N/3)¹²⁶

“ Cara buat kepercayaan diriku semakin terbentuk adalah dengan terus membangun kesadaran dan mencoba potensi yang aku punya dengan membantu teman memberikan support dan melihat hal-hal positif yang sudah dicapai.” (D/W/N/6)¹²⁷

Z juga berpendapat yang sama , berikut pernyataan Z yang sesuai:

¹²⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/3

¹²⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/6

“Disaat aku meumbuhkan kepercayaan diri dengan harapan yang positif terhadap diri sendiri dan memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki, aku menjadi lebih optimis untuk mengejar impian dan tujuan hidup yang aku inginkan. Dengan memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, aku menjadi lebih yakin bahwa kita memiliki potensi untuk mencapai apa pun yang kita tetapkan sebagai target.” (Z/W/N/3)

“ Cara buat kepercayaan diriku semakin terbentuk adalah dengan terus mencoba potensi yang aku punya dan selalu *positif thinking* disaat mencoba hal yang baru.”(Z/W/N/6)¹²⁸

N juga setuju jika kepercayaan diri terbentuk karena harapan yang positif serta percaya dengan kemampuan yang dipunya, berikut pernyataan N yang sesuai:

“Kepercayaan diriku terbentuk karena percaya sama kemampuan yang aku punya walaupun orang lain menganggapnya remeh dan aku selalu mempunyai harapan yang positif agar aku terus berkembang.” (N/W/N/3)¹²⁹

“Kepercayaan diriku semakin terbentuk dengan terus mencoba potensi yang aku punya serta berinovasi disaat mencoba hal yang baru.”(N/W/N/6)¹³⁰

a. Tahap Pembentukan Percaya Diri D

Dalam tahapan pembentukan kepercayaan diri D mempunyai langkah yang dapat membuatnya menjadi lebih percaya diri, berikut tahapan pembentukan kepercayaan diri D:

1. Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan

¹²⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/6

¹²⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/3

¹³⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/6

"salah". Setiap ada yang mengomentari D tentang cara gaya hidupnya ia selalu menerima semua komentar yang telah diberikan karena D menanggapi komentar tersebut dapat mengubahnya menjadi lebih baik. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Disaat ada teman yang mengomentari gaya hidup *hedon* ku yang bisa membuat uang bulanan cepat habis, aku diam saja dan aku tidak menyanggah perkataannya, karena mungkin saja perkataannya benar walaupun dia tidak tau aku menggunakan uang bulanan itu untuk keperluan penting seperti *sunscreen*, *make up*, *skincare*, dan masih banyak keperluan penting lainnya. Dengan komentar tersebut mungkin bisa membuat aku lebih berfikir untuk menjadi pribadi yang lebih hemat.”(D/W/N/8)¹³¹

2. Evaluasi ulang konsep, nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu. D juga selalu melakukan refleksi diri atau introspeksi diri agar selalu ingat pada tujuan dan harapannya.

Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Aku sekarang sebelum ngerjain skripsi selalu introspeksi diri, biar aku lebih semangat untuk mengerjakan skripsi karena aku ingat dengan tujuan dan harapan ku yaitu ingin orang tuaku bangga ke aku disaat melihat aku wisuda.” (D/W/N/9)¹³²

3. Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu. Selain melakukan introspeksi diri, D juga menyusun

¹³¹ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/7

¹³² Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/8

dan menanam motivasi untuk tindakan yang akan dilakukan

D. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Setiap hari aku memotivasi diriku agar aku lebih keras dan lebih cepat untuk mengerjakan skripsiku agar aku bisa lulus di tahun ini. Soalnya aku gak mau orang tuaku kecewa.” (D/W/N/10)¹³³

4. Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri. D mempunyai pendapat bahwa firasat adalah hal yang perlu dimiliki karena dapat membuat menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan lebih kuat. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Disaat aku memiliki firasat tentang hal yang harus aku lakukan aku harus mempercayai firasat tersebut apalagi pada saat sekarang di semester akhir yaitu harus lebih rajin mengerjakan skripsi, mencari jurnal, dan mencari buku agar skripsiku cepat selesai” (D/W/N/11)¹³⁴.

5. Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya. D juga berpendapat bahwa saat ia melakukan kesalahan ia harus segera memperbaiki walaupun D melakukan kesalahan yang kecil. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Pada saat aku melakukan kesalahan ke temanku yaitu aku menghilangkan kalung kucingnya aku langsung minta maaf dan aku membelikan kalung kucingnya. Karena aku ingin temanku masih percaya ke aku walaupun aku melakukan kesalahan. Selain itu kesalahan yang aku perbuat akan aku jadikan pembelajaran agar tidak

¹³³ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/10

¹³⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/11

merusak kepercayaan yang sudah diberikan.”
(D/W/N/12)¹³⁵

6. Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain. D berpendapat bahwa kita harus selalu menjadi diri kita sendiri agar kesehatan mental kita tetap sehat selain itu kita juga harus mencintai teman kita agar persahabatan yang dibina tidak hancur. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Aku selalu mencintai diri ku sendiri walaupun aku mempunyai perasaan *insecure* tetapi aku mempunyai cara untuk mencintai diriku yaitu dengan *self reward* yang berupa jalan-jalan, menonton tv, dan membeli produk *make up* agar *mental health* ku masih terjaga. Selain itu aku juga mencintai temanku disaat dia mempunyai masalah aku mendengarkan semua curhatannya sampai dia merasa lega.” (D/W/N/13)¹³⁶

7. Belajar mendengarkan tanpa prasangka, melibatkan diri dalam proses mendengarkan yang lebih terbuka dan objektif. Disaat teman D memberikan pendapatnya terkait penggunaan *make up* D yang kurang pas sama kulitku, D mendengarkan pendapat temannya. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Temanku sering berpendapat kalau pas *make up* ku abu-abu, dia juga ngasih tester *foundation* dan *cushion* nya biar warnanya sama kayak kulitku. Tapi aku selalu dengerin pendapatnya tanpa memikirkan niat nya. Karena terkadang pendapatnya membuat aku menyadari *shade* yang cocok buat kulit wajahku.” (D/W/N/14)¹³⁷

¹³⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/12

¹³⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/13

¹³⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/14

8. Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu perubahan positif. D berpendapat bahwa peningkatan kesadaran yang baru dirasakan bukanlah hal yang salah. D menyadari bahwa peningkatan kesadaran baru dapat membuatnya lebih rajin dan semangat. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“ Aku baru menyadari bahwa teman yang selalu menyemangatiku dalam berbagai hal bisa membuat aku menjadi lebih giat untuk mengerjakan *skripsi* agar aku dan temanku cepat untuk mendaftar sidang skripsi.”
(D/W/N/15)¹³⁸

b. Tahap Pembentukan Percaya Diri Z

Dalam tahapan pembentukan kepercayaan diri Z mempunyai langkah yang dapat membuatnya menjadi lebih percaya diri, berikut tahapan pembentukan kepercayaan diri Z:

- 1) Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan "salah". Sama halnya dengan D, setiap ada yang mengomentari Z tentang cara gaya berpakaian ia selalu menerima semua komentar yang telah diberikan karena Z menanggapi komentar tersebut dapat mengubahnya menjadi lebih baik. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

¹³⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/N/15

“Disaat ada teman yang mengomentari gaya pakaian ku yang kadang pakai *sweater* pas ke kampus, aku diam saja dan aku tidak menyanggah perkataannya, karena mungkin saja perkataannya benar walaupun dia tidak tau alasan yang mendasari aku ke kampus pakai *sweater* karena kemejaku masih basah. Dengan komentar tersebut mungkin bisa membuat aku lebih berfikir untuk menjadi pribadi yang lebih taat pada aturan pakaian di kampus.”(Z/W/N/8)¹³⁹

- 2) Evaluasi ulang konsep, nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu. Z juga selalu melakukan refleksi diri atau introspeksi diri agar selalu ingat pada tujuan dan harapannya.

Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Aku sekarang sebelum mulai melakukan kegiatan seperti mau *gym* ataupun mengerjakan skripsi selalu introspeksi diri, biar aku lebih semangat untuk berolahraga dan mengerjakan skripsi karena aku ingat dengan tujuan dan harapan ku yaitu ingin orang-orang bangga ke aku karena aku adalah anak pertama.” (Z/W/N/9)¹⁴⁰

- 3) Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu. Selain melakukan introspeksi diri, Z juga menyusun dan menanam motivasi untuk tindakan yang akan dilakukan

Z. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Setiap hari aku memotivasi diriku agar aku lebih keras dan lebih cepat untuk berolahraga mengerjakan skripsiku agar aku bisa lulus di tahun ini dan agar badanku menjadi lebih ideal. Soalnya aku gak mau orang-orang kecewa dan

¹³⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/7

¹⁴⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/8

aku gak mau kalau dipandang jelek ama orang lain.”
(Z/W/N/10)¹⁴¹

- 4) Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri. Sama halnya dengan D, Z juga berpendapat bahwa firasat adalah hal yang perlu dimiliki oleh setiap orang karena firasat dapat membuat kita menjadi pribadi yang percaya diri dan lebih kuat untuk menghadapi permasalahan. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Disaat aku memiliki firasat tentang hal yang harus aku lakukan aku harus mempercayai firasat tersebut apalagi pada saat sekarang di semester akhir yaitu harus lebih rajin mengerjakan skripsi, dan mencari buku agar skripsiku cepat selesai dan aku juga memiliki firasat jika berolahraga dengan sungguh-sungguh badanku bisa cepat buat ideal.” (Z/W/N/11)¹⁴²

- 5) Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya. Z juga berpendapat sama seperti D bahwa saat ia melakukan kesalahan ia harus segera memperbaiki walaupun Z melakukan kesalahan yang kecil.

Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Pada saat aku melakukan kesalahan ke temanku yaitu saat aku melukai hatinya aku langsung minta maaf. Karena aku ingin temanku masih percaya ke aku walaupun aku melakukan kesalahan. Selain itu kesalahan yang aku perbuat akan aku jadikan pembelajaran agar tidak merusak

¹⁴¹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/10

¹⁴² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/11

kepercayaan dan pertemanan yang sudah kami bina.”
(Z/W/N/12)¹⁴³

- 6) Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain. Z juga berpendapat bahwa kita harus selalu menjadi diri kita sendiri agar kita bisa menambah kepercayaan diri kita selain itu kita juga harus mencintai teman kita agar persahabatan yang dibina tidak hancur. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Aku selalu mencintai diri ku sendiri walaupun aku mempunyai perasaan *insecure* dan kurang percaya diri tetapi aku mempunyai cara untuk mencintai diriku yaitu dengan *self reward* yang berupa membeli produk *make up*, membeli *skincare*, dan belajar untuk mencintai diri sendiri. Selain itu aku juga mencintai temanku disaat dia mempunyai masalah aku mendengarkan semua keluh kesahnya agar tidak ada hal yang membuatnya memendam semua permasalahan.” (Z/W/N/13)¹⁴⁴

- 7) Belajar mendengarkan tanpa prasangka, melibatkan diri dalam proses mendengarkan yang lebih terbuka dan objektif. Sama halnya dengan D, disaat teman Z memberikan pendapatnya terkait penggunaan *make up* Z yang kurang rapi ia mendengarkan pendapat temannya. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Temanku sering berpendapat kalau pas *eye shadow* ku kurang ke *blend*, dia juga ngasih trik agar lebih mudah buat ngeblend. Tapi aku selalu dengerin pendapatnya tanpa memikirkan niat nya. Karena dengan pendapatnya

¹⁴³ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/12

¹⁴⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/13

membuat aku mengerti cara *ngeblend eye shadow* dengan mudah.” (Z/W/N/14)¹⁴⁵

- 8) Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu perubahan positif. Sama halnya dengan D, Z juga setuju dengan pendapat D bahwa peningkatan kesadaran yang baru dirasakan bukanlah hal yang salah. Z menyadari bahwa peningkatan kesadaran baru dapat membuatnya lebih rajin dan semangat. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“ Aku baru menyadari bahwa teman yang selalu menyemangatiku dalam olahraga bisa membuat aku lebih giat untuk berolahraga agar badanku menjadi lebih ideal.” (Z/W/N/15)¹⁴⁶

c. Tahap Pembentukan Percaya Diri N

Dalam tahapan pembentukan kepercayaan diri N mempunyai langkah yang dapat membuatnya menjadi lebih percaya diri, berikut tahapan pembentukan kepercayaan diri N:

- 1) Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan "salah". Sama halnya dengan D dan Z, setiap ada yang mengomentari N tentang cara bertemannya ia selalu menerima semua komentar yang telah diberikan karena Nmenanggap komentar tersebut dapat mengubahnya menjadi lebih baik. Berikut pernyataan N yang sesuai:

¹⁴⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/14

¹⁴⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/N/15

“Disaat ada teman yang mengomentari gaya pertemananku yang kadang aku menjadi diam jika sudah bosan, aku diam saja dan aku tidak menyanggah perkataannya, karena mungkin saja perkataannya benar. Dengan komentar tersebut mungkin bisa membuat aku lebih berfikir untuk menjadi pribadi yang lebih menghargai teman-temanku.”(N/W/N/8)¹⁴⁷

- 2) Evaluasi ulang konsep, nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu. N juga selalu melakukan refleksi diri atau introspeksi diri agar selalu ingat pada tujuan dan harapannya. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Aku sekarang sebelum mulai melakukan kegiatan seperti mau kumpul HMJ aku selalu introspeksi diri, biar aku tidak pasif seperti pertemuan terakhir dengan tujuan dan harapan ku yaitu ingin teman organisasi tau bahwa aku juga termasuk anggota HMJ.” (N/W/N/9)¹⁴⁸

- 3) Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu. Selain melakukan introspeksi diri, N juga menyusun dan menanam motivasi untuk tindakan yang akan dilakukan N. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“ Setiap hari aku memotivasi diriku agar aku lebih santai dalam berinteraksi agar disaat aku mengobrol dengan teman aku tidak gampang bosan.” (N/W/N/10)¹⁴⁹

- 4) Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri. Sama halnya dengan D dan Z, N juga setuju dengan pendapat bahwa firasat

¹⁴⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/7

¹⁴⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/8

¹⁴⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/10

adalah hal yang perlu dimiliki oleh setiap orang karena firasat dapat membuat kita menjadi pribadi yang percaya diri dan lebih kuat untuk menghadapi permasalahan. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Disaat aku memiliki firasat tentang hal yang harus aku lakukan aku harus mempercayai firasat tersebut apalagi pada saat sekarang disaat berorganisasi yaitu harus lebih sering untuk berkumpul agar aku tidak menjadi anggota yang hanya numpang nama dan bisa membuat aku menjadi percaya diri saat memberikan pendapat.”
(N/W/N/11)¹⁵⁰

- 5) Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya. N juga berpendapat sama seperti D dan Z bahwa saat ia melakukan kesalahan ia harus segera memperbaiki walaupun N melakukan kesalahan yang kecil. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Pada saat aku melakukan kesalahan ke temanku yaitu saat dia curhat tapi gak aku dengerin aku langsung minta maaf. Karena aku ingin temanku masih percaya ke aku walaupun aku melakukan kesalahan yang bisa membuat dia tidak mau berteman. Selain itu kesalahan yang aku perbuat akan aku jadikan pembelajaran agar tidak merusak kepercayaan dan pertemanan yang sudah kami bina.”
(N/W/N/12)¹⁵¹

- 6) Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain. N juga setuju dengan Z bahwa kita harus selalu menjadi diri kita sendiri agar kita bisa menambah kepercayaan diri kita

¹⁵⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/11

¹⁵¹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/12

selain itu kita juga harus mencintai teman kita agar persahabatan yang dibina tidak hancur. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Aku selalu mencintai diri ku sendiri walaupun aku mempunyai perasaan *insecure* dan kurang percaya diri tetapi aku mempunyai cara untuk mencintai diriku yaitu dengan *self reward* yang berupa jalan-jalan, kulineran, dan membeli *make up*. Selain itu aku juga mencintai temanku disaat dia ingin bercerita aku mendengarkan ceritanya agar membuat hatinya menjadi lega.” (N/W/N/13)¹⁵²

- 7) Belajar mendengarkan tanpa prasangka, melibatkan diri dalam proses mendengarkan yang lebih terbuka dan objektif. Disaat teman N memberikan pendapatnya terkait bagaimana cara santai saat berinteraksi ia mendengarkan pendapat temannya. Berikut pernyataan N yang sesuai.

“Temanku sering berpendapat kalau pas ngobrol itu harus santai dia juga kasih trik agar lebih santai yaitu nyaman. Tapi aku selalu dengerin pendapatnya tanpa memikirkan niat nya. Karena dengan pendapatnya membuat aku menjadi lebih santai.” (N/W/N/14)¹⁵³

- 8) Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu perubahan positif. Sama halnya dengan Z, N juga setuju dengan pendapat D bahwa peningkatan kesadaran yang baru dirasakan bukanlah hal yang salah. N menyadari bahwa

¹⁵² Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/13

¹⁵³ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/14

peningkatan kesadaran baru dapat membuatnya lebih santai dan semangat. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“ Aku baru menyadari bahwa ada teman yang bisa membuat aku lebih santai dan semangat untuk berinteraksi agar aku tidak menjadi pendiam.” (N/W/N/15)¹⁵⁴

Hasil dari wawancara dengan informan diatas menunjukkan bahwa terbentuknya kepercayaan diri bergantung pada pola pikir yang optimis dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Penting juga untuk senantiasa berpikir positif dan mempercayai bahwa diri kita memiliki potensi untuk meraih keberhasilan. Selain itu dengan tahapan atau proses juga dapat membuat kepercayaan dirinya bertambah karena proses tersebut dapat menjaga pikiran menjadi tetap terbuka dan positif.

4. Make Up

Make Up adalah seni untuk menciptakan variasi dalam penampilan yang dapat membuat suasana hati memberikan nuansa keceriaan dan kesenangan. Mahasiswa yang memakai *make up* agar suasana hatinya menjadi lebih senang dan lebih ceria disaat melakukan interaksi dengan temannya dan *circle* nya.

Make up yang sering dipakai mahasiswa ada dua jenis yaitu *make up soft* dan *make up classic*. ***Make Up Soft*** adalah jenis *make up* untuk menonjolkan fitur wajah, tetapi dengan menggunakan

¹⁵⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/N/15

warna dan corak yang berbeda untuk menciptakan tampilan yang lebih lembut. Sedangkan *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. Berikut pernyataan D, Z, N yang sesuai:

a. Penggunaan Make Up D

D adalah salah satu mahasiswa yang menggunakan *make up* jika pergi berkuliah ataupun saat bepergian. D menggunakan *make up* karena selain ingin tampil beda, juga ingin kulitnya agar terlihat fresh karena jenis kulit D yaitu kering. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Aku kalau pake *make up* pas mau ke kampus lah gak gitu pas mau keluar. Soalnya aku pengen tampil beda selain itu biar kulitku gak keliatan kering.” (D/W/O/1)¹⁵⁵

D menggunakan *make up* jenis *soft* dengan menggunakan peralatan *make up* yang tidak terlalu banyak. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Biasanya sih aku pake *make up soft* biar gak terlalu mencolok maka dari itu aku pilih warna-warna yang netral seperti *lipcream* yang berwarna sedikit *pink* kecoklatan, serta mengaplikasikan dengan lembut dan merata.” (D/W/O/8)¹⁵⁶

¹⁵⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/O/1

¹⁵⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/O/8

“Aku pakai *make up yang soft* karena ringan dan *natural*, kayak *cushion* buat nutupin kulitku yang kering, *lipcream* warna *pink* kecoklatan biar lebih *natural*, dan sedikit *eye shadow* biar ada sedikit warna buat wajahku agar terlihat fresh.” (D/W/O/4)¹⁵⁷

Selain itu disaat menggunakan *make up* D menjadi lebih ceria dan bahagia Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Iya, kadang suasana hati bisa berubah lebih ceria dan senang setelah pake *make up yang simple* dan *soft* soalnya agar warna wajahku rata, dan aku merasa lebih cantik dan percaya diri untuk berinteraksi.” (D/W/O/5)¹⁵⁸

b. Penggunaan *Make Up* Z

Z adalah salah satu mahasiswa yang menggunakan *make up* jika pergi berkuliah, saat bepergian, dan disaat bertemu dengan *circle*nya. Z menggunakan *make up* karena ingin menyamarkan jerawatnya dan bekas jerawatnya selain itu Z menggunakan *make up* agar terlihat lebih cantik. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Aku kalau pake *make up* pas mau ke kampus lak gak gitu pas mau keluar sama pas nongkrong sama *circle* ku. Soalnya aku pengen tampil lebih cantik dan biar jerawat sama bekas jerawatnya gak keliatan.” (Z/W/O/1)¹⁵⁹

Z menggunakan *make up* jenis *classic* dengan menggunakan peralatan *make up* yang lebih sedikit. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

¹⁵⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/O/4

¹⁵⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/O/5

¹⁵⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/O/1

“Biasanya sih aku pake *make up classic* maka dari itu aku gak pake *foundation* cuman aku pakainya *concealer* buat samarin jerawatku.” (Z/W/O/9)¹⁶⁰

“Aku pakai *make up yang classic* agar selain terlihat cantik juga biar terlihat sederhana. Aku biasanya gunain kayak *concealer* buat nutupin jerawat, *lipcream* warna *nude* biar lebih *natural*, dan sedikit *eye liner model wing liner* biar mataku agak terlihat lebih besar.” (Z/W/O/4)¹⁶¹

Selain itu disaat menggunakan *make up* Z menjadi lebih ceria dan bahagia karena merasa lebih cantik. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Iya, suasana hatiku bisa berubah lebih ceria dan senang setelah pake *make up classic* soalnya aku gak cocok pakai *make up yang pink*, aku akan merasa lebih cantik dan tidak malu saat berkomunikasi dengan *circle* ku.” (Z/W/O/5)¹⁶²

c. Penggunaan *Make Up* N

N adalah salah satu mahasiswa yang menggunakan *make up* jika pergi berkuliah, saat bepergian, dan disaat berorganisasi. N menggunakan *make up* karena ingin agar terlihat lebih cantik dan menjadi lebih diperhatikan. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Aku kalau pake *make up* waktu mau ke kampus, waktu ada kumpulan HMJ lak gak gitu pas mau keluar. Soalnya aku pengen tampil lebih cantik biar lebih diperhatikan sama sekitarku.” (D/W/O/1)¹⁶³

¹⁶⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/O/9

¹⁶¹ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/O/4

¹⁶² Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/O/5

¹⁶³ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/O/1

N juga sama seperti D yang menggunakan *make up* jenis *soft* agar terlihat lebih *natural* dengan menggunakan peralatan *make up* yang yang lebih lengkap. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Biasanya sih aku pake *make up soft* biar lebih terlihat *natural* maka dari itu aku pilih warna-warna yang *soft* seperti gabungan *lipcream* yang berwarna *pink* dan *nude* (pucat), serta mengaplikasikan merata.” (N/W/O/8)¹⁶⁴

“Aku pakai *make up yang soft natural*, kayak *cushion* buat terlihat kulit jadi lebih sehat, pakai pensil alis agar tidak terlihat botak alisku, *lipcream* warna *nude* dan *pink* yang di *ombre* agar warna bibirku jadi bagus, sedikit *eye shadow* warna coklat biar ada sedikit warna buat wajahku agar terlihat fresh dan pakai *blush on* serta *highliter* buat lebih nunjukin bentuk tulang pipi.” (N/W/O/4)¹⁶⁵

Selain itu disaat menggunakan *make up* N menjadi lebih ceria dan lebih percaya diri. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“Iya mbak, kalau pakai *make up soft* nanti suasana hati bisa berubah lebih ceria dan senang, dan aku bisa lebih percaya diri untuk ngobrol dan nongkrong sama teman.” (N/W/O/5)¹⁶⁶

Hasil dari wawancara dengan informan diatas menunjukkan bahwa *make up* bisa untuk menutupi kondisi kulit yang bermasalah yang bisa membuat *insecure*, serta *make up* juga dapat menambah kepercayaan diri mahasiswa saat melakukan interaksi dengan teman dan *circle*. Selain itu dengan menggunakan jenis *make up* yang mereka sukai dapat membuat perasaan hatinya menjadi lebih senang dan ceria.

¹⁶⁴ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/O/8

¹⁶⁵ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/O/4

¹⁶⁶ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/O/5

5. Peran Make Up

Menurut mahasiswa *make up* adalah satu hal yang penting karena bisa menambah kepercayaan diri disaat sedang mengalami *insecure*. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“Ya, kepercayaan diri aku bisa bertambah dan jadi gak *insecure* pas pake *make up* karena kondisi kulitku yang kusam, karena merasa lebih cantik dan lebih siap hadapi hari.” (D/W/P/1)¹⁶⁷

Selain itu disaat menggunakan *make up* kondisi kepercayaan diri D juga semakin meningkat disaat mengobrol dengan teman. Berikut pernyataan D yang sesuai:

“ Disaat aku mengobrol dengan teman dengan memakai *make up* aku menjadi lebih percaya diri untuk mengutarakan semua unek-unek yang ada di hati tanpa ada kesalahan disaat aku berbicara.” (D/W/P/2)¹⁶⁸

Hampir sama dengan D, Z juga berpendapat bahwa *make up* dapat menambah kepercayaan dirinya karena bisa menyembukan rasa *insecure* nya dengan *make up*. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

“Ya, kepercayaan diri aku bertambah dan jadi gak *insecure* pas pake *make up* karena jerawatku bisa tersamarkan, selain itu penampilanku akan menjadi lebih menarik dan bisa membuat *mood* ku menjadi lebih baik dan tidak stres.” (Z/W/P/1)¹⁶⁹

Selain itu disaat menggunakan *make up* kondisi kepercayaan diri Z juga semakin meningkat disaat mengobrol dengan *circle*. Berikut pernyataan Z yang sesuai:

¹⁶⁷ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/P/1

¹⁶⁸ Lihat transkrip wawancara nomor: D/W/P/2

¹⁶⁹ Lihat transkrip wawancara nomor: W/W/P/1

“ Disaat aku mengobrol dengan teman dengan memakai *make up* aku menjadi lebih percaya diri untuk mengutarakan semua pendapat yang akan aku sampaikan ke *circle* dan mereka jauh lebih mendengarkan pendapatku karena aku mengutarakan dengan percaya diri.” (Z/W/P/2)¹⁷⁰

Berbeda dengan D dan Z, N berpendapat bahwa *make up* dapat menambah kepercayaan dirinya karena N lebih terlihat jika menggunakan *make up*. Berikut pernyataan N yang sesuai:

“ Kepercayaan diriku nambah mbak dalam berinteraksi dengan teman ku gak pasif lagi dan gak *insecure* karena mukaku lebih *fresh* kalau pake *make up*. Soalnya habis pake *make up* aku lebih dilihat sama temanku.” (N/W/P/1)¹⁷¹

Hasil dari wawancara dengan ketiga informan diatas menunjukkan bahwa *make up* dapat berperan untuk menambah kepercayaan diri mahasiswa disaat berinteraksi dengan teman selain itu rasa *insecure* akan berkurang karena kondisi kulit menjadi lebih baik disaat memakai *make up*. Selain itu dengan menggunakan *make up* dapat membuat *mood* menjadi lebih baik serta membuat tidak stress dan dapat membuat lebih dilihat dengan orang lain.

¹⁷⁰ Lihat transkrip wawancara nomor: Z/W/P/2

¹⁷¹ Lihat transkrip wawancara nomor: N/W/P/1

BAB IV

PEMBAHASAN

Penggunaan *Make Up* Untuk Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure* Di BPI IAIN Ponorogo

Berdasarkan data yang sudah dikumpulkan peneliti melalui wawancara dan observasi dengan informan atau mahasiswa maka peneliti dapat menganalisis penggunaan *make up* untuk menambah percaya diri pada mahasiswa yang mengalami *insecure* di BPI IAIN Ponorogo. Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi mengungkapkan bahwa peran *make up* tidak hanya sebatas pada peningkatan aspek fisik semata, melainkan juga mencakup aspek psikologis yang kompleks.

Mahasiswa yang menggunakan *make up* memiliki alasan dan motivasi yang beragam, yang melampaui sekadar keinginan untuk tampil menarik secara visual. Mereka menyatakan bahwa penggunaan *make up* dapat memberikan dorongan yang signifikan terhadap rasa percaya diri mereka. Selain itu penggunaan *make up* juga dapat berperan sebagai bentuk ekspresi diri dan identitas personal bagi mahasiswa. Mereka melihat *make up* sebagai cara untuk mengekspresikan gaya dan kepribadian mereka, yang pada gilirannya dapat memperkuat perasaan positif tentang diri mereka sendiri. Dalam konteks kehidupan kampus yang sering kali menuntut interaksi sosial dan penampilan yang baik, *make up* dianggap sebagai alat yang efektif untuk mengatasi rasa *insecure* yang mungkin mereka rasakan. Ketiga informan tersebut mengakui bahwa penggunaan *make up* dapat membuat mereka lebih percaya diri.

A. Kondisi Interaksi Sosial Subjek

Terdapat banyak kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa mulai dari kegiatan intra kampus ataupun kegiatan yang disukai oleh mahasiswa disaat mempunyai waktu yang luang. Seperti halnya ketiga informan tersebut yang melakukan dan menjalankan kegiatan yang berbeda-beda mulai dari yang masih aktif di perkuliahan hingga yang sudah menginjak semester akhir yang mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Berbeda jenis kegiatan, maka berbeda pula tantangan yang akan dihadapi pada saat berinteraksi dengan teman ataupun *circle*.

Interaksi sosial adalah bentuk hubungan sosial yang bersifat fungsional dan dinamis, serta melibatkan keterkaitan antar individu, kelompok, dan variasi kombinasi di antara keduanya, sesuai dengan situasionalnya. Saat dua individu bertemu, proses interaksi dimulai, baik melalui salam, jabat tangan, dan percakapan (Gillin dan Gillin, 1948).¹⁷²

a. Kondisi Interaksi Sosial D

D merupakan salah satu informan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi di mana D fokus pada skripsi dan penelitian, tetapi D tidak lupa untuk berinteraksi dengan teman satu kostnya karena dengan diskusi dapat memberikan manfaat yang beragam, mulai dari berbagi pengetahuan dan pengalaman, hingga memperluas jaringan sosial dan membangun hubungan yang berharga.

¹⁷² Lewis Gillin dan Philip Gillin, *Cultural-Sociology a Revision Of An Introduction To Sociology*, 489.

Dalam pernyataan D melakukan interaksi dengan teman kostnya yang berupa berdiskusi tentang kemajuan skripsi yang sedang dikerjakan. Selain itu, D juga turut serta dalam membantu mencari referensi jurnal saat proses penulisan skripsi. Ketika ada waktu luang, D mengambil kesempatan untuk berbincang-bincang dengan teman-temannya guna meredakan stres, tekanan, dan beban pikiran yang mereka hadapi. Tujuan dari interaksi ini adalah untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan menenangkan, sehingga pikiran D dan teman-temannya dapat menjadi lebih tenang dan fokus dalam menyelesaikan skripsi.

Selain itu, D juga selalu berusaha untuk memberikan perhatian kepada teman-temannya, menunjukkan rasa peduli dan dukungan dalam menjalani masa-masa sulit. D berusaha untuk selalu mengikuti *vibes* pertemanan situasi bisa menjadi tegang jika teman melakukan kesalahan yang merusak kepercayaan. Hal ini menimbulkan ketegangan dan mengganggu dinamika hubungan di antara mereka.

F U N D A M E N T A L

1) Kondisi Interaksi Sosial D Sebelum Menggunakan *Make Up*

Disaat D sebelum menggunakan *make up* tetap menjaga interaksi sosialnya dengan teman yang ada di kostnya karena menurutnya interaksi itu penting karena melalui interaksi bisa membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, memperluas jaringan sosial, dan memahami berbagai perspektif. Proses

interaksi juga membantu kita untuk belajar, bertumbuh, dan berkembang sebagai individu. Selain itu, melalui interaksi, kita juga dapat saling mendukung, menghibur, dan menginspirasi satu sama lain. Jadi, ya proses interaksi itu penting dalam kehidupan kita karena membawa banyak manfaat positif bagi kita sebagai individu dan juga bagi hubungan kita dengan orang lain.

2) Kondisi Interaksi Sosial D Sesudah Menggunakan *Make Up*



D juga suka untuk memakai *make up* dan motivasinya adalah untuk menambah kepercayaan dirinya disaat melakukan interaksi dengan teman. Dalam hal ini berarti pada saat mahasiswa berinteraksi sosial dengan teman sebelum menggunakan *make up* mereka akan melakukan interaksi yang biasa saja seperti hanya mengobrol pada saat tertentu, tetapi pada saat mereka menggunakan *make up* akan menjadi lebih percaya diri untuk memulai pembicaraan dengan temannya

Ketika D sudah menggunakan *make up*, ia merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman-temannya, karena ia melihat respons positif dari mereka. Teman-teman cenderung lebih tertarik untuk berbincang dengannya, sehingga interaksi menjadi lebih lancar dan menyenangkan.

Dalam konteks ini, penggunaan *make up* oleh D mengindikasikan bahwa penggunaan *make up* dapat memberikan dorongan tambahan bagi D untuk merasa lebih baik tentang dirinya sendiri, yang pada gilirannya mempengaruhi cara teman-temannya meresponsnya.

b. Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial Z

Sama halnya dengan D, Z yang juga mahasiswa semester akhir, motivasinya dalam menggunakan *make up* adalah untuk menarik perhatian orang di sekitarnya dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Bagi Z, penggunaan *make up* tidak hanya sekadar tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang bagaimana ia ingin dilihat dan dipersepsikan oleh orang lain. Namun, perbedaan terletak pada cara Z berinteraksi saat tidak menggunakan *make up*.

1) Kondisi Interaksi Sosial Z Sebelum Menggunakan *Make Up*

Saat ia sebelum memakai *make up*, Z lebih memilih untuk berbincang-bincang hanya dengan teman-temannya yang membuatnya merasa nyaman selain itu disaat berjerawat Z menarik diri untuk melakukan interaksi dengan *circle* nya karena selain malu ia tidak mau dijauhi oleh *circle* nya.

2) Kondisi Interaksi Sosial Z Sesudah Menggunakan *Make Up*

Z merasa lebih percaya diri ketika menggunakan *make up* dan merasa bahwa orang di sekitarnya akan memberikan perhatian lebih kepadanya dalam situasi tersebut.

Disaat Z menggunakan *make up* ia akan menjadi lebih terlihat karena teman-temannya dan *circle* nya lebih memperhatikan. Selain itu Z juga pernah membenci temannya karena sudah mengecewakan kepercayaan yang sudah diberikan dan ingin menang sendiri.

Dalam konteks ini, penggunaan *make up* oleh Z tidak hanya menjadi alat untuk meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga memengaruhi cara Z berinteraksi dengan teman-temannya. Ini menunjukkan bahwa *make up* bukan hanya tentang penampilan fisik semata, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial dan persepsi diri seseorang.

c. Deskripsi Kegiatan Interaksi Sosial N

Berbeda dengan D dan Z, N adalah informan yang masih aktif di kegiatan perkuliahan karena ia masih mahasiswa semester 4. N berkuliah setiap hari senin sampai kamis dari jam 07.00 sampai jam 12.00. Motivasi N dalam menggunakan

make up merupakan hasil dari pengalaman buruk yang pernah dialaminya saat berinteraksi sosial dengan teman-temannya. N merasa tidak nyaman dan cenderung mengalami kelelahan emosional setiap kali harus berhadapan dengan situasi yang mengingatkannya pada pengalaman buruk tersebut. Dan pada saat ia tidak menggunakan *make up* akan dikira lelah oleh temannya. Hal ini mencerminkan betapa kuatnya dampak psikologis dari pengalaman negatif tersebut terhadap kenyamanan N dalam berinteraksi sosial.

Selain itu, ketika N menggunakan *make up* teman-temannya cenderung memberikan pujian atas penampilannya yang lebih menarik. Respons positif dari teman-temannya ini menjadi sumber tambahan kepercayaan diri bagi N saat menggunakan *make up*. Pujian-pujian tersebut memberikan dorongan positif yang membuat N merasa lebih percaya diri dan lebih nyaman dalam situasi interaksi sosial.

Dalam konteks ini, interaksi sosial yang menghasilkan respons positif terhadap penggunaan *make up* oleh N tidak hanya memperkuat rasa percaya dirinya, tetapi juga memberikan validasi sosial atas pilihan penampilannya. Hal ini membantu N merasa lebih diterima dan diakui oleh lingkungannya, yang pada akhirnya meningkatkan

kepercayaan dirinya dalam menggunakan *make up* sebagai alat untuk meningkatkan penampilannya dan menghadapi situasi sosial.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa di zaman *visual* seperti ini motivasi individu dalam menggunakan *make up* karena bahwa dari dampak pada saat melakukan interaksi sosial menjadi lebih baik. Dapat dilihat bahwa saat mahasiswa tidak menggunakan *make up* mereka hanya nyaman untuk berbicara dengan teman dan *circle* yang dapat membuatnya bercerita dengan nyaman. Tetapi disaat mahasiswa menggunakan *make up* mereka akan lebih berani untuk berkomunikasi dengan teman dan *circle*, karena disaat menggunakan *make up* ia akan lebih dilihat dan lebih diperhatikan pada saat berbicara. Selain itu *make up* tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik semata, tetapi juga untuk kebutuhan akan pengakuan sosial, peningkatan kepercayaan diri, dan perlindungan psikologis yang telah dirasakan.

B. Analisis Kondisi *Insecure* Pada Mahasiswa

Insecure merupakan suatu keadaan seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai ancaman dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Orang yang mengalami *insecure*

umumnya akan merasakan perasaan ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara (Maslow, 1942).¹⁷³ Dalam hal ini banyak mahasiswa yang mengalami *insecure* karena perasaan ditolak pada saat mempunyai hubungan dengan lawan jenis dan kurangnya percaya diri karena bentuk wajah yang menghambat penampilannya serta merasa tidak pandai untuk melakukan sebuah interaksi .

Kondisi *insecure* dapat membawa dampak negatif bagi mahasiswa di era visual seperti ini, ketiga informan juga menyadari bahwa *insecure* dapat menghambat mereka untuk melakukan kegiatan. D mengatakan bahwa *insecure* membuatnya merasakan perasaan tidak aman dan dapat membuatnya tidak percaya diri karena penampilannya tidak sesuai dengan yang diinginkan yang membuatnya takut untuk dihina serta D mempunyai pengalaman masa lalu yang menjadi pemicu utama menjadi *insecure* adalah pengalaman putusnya hubungan percintaannya dengan pasangan.

Z pun juga berpendapat bahwa *insecure* membuatnya takut untuk bertemu dengan orang baru dan tidak aman untuk berinteraksi disaat penampilannya tidak sesuai dan disaat muncul jerawat karena

¹⁷³ Maslow, "The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity."

Z takut jika dihina karena jerawat. Z pun juga mempunyai pengalaman masa lalu yang menjadi pemicu utama menjadi *insecure* adalah pengalaman putusnya hubungan percintaannya dengan pasangan.

N juga berpendapat bahwa *insecure* membuatnya takut untuk bertemu dengan orang baru karena takut jika ia ditolak dan bisa membuatnya menjadi cemas. N pun juga mempunyai pengalaman masa lalu yang menjadi pemicu utama menjadi *insecure* karena tidak pandai untuk berinteraksi dengan teman.

Adapun menurut Maslow terdapat ciri-ciri yang dapat membuat mahasiswa menjadi *insecure* diantaranya, Sensasi Penolakan, Perasaan Terasing, dan Kecenderungan Merasa Tidak Puas.¹⁷⁴

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan yang menjadi subjek penelitian memiliki ciri-ciri *insecure* yang hampir sama. Ciri-ciri *insecure* tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Sensasi Penolakan

Sensasi penolakan adalah ciri utama yang mengakibatkan mahasiswa mengalami *insecure* karena mengalami penolakan di masa

¹⁷⁴ Maslow, 334.

lalu. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kedua informan menjadi *insecure* karena diputuskan oleh pasangannya dan satu informan menjadi *insecure* karena tidak mudah untuk bergaul.

Sensasi penolakan yang dialami oleh D dan Z adalah karena putusnya hubungan pacaran yang dikarenakan kondisi kulit wajahnya yang kusam dan berjerawat sehingga mereka merasa seperti tidak cantik. Berbeda dengan D dan Z, N mengalami *insecure* karena tidak pandai untuk melakukan interaksi dengan teman sehingga N menjadi lebih pasif dalam berinteraksi.



2. Perasaan Terasing



Perasaan terasing juga menjadi salah satu ciri *insecure* karena pengalaman masa lalu mahasiswa yang pernah dikucilkan oleh temannya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan menjadi *insecure* karena pengalaman masa lalu yang dikucilkan karena penampilan. Perasaan terasing yang dialami oleh D, Z, dan N adalah karena pakaian yang dipakai tidak sesuai serta lusuh dan badan yang tidak ideal serta berjerawat yang membuat informan dikucilkan oleh temannya.

3. Kecenderungan Merasa Tidak Puas

Perasaan tidak puas juga menjadi ciri yang membuat mahasiswa menjadi *insecure*, perasaan tidak puas pada mahasiswa biasanya dikarenakan sifat *perfeksionis* terhadap tugas-tugas mereka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan menjadi *insecure* karena sering tidak puas terhadap pekerjaan mereka. Perasaan tidak puas yang dialami oleh D, Z, dan N adalah disaat diberikan tugas jika hasilnya tidak sesuai serta memastikan jawaban dari tugas tersebut dan merasa tidak paham terhadap materi yang dijelaskan.



Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan mempunyai ciri-ciri *insecure* yang pertama berupa sensasi penolakan karena putusnya hubungan percintaan dan karena tidak pandai untuk melakukan interaksi dengan temannya. Kedua, karena perasaan pengalaman masa lalu yang pernah dikucilkan oleh teman-teman karena penampilannya sehingga membuat informan menjadi lebih diam. Dan yang ketiga karena kecenderungan merasa tidak puas yang diakibatkan oleh disaat ada tugas yang hasilnya tidak sesuai harapan dan merasa belum paham terhadap materi.

Menurut Melanie Greenberg yang membuat mahasiswa menjadi *insecure* diantaranya, *Insecure* Berdasarkan Kegagalan atau Penolakan Terkini, yang berkaitan dengan kehilangan hubungan adalah

kontributor negatif terbesar terhadap kebahagiaan, diikuti oleh kematian pasangan, kehilangan pekerjaan, dan peristiwa kesehatan yang negatif. Kurang Percaya Diri Karena Kecemasan Sosial, yang berkaitan dengan ketakutan dinilai oleh orang lain dan merasa kurang dapat membuat individu merasa cemas dan sadar diri. Akibatnya, menghindari situasi sosial atau merasa tidak nyaman. Dan *Insecure* yang Didorong oleh Perfeksionisme, yang biasanya berkaitan dengan memiliki standar sangat tinggi untuk segala sesuatu yang kita lakukan. Individu menginginkan nilai tertinggi, pekerjaan terbaik, bentuk tubuh yang sempurna, atau pasangan yang ideal.¹⁷⁵



Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa ketiga informan yang menjadi subjek penelitian memiliki kondisi *insecure* yang hampir sama kemungkinan dapat terjadi karena usia yang tak terpaut jauh. Selain itu kesamaan kondisi *insecure* yang dimiliki oleh tiga informan dapat terjadi karena berstatus sebagai mahasiswa. Walaupun kondisi awal *insecure* informan sama, bisa jadi kondisi *insecure* yang selanjutnya berbeda yaitu saat menggunakan *make up*. Kondisi *insecure* tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

¹⁷⁵ Greenberg, *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*.

a. *Insecure* Berdasarkan Kegagalan atau Penolakan Terkini

Insecure berdasarkan karena kegagalan atau penolakan, melibatkan kondisi yang telah dilalui dapat menciptakan perasaan *insecure* yang akan dilalui. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa kedua informan menjadi *insecure* karena diputuskan oleh pasangannya dan satu informan menjadi *insecure* karena tidak mudah untuk bergaul.

Kegagalan dan penolakan yang berkaitan dengan kehilangan hubungan adalah kontributor negatif terbesar terhadap kebahagiaan, diikuti oleh kehilangan pasangan, kehilangan pekerjaan, dan peristiwa kesehatan yang negatif. Kegagalan dan penolakan dapat memberikan dampak ganda pada harga diri karena ketidakbahagiaan juga dapat berpengaruh pada harga diri.¹⁷⁶

Selain itu penolakan dan kegagalan yang dialami oleh D dan Z adalah karena putusnya hubungan pacaran yang dikarenakan kondisi kulit wajahnya yang kusam dan berjerawat, karena hal tersebut secara langsung dapat membuat mereka menyalahkan dirinya sendiri karena tidak bisa untuk merawat wajah mereka.

Selain itu kegagalan yang dialami mahasiswa pada saat menggunakan *make up* juga bisa membuat mereka merasa mempunyai perasaan *insecure*. Kegagalan informan pada saat menggunakan *make up* yaitu disaat hasil dari *make up* nya tidak bisa tahan lama seperti

¹⁷⁶ Greenberg

yang diucapkan D. Selain itu Z juga merasa *insecure* disaat membuat alis ternyata hasilnya tidak simetris sedangkan N merasa *insecure* disaat *make up* merasa *insecure* disaat *make up* yang sudah digunakan ternyata teroksidasi.

Berdasarkan analisis kondisi *insecure* berdasarkan kegagalan atau penolakan terkini, D mengalami kondisi *insecure* karena hubungan percintaannya berakhir selain itu D juga masih mengalami *insecure* jika *make up* yang digunakan tidak bisa tahan lama.

Kesamaan kondisi *insecure* juga terlihat oleh Z yang mengalami putusnya hubungan percintaan yang membuatnya menjadi *insecure*. Berbeda dengan D yang *insecure* karena tidak tahan lama hasil dari *make up* nya, Z juga masih mengalami *insecure* saat menggunakan alis yang tidak simetris, tidak memakai *wing liner* dan salah menggunakan *shade foundation*.

Berbeda dengan D dan Z yang mengalami kegagalan di dalam hubungan percintaan yang dapat membuat *insecure*, N mengalami *insecure* karena kondisi kegagalan yang tidak pandai untuk melakukan interaksi dengan teman. Selain itu N juga mengalami *insecure* disaat menggunakan *make up* yang *cushion* nya menjadi oksidasi disaat digunakan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan mempunyai kondisi *insecure* sebelum menggunakan *make up* yaitu berawal dari putusnya hubungan

percintaan dan karena tidak pandai untuk melakukan interaksi dengan temannya. Selain itu ketiga informan juga masih mempunyai kondisi *insecure* setelah menggunakan *make up* jika hasil dari penggunaannya tidak sesuai yang diharapkan.

b. Kurang Percaya Diri Karena Kecemasan Sosial

Ketakutan dinilai oleh orang lain dan merasa kurang dapat membuat individu merasa cemas dan sadar diri. Akibatnya, individu mungkin menghindari situasi sosial atau merasa tidak nyaman selama acara tersebut juga menjadi ciri utama munculnya *insecure* karena perasaan terasing akibat masa lalu. Pengalaman masa lalu, seperti pelecehan atau pengucilan di sekolah, dapat terus mempengaruhi harga diri sebagai orang dewasa. *Insecure* semacam ini umumnya didasarkan pada keyakinan yang terdistorsi tentang nilai diri dan sejauh mana orang lain menilai individu.¹⁷⁷

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa ketiga informan mempunyai pengalaman masa lalu yang hampir sama dan pada akhirnya menjadi penyebab perasaan *insecure* yang mereka alami saat ini. Pengalaman masa lalu yang menonjol adalah saat mereka mengalami dikucilkan di sekolah karena penampilan mereka. Pengalaman ini menyoroti betapa kuatnya dampak sosial dan emosional dari pengalaman negatif di masa lalu terhadap

¹⁷⁷ Greenberg.

perkembangan pribadi seseorang. Dikucilkan karena penampilan bisa menjadi pemicu yang kuat untuk mengembangkan perasaan tidak aman dan kurangnya kepercayaan diri di masa dewasa.

Dalam hal ini D mengalami kecemasan yang berupa karena pada masa lalu pernah di olok karena pakaian yang digunakan tidak sesuai dan wajahnya pun juga kusam yang dapat membuat D menjadi *insecure*. Pengalaman tersebut telah menciptakan ketidaknyamanan yang mendalam dalam diri D, serta mendorong perasaan tidak aman dan ketidakpercayaan diri yang terus-menerus.

Sementara Z mengalami kecemasan yang hampir sama dengan D yaitu sering merasa *insecure* karena pada saat masih sekolah penampilannya yang kurang rapi dan badannya juga tidak ideal sehingga dikucilkan oleh teman.

Hal yang sama juga dialami oleh N yang mempunyai pengalaman masa lalu pada saat masih sekolah kurang baik ia menjadi *insecure*. Pengalaman masa lalu yang berupa sering dikucilkan karena pakaian yang dipakai pada masa lalu tidak serasi dan lusuh selain itu karena wajah yang kering ia menjadi *insecure*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan mempunyai kondisi *insecure* yang disebabkan oleh kecemasan sosial adalah berupa pengalaman masa lalu yang pernah dikucilkan oleh teman-teman karena penampilannya sehingga membuat informan menjadi kurang percaya diri.

c. *Insecure yang Didorong oleh Perfeksionisme*

Beberapa dari individu memiliki standar sangat tinggi untuk segala sesuatu yang kita lakukan. Individu mungkin menginginkan nilai tertinggi, bentuk tubuh yang sempurna, tempat tinggal yang indah, anak-anak yang rapi dan sopan. Sayangnya, hidup tidak selalu memenuhi harapan, bahkan jika individu bekerja keras hal tersebut dapat menjadi ciri utama perasaan *insecure* akibat perasaan tidak puas.

Jika kita terus merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena tidak mencapai kesempurnaan, kita akan mulai merasa tidak aman dan tidak berharga. Meskipun usaha terbaik dan kerja keras dapat memberikan keuntungan, aspek lain dari perfeksionisme bersifat tidak sehat tidak mencapai standar yang memadai dapat menyebabkan depresi dan kecemasan.¹⁷⁸

Memiliki standar yang tinggi adalah hal yang umum terjadi di antara individu apalagi disaat memasuki perkuliahan, karena hal tersebut seringkali menjadi dorongan untuk meraih keberhasilan dan mencapai tujuan. Standar yang tinggi dapat mendorong seseorang untuk mengejar kesempurnaan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Namun, hal ini juga dapat membawa risiko, terutama jika standar yang ditetapkan terlalu tinggi atau tidak realistis. Namun, terlalu banyak fokus pada standar yang tinggi juga dapat menjadi

¹⁷⁸ Greenberg.

beban yang berat bagi seseorang. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas jika mereka merasa bahwa mereka tidak bisa mencapai standar yang telah ditetapkan.

Ketiga informan juga mempunyai sifat yang *perfeksionisme* dan disaat standarnya tidak sesuai dengan perkiraannya mereka akan mengalami *insecure* sehingga akan menyebabkan kecemasan. Dalam hal ini D mengalami *insecure* yang disebabkan oleh pakaian yang akan digunakan jika tidak senada. Selain itu disaat hasil penggunaan *make up* yang dipakai menjadi abu-abu D akan juga mengalami *insecure*. D juga mengalami *insecure* jika tugas yang sudah diberikan hasilnya tidak sesuai dengan harapannya.

Hal yang sama juga ditunjukkan oleh Z yang mempunyai sifat yang *perfeksionisme*, jika mau bepergian pakaiannya harus serasi dan *make up* nya harus dengan *eyeliner* model *wing liner*. Jika Z keluar tidak menggunakan pakaian senada dan tidak memakai *wing liner* ia akan menjadi *insecure*. Berbeda dengan D, Z juga akan mengalami *insecure* jika tidak paham pelajaran yang sudah dijelaskan ia akan menjadi *insecure*.

Berbeda dengan D dan Z, selain N juga memiliki sifat yang *perfeksionisme* disaat penggunaan *make up* yang berubah karena terkena sinar matahari ia akan menjadi *insecure*. Selain itu disaat mengerjakan tugas kuliah ia harus mengecek kembali agar hasil dari mengerjakan tugas tersebut sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan mempunyai kondisi *insecure* yang disebabkan oleh *perfeksionisme* adalah berupa penampilannya yang harus sesuai dan senada. Selain itu penggunaan *make up* nya harus tetap *stay* dan modelnya juga harus sesuai keinginannya. Kemudian disaat ada tugas haruslah paham dan dicek kembali agar informan tidak menjadi orang yang *insecure*.

1) Kondisi Insecure Sebelum Menggunakan *Make Up*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa ketiga informan mempunyai *insecure* sebelum menggunakan *make up* yang dikarenakan oleh, yang pertama berupa sensasi penolakan karena putusnya hubungan percintaan dan karena tidak pandai untuk melakukan interaksi dengan temannya. Kedua, karena perasaan pengalaman masa lalu yang pernah dikucilkan oleh teman-teman karena penampilannya sehingga membuat informan menjadi lebih diam. Dan yang ketiga karena kecenderungan merasa tidak puas yang diakibatkan oleh disaat ada tugas yang hasilnya tidak sesuai harapan dan merasa belum paham terhadap materi.

2) Kondisi Insecure Sesudah Menggunakan *Make Up*

Meskipun menggunakan *make up*, ketiga informan masih mengalami kondisi *insecure* jika hasilnya tidak sesuai dengan yang mereka harapkan. Hal ini menyoroti bahwa kepercayaan diri mereka tidak sepenuhnya tergantung pada penggunaan *make up* semata, melainkan juga terkait dengan sejauh mana hasil akhir dari penggunaan *make up* tersebut memenuhi ekspektasi mereka. Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa *make up* dapat menjadi alat bantu untuk meningkatkan kepercayaan diri, namun tidak menjamin secara langsung mengatasi perasaan *insecure* jika hasilnya tidak memuaskan.

C. Peran *Make Up* Dalam Menambah Percaya Diri Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Insecure*

a. *Make up*

Make Up adalah seni untuk menciptakan variasi dalam penampilan yang dapat membuat suasana hati memberikan nuansa keceriaan dan kesenangan. Individu akan merasakan perbedaan yang signifikan saat menggunakan riasan, di mana ia akan merasa lebih baik dan lebih nyaman.¹⁷⁹ Pada era visual seperti ini banyak produk *make up* yang beredar dari harga yang terjangkau sampai yang mahal sehingga mahasiswa lebih tertarik membeli untuk menunjang

¹⁷⁹ Aucoin, *El Arte Del Maquillaje*.

penampilan mereka. Selain itu mahasiswa lebih menyukai menggunakan *make up soft* dan *make up classic*. Berikut jenis *make up* yang sering digunakan oleh mahasiswa

a) *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.

b) *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,

Ketiga informan mahasiswa juga memiliki kesamaan setelah menggunakan *make up* menjadi lebih ceria bahkan menjadi lebih percaya diri disaat menggunakan jenis *make up* yang mereka sukai. Dalam hal ini D mempunyai pengetahuan tentang *make up* yang cocok untuk ia gunakan yaitu produk dari *Oh My Glam* dan wardah. Walaupun harga dari produk tersebut rata-rata di kantong mahasiswa tetapi D suka dan cocok dengan produk tersebut karena *shade* nya

tidak membuat kulit wajah menjadi abu-abu. Selain itu, penggunaan *make up* juga memberikan dampak positif bagi D.

Salah satu dampak positif dengan menggunakan *make up soft*, D merasa lebih ceria, merasa senang untuk menghadapi hari-harinya dan bisa menambah kepercayaan dirinya saat sedang berinteraksi dengan temannya tanpa adanya kesalahan saat berbicara. Hal ini menunjukkan bahwa *make up* bukan hanya sebagai alat untuk meningkatkan penampilan fisik, tetapi juga dapat berperan sebagai sumber kepercayaan diri dan meningkatkan mood serta suasana hati seseorang. Selain itu D menggunakan *make up soft* agar tampilannya tidak terlalu mencolok dan lebih terlihat natural. Karena selain untuk menambah kepercayaan dirinya D menggunakan *make up soft* untuk menutupi rasa *insecure* terhadap kulit kusamnya dengan menggunakan *cushion* sesuai warna kulit nya dan memakai *lipcream pink* kecoklatan.

Sementara di sisi lain Z memiliki preferensi khusus terhadap produk *make up Oh My Glam*. Alasan utama Z menyukai produk ini adalah karena harganya yang terjangkau dan karena produk tersebut telah terjamin keamanannya karena tidak membuat wajahnya berjerawat. Z merasa nyaman dan percaya diri dalam menggunakan produk ini karena *shadenya* sesuai dengan *tone* kulitnya.

Bagi Z, penggunaan *make up* bukan hanya sekadar tentang penampilan fisik, tetapi juga tentang perasaan dan suasana hati. Z

mengungkapkan bahwa menggunakan make up dapat membantu mengubah suasana hati menjadi lebih cantik, bahagia dan ceria. Selain itu Z menggunakan *make up classic* yang berbeda dengan D agar tampilannya menjadi lebih cantik dan juga sederhana. Karena selain untuk menambah kepercayaan dirinya, Z menggunakan *make up classic* untuk menutupi rasa *insecure* terhadap jerawat dan bekasnya dengan menggunakan *concealer* sesuai warna kulit nya, memakai *lipcream nude* agar lebih natural dan memakai *wing liner* agar kesan matanya sedikit lebih besar.

Sama halnya dengan D, N juga memiliki pengetahuan khusus tentang make up dan memilih produk dari *Somethinc* dan Wardah sebagai pilihan utamanya. Meskipun harganya cenderung mahal dan mungkin tidak terlalu terjangkau bagi kantong mahasiswa, N merasa bahwa produk-produk tersebut memberikan nilai tambah yang signifikan. N mengalami perubahan positif dalam penampilannya dan suasana hatinya setelah menggunakan make up dari *Somethinc* dan Wardah. N merasa bahwa penampilannya terlihat lebih segar atau fresh, serta dapat meningkatkan rasa senang dan keceriaannya.

Selain itu N menggunakan *make up soft* agar tampilannya tidak lebih terlihat natural. Karena selain untuk menambah kepercayaan dirinya D menggunakan *make up soft* untuk menutupi rasa *insecure* terhadap kulitnya dengan menggunakan *cushion* agar kulitnya terlihat lebih sehat sesuai warna kulit nya, memakai *lipcream* yang diombre

antara warna *nude* dan *pink*, dan N menggunakan pensil alis agar alisnya tidak terlihat botak.

Selain untuk menunjang penampilan, penggunaan *make up* oleh mahasiswa juga memiliki tujuan untuk memperkuat rasa percaya diri yang melekat dalam diri mereka, dengan demikian dapat membantu mengatasi perasaan *insecure* yang muncul.

b. Percaya Diri

Kepercayaan diri adalah hal yang dapat dikembangkan melalui harapan yang positif, yang dapat dibangun dengan menyadari bahwa individu memiliki kekuatan batin untuk mengatasi segala rintangan yang mungkin muncul di depan.¹⁸⁰

Adapun delapan tahapan untuk meningkatkan kepercayaan diri antara lain:

- 1) Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan "salah".

Setiap menjalani kegiatan tidak akan lepas dari komentar seseorang. Karena dari komentar tersebut mungkin bisa membuat hidup menjadi lebih positif dan bermanfaat. Ketiga informan mahasiswa juga memiliki sedikit kesamaan untuk tahapan

¹⁸⁰ Anthony, *The Ultimate Self-Confidence*.

pembentukan percaya diri kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi. Ketika ada orang yang memberikan komentar kepada D tentang gaya hidupnya yang hedon, D selalu memilih untuk menerima dengan diam setiap masukan yang diberikan. Baginya, setiap komentar adalah peluang untuk memperbaiki diri dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan sikap terbuka tersebut, D percaya bahwa setiap komentar memiliki potensi untuk menginspirasi perubahan positif dalam kehidupannya. Ia melihatnya sebagai kesempatan untuk menjadi lebih bijaksana dalam mengelola keuangan dan menjalani hidup yang lebih hemat.

Ketika Z sering kali mendapatkan komentar tentang gaya berpakaian saat mengenakan sweater untuk pergi ke kampus, Z memilih untuk tetap diam. Mungkin Z menganggap bahwa perkataan dari orang yang memberikan komentar tersebut memiliki benar di dalamnya. Z melihat bahwa komentar tersebut dapat membantunya untuk lebih mempertimbangkan aturan berpakaian di kampus, dan dengan demikian, membantunya menjadi pribadi yang lebih patuh dan berfikir lebih dalam terkait hal tersebut.

Sama halnya dengan D dan Z disaat N menerima komentar tentang gaya pertemanan N yang hanya diam ketika merasa bosan mendengarkan pembicaraan dngan teman, N memilih untuk

hanya diam saja, tanpa menyanggah perkataannya. Mungkin bagi N, komentar tersebut mengandung kebenaran. N melihat bahwa komentar tersebut mungkin dapat mendorongnya untuk lebih mempertimbangkan nilai-nilai dalam menjalin hubungan pertemanan, dan dapat membantunya menjadi pribadi yang lebih menghargai teman-temannya.

- 2) Evaluasi ulang konsep nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu.

Melakukan refleksi diri dan introspeksi diri adalah hal yang penting untuk dilakukan. Karena dengan kita mengevaluasi tujuan dan harapan Kembali dapat membuat individu menjadi lebih memahami tentang dirinya. Ketiga informan juga memiliki kesamaan untuk melakukan introspeksi. Ketiga informan juga memiliki kesamaan dalam melakukan introspeksi diri.

Sebelum memulai suatu tindakan, D selalu melakukan refleksi atau introspeksi diri untuk memastikan bahwa ia selalu terhubung dengan tujuan dan harapannya. Sebagai contoh, sebelum memulai proses pengerjaan skripsi, D selalu melakukan introspeksi diri. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa ia tidak melupakan tujuan dan harapannya, terutama keinginan untuk membuat orang tua bangga saat melihatnya lulus wisuda. Dengan demikian, introspeksi menjadi alat yang penting bagi D

untuk tetap terfokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan hidupnya.

Sama halnya dengan Z sebelum memulai kegiatan seperti berolahraga di *gym* atau mulai mengerjakan skripsi, Z selalu melakukan introspeksi diri. Tujuannya adalah untuk membangkitkan semangatnya agar lebih termotivasi dalam menjalani aktivitas tersebut. Z melakukan ini dengan mengingat kembali tujuan dan harapannya, terutama keinginan untuk membuat orang tuanya bangga karena Z adalah anak pertama dalam keluarganya. Selain itu, Z juga ingin mencapai tubuh idealnya melalui olahraga di *gym*. Dengan cara ini, introspeksi diri menjadi alat yang penting bagi Z untuk memperkuat semangat dan fokusnya dalam mencapai tujuan hidup dan kesehatannya.

Berbeda dengan D dan Z N, yang masih aktif berpartisipasi dalam organisasi, selalu melakukan introspeksi diri sebelum memulai kegiatan seperti pertemuan HMJ. Tujuan dari introspeksi ini adalah agar N tidak mengulangi perilaku pasif seperti yang terjadi dalam pertemuan terakhir. N ingin memastikan bahwa ia memberikan kontribusi yang berarti dan aktif dalam kegiatan organisasi tersebut. N juga ingin memastikan bahwa rekan-rekan dalam organisasi menyadari keanggotaannya dan mengakui kontribusinya. Dengan cara ini,

introspeksi diri menjadi alat yang penting bagi N untuk meningkatkan partisipasinya dalam organisasi dan memperoleh pengakuan sebagai anggota yang aktif dan berkontribusi.

- 3) Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu.

Selain melakukan introspeksi diri, menyusun dan menanam motivasi sebelum melakukan tindakan adalah langkah penting yang memungkinkan untuk mendapatkan dorongan yang kuat dan fokus yang diperlukan dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan pernyataan diatas ketiga informan juga memiliki kesamaan dalam menyusun dan menanam motivasi sebelum melakukan kegiatan atau sesuatu. Setiap harinya, sebelum melakukan kegiatan, D memotivasi dirinya sendiri dalam bertekad untuk bekerja lebih keras dan lebih efisien dalam menyelesaikan skripsinya agar dapat lulus pada tahun ini. Motivasi ini dipicu oleh keinginan yang mendalam untuk tidak mengecewakan orang tua, yang menjadi pendorong utama dalam usahanya mencapai kesuksesan. D menyadari bahwa pencapaian ini tidak hanya akan membahagiakan dirinya sendiri, tetapi juga akan menjadi kebanggaan bagi keluarganya, yang telah memberikan dukungan tanpa batas selama perjalanan pendidikannya.

Hampir sama dengan D, Z juga menghadapi setiap hari dengan tekad yang kuat untuk membangun motivasi dalam dirinya sendiri. Z bertekad untuk meningkatkan dedikasi dalam berolahraga dan mengerjakan skripsinya dengan lebih intens, dengan harapan untuk lulus pada tahun ini dan meraih bentuk tubuh yang diinginkan. Motivasi ini dipicu oleh keinginan yang kuat untuk tidak mengecewakan orang tua, yang menjadi sumber inspirasi utama dalam setiap tindakan Z. Selain itu, Z juga mengambil motivasi dari keinginan untuk tidak dicap sebagai individu yang kurang menarik secara fisik oleh orang lain.

Berbeda dengan D dan Z, N memiliki fokus yang berbeda dalam membangun motivasi setiap harinya. N berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri agar menjadi lebih santai dalam berinteraksi sosial, dengan harapan agar tidak mudah merasa bosan ketika berbicara dengan teman-temannya. Tujuan N adalah untuk menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan bersemangat dalam percakapan, sehingga dapat memperdalam hubungan dengan teman-temannya dan meningkatkan kegembiraan dalam setiap interaksi sosial.

4) Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri.

Melatih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri adalah langkah penting dalam pengembangan pribadi. Dengan mempercayai intuisi, mahasiswa dapat mengembangkan

kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang lebih baik. Intuisi juga membantu mahasiswa untuk menjadi lebih sadar akan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka, sehingga memungkinkan mereka untuk hidup lebih sesuai dengan apa yang mereka inginkan dan yang benar bagi diri mereka sendiri.

Ketiga informan juga memiliki kesamaan dalam mempercayai intuisi diri mereka. Ketika D merasakan adanya intuisi tentang langkah yang perlu diambil, sangat penting bagi D untuk memperhatikan intuisi tersebut, terutama saat ini di semester akhir, di mana D perlu lebih tekun dalam menyelesaikan skripsi dengan cara melakukan penelitian, mencari referensi jurnal, dan memperoleh buku-buku yang relevan untuk mempercepat proses penyelesaian skripsinya.

Sama seperti D, ketika Z merasa memiliki firasat tentang langkah yang perlu diambil, sangat penting bagi Z untuk memperhatikan intuisi tersebut, terutama di semester akhir di mana Z perlu lebih tekun dalam menyelesaikan skripsi dengan rajin bekerja dan mencari buku yang relevan untuk mempercepat proses penyelesaian skripsinya. Selain itu, Z juga merasakan bahwa dengan berolahraga dengan sungguh-sungguh, tubuhnya bisa lebih cepat mencapai bentuk ideal yang diinginkan. Oleh karena itu, memperhatikan dan mengikuti firasat tersebut dapat

membantu Z untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan dengan lebih efektif.

Sama dengan pendapat D dan Z, ketika N merasa memiliki firasat tentang langkah yang perlu diambil, sangat penting bagi N untuk mempercayai intuisi tersebut, terutama dalam konteks berorganisasi saat ini. N harus lebih sering berpartisipasi dalam pertemuan dan kegiatan organisasi untuk mencegah menjadi anggota yang hanya hadir formalitas saja, dan juga untuk membangun rasa percaya diri dalam memberikan pendapat atau kontribusi. Dengan memperhatikan dan mengikuti firasat tersebut, N dapat menjadi anggota yang lebih aktif dan berarti dalam organisasi, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan sesama anggota.

5) Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya.

Mengamati kesalahan diri sendiri dengan teliti dan berkomitmen untuk memperbaikinya merupakan langkah yang tak ternilai dalam perjalanan menuju perkembangan pribadi yang lebih baik. Dengan kesadaran yang tajam terhadap kelemahan dan kesalahan yang mungkin terjadi, kita dapat mengetahui area di mana kita perlu tumbuh dan berkembang. Dengan demikian, proses observasi diri yang cermat bukan hanya tentang mengenali kesalahan, tetapi juga tentang mengambil tindakan positif untuk menjadi versi yang lebih

baik dari diri kita sendiri. Dari pernyataan tersebut ketiga informan juga memiliki kesamaan dalam mengobservasi kesalahan diri mereka.

Saat D melakukan kesalahan terhadap temannya, seperti kehilangan kalung kucingnya, aku segera meminta maaf dan mengambil inisiatif untuk menggantinya dengan kalung yang baru. Tindakan tersebut dilakukan karena D ingin memastikan bahwa hubungan percaya antara dirinya dan temannya tetap terjaga, meskipun terjadi kesalahan. Selain itu, D juga berkomitmen untuk mengambil hikmah dari kesalahan yang telah terjadi sebagai pembelajaran berharga, dengan harapan bahwa pengalaman tersebut akan membantunya untuk menjadi lebih baik di masa depan dan menghindari hal yang sama terjadi lagi yang dapat merusak kepercayaan yang telah diberikan.

Sama halnya ketika Z melakukan kesalahan kepada temannya, seperti melukai hatinya, Z dengan cepat meminta maaf. Langkah ini Z ambil karena ingin memastikan bahwa hubungan kepercayaan antara Z dan temannya tetap terjaga meskipun ada kesalahan yang terjadi. Selain itu, Z bertekad untuk mengambil hikmah dari kesalahan tersebut sebagai pembelajaran berharga. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya kerusakan pada kepercayaan dan hubungan pertemanan yang telah kami bina dengan susah payah selama ini.

Sama seperti Z, saat N melakukan kesalahan kepada temannya, misalnya saat tidak mendengarkan ketika temannya sedang curhat, N

dengan cepat meminta maaf. Tindakan ini dilakukan karena N ingin memastikan bahwa hubungan kepercayaan antara dia dan temannya tetap terjaga, meskipun ada kesalahan yang terjadi. Selain itu, N berkomitmen untuk mengambil pelajaran dari kesalahan tersebut sebagai pembelajaran berharga. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat mencegah kerusakan pada kepercayaan dan hubungan pertemanan yang telah dibangun bersama dengan susah payah selama ini.

- 6) Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain.



Mencintai diri sendiri dan orang lain memiliki peran yang sangat penting dalam memperkaya kualitas hidup dan hubungan antarmanusia. Ketika seseorang memiliki rasa cinta yang kuat terhadap dirinya sendiri, ia dapat mengembangkan rasa harga diri yang positif, menerima kekurangan dan kelebihanannya, serta memperkuat kesejahteraan mental dan emosionalnya. Selain itu, mencintai diri sendiri juga membantu seseorang untuk lebih peduli terhadap kesehatan fisik dan psikologisnya.

Sementara itu, mencintai orang lain memungkinkan kita untuk membentuk hubungan yang kuat dan bermakna dengan orang-orang di sekitar kita. Ketika kita mencintai orang lain, kita menjadi lebih empatik, toleran, dan peduli terhadap kebutuhan dan perasaan mereka. Ini membantu dalam membangun kedekatan yang

erat, saling mendukung, dan memperkuat ikatan interpersonal yang memperkaya kehidupan kita.

Walaupun D mengalami *insecure* pada dirinya sendiri, namun D tetap mengutamakan rasa cinta dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Salah satu cara yang ditempuh D untuk merawat dan mencintai dirinya sendiri adalah dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri melalui serangkaian tindakan positif, seperti berlibur, menonton acara televisi yang disukai, dan membeli produk *make up*. Tindakan-tindakan ini bukan hanya sebagai hadiah untuk dirinya sendiri, tetapi juga sebagai bentuk perawatan terhadap kesejahteraan mentalnya. Selain itu, D juga menunjukkan sikap kasih sayang kepada teman-temannya dengan memberikan perhatian dan mendengarkan dengan penuh pengertian saat mereka memiliki masalah atau curhatan. Dengan mendengarkan dan memberikan dukungan kepada teman-temannya, D membantu mereka merasa didengar dan didukung, yang pada akhirnya menguatkan ikatan persahabatan dan menciptakan lingkungan yang saling peduli dan mendukung.

Sam dengan D, meskipun Z mempunyai perasaan *insecure* dan kurang percaya diri, Z tetap menjaga rasa cinta dan penghargaan terhadap dirinya sendiri dengan berbagai cara. Salah satunya adalah melalui memberikan penghargaan kepada diri

sendiri dengan membeli produk make up dan skincare, serta dengan upaya aktif untuk belajar mencintai dirinya sendiri lebih dalam. Tindakan ini tidak hanya sebagai bentuk perawatan diri, tetapi juga sebagai langkah untuk memperkuat kepercayaan diri dan kesejahteraan mental.

Selain itu, Z juga menunjukkan kasih sayang kepada teman-temannya dengan memberikan perhatian dan mendengarkan dengan penuh pengertian saat mereka memiliki masalah. Dengan mendengarkan dengan teliti dan memberikan dukungan kepada teman-temannya, Z membantu mereka merasa didengar dan didukung dalam menghadapi permasalahan mereka. Hal ini membantu membangun ikatan persahabatan yang kuat dan menciptakan lingkungan yang saling peduli dan mendukung di antara teman-temannya.

Sama dengan Z, meskipun N mempunyai perasaan *insecure* dan kurang percaya diri, namun N tetap memelihara rasa cinta dan penghargaan terhadap dirinya sendiri melalui berbagai cara. Salah satunya adalah dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri melalui aktivitas-aktivitas yang menyenangkan seperti jalan-jalan, menikmati kuliner, dan membeli produk make up. Tindakan-tindakan ini bukan hanya sebagai bentuk hadiah untuk

dirinya sendiri, tetapi juga sebagai upaya untuk merawat kesejahteraan mentalnya dan memperkuat kepercayaan diri.

Selain itu, N juga menunjukkan kasih sayang kepada teman-temannya dengan mendengarkan cerita mereka dengan penuh perhatian saat mereka membutuhkan seseorang untuk berbicara. Dengan memberikan dukungan dan kehadiran emosional, N membantu temannya merasa didengar dan didukung dalam mengatasi masalah dan kesulitan mereka. Hal ini membantu memperkuat ikatan persahabatan dan menciptakan lingkungan yang penuh dengan saling pengertian dan dukungan di antara teman-teman N.

- 7) Belajar mendengarkan tanpa prasangka, melibatkan diri dalam proses mendengarkan yang lebih terbuka dan objektif.

Belajar mendengarkan tanpa prasangka memegang peranan penting dalam memperkaya hubungan interpersonal dan memperdalam pemahaman antarindividu. Dengan menghilangkan prasangka saat mendengarkan, seseorang dapat melibatkan dirinya secara lebih terbuka dan objektif dalam proses komunikasi. Ini membuka pintu untuk menerima pandangan dan pengalaman orang lain dengan lebih baik, sehingga memperluas cakupan perspektif dan memungkinkan kita untuk merespons dengan lebih bijaksana.

Seperti yang disampaikan oleh D, dimana saat teman D sering memberikan pendapat bahwa ketika saat menggunakan *make up* yang berakhir warna abu-abu tidak cocok untuk D, dan dia juga memberikan sampel tester *foundation* dan *cushion* untuk mencocokkan warnanya dengan kulit saya. Namun, D selalu mendengarkan pendapatnya tanpa mempertimbangkan motifnya. Terkadang, pendapatnya membuat D menyadari produk yang sesuai untuk warna kulit wajahnya.

Sama halnya dengan pernyataan Z, dimana teman Z kerap mengomentari bahwa teknik *blending eye shadow* Z belum optimal, dan dia juga memberikan trik serta saran agar Z bisa lebih mahir dalam proses *blending* tersebut. Meskipun begitu, Z selalu terbuka untuk menerima masukan dari teman tanpa mempertanyakan niatnya. Hal ini karena setiap komentar yang dia berikan membantu Z untuk memperbaiki kemampuan Z dalam mengaplikasikan *eye shadow* dengan lebih baik. Z juga percaya bahwa melalui masukan dan saran teman, dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang teknik-teknik yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Sama halnya dengan N, dimana teman N sering berpendapat bahwa saat berbincang-bincang, penting untuk tetap santai, dan dia juga memberikan trik untuk menciptakan suasana yang lebih santai, yaitu dengan merasa nyaman. Meskipun begitu, N selalu menerima

pendapatnya tanpa mempertanyakan niatnya. Hal ini karena N menyadari bahwa setiap saran yang dia berikan membantu N menjadi lebih rileks dan nyaman saat berkomunikasi.

- 8) Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu perubahan positif.

Peningkatan kesadaran baru dapat membawa kesempatan bagi mahasiswa untuk pertumbuhan pribadi yang lebih besar, serta pemahaman yang lebih dalam tentang makna hidup dan tujuan kita. Dengan memperluas kesadaran, mahasiswa dapat menjadi individu yang lebih berempati, dan bijaksana, D berpendapat bahwa peningkatan kesadaran yang baru dirasakan bukanlah hal yang salah. D menyadari bahwa peningkatan kesadaran baru dapat membuatnya lebih rajin dan semangat. D mulai menyadari bahwa keberadaan teman yang selalu memberikan dukungan dalam segala hal bisa memberi motivasi ekstra untuk fokus dan giat dalam menyelesaikan skripsi, sehingga D dan temannya bisa segera mendaftar untuk ujian skripsi.

Sama halnya dengan Z yang baru-baru ini menyadari betapa berharganya dukungan dari teman yang selalu memberikan semangat dalam menjalani kegiatan olahraga. Dengan kehadiran teman yang selalu mendukungnya, Z merasa lebih termotivasi dan

bersemangat untuk rutin berolahraga demi mencapai tubuh yang diinginkan. Setiap dorongan dan dukungan dari teman tidak hanya menjadi penyemangat, tetapi juga membangkitkan semangat juang Z untuk terus berusaha dan bekerja keras. Melalui kebersamaan dan dukungan tersebut, Z merasa memiliki sumber inspirasi yang membantu dalam mengejar cita-cita untuk memiliki tubuh yang lebih ideal.



Seperti yang disampaikan N baru-baru ini menyadari keberadaan seorang teman yang mampu memberikan suasana yang lebih santai dan membangkitkan semangat dalam interaksi sosialnya. Kehadiran teman tersebut menjadi penyemangat bagi N untuk lebih aktif berinteraksi dan tidak merasa canggung atau pendiam dalam pergaulan. Dengan dukungan dan kehadiran teman yang menyenangkan tersebut, N merasa lebih termotivasi untuk mengekspresikan diri dan terlibat dalam berbagai aktivitas sosial. Hal ini membantu N untuk merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam bersosialisasi, menciptakan hubungan yang lebih erat dengan orang-orang di sekitarnya.

Ketiga informan mahasiswa juga memiliki kesamaan setelah menggunakan *make up* menjadi lebih percaya diri dan tidak *insecure*. Dalam hal ini, kepercayaan diri D berkembang dari berbagai aspek yang sesuai dengan minatnya. Salah satu

contohnya adalah ketika D merasa percaya diri ketika membantu temannya dalam hal memakaikan alis, suatu kegiatan yang D gemari. Kemampuannya untuk membantu teman dalam hal ini memberikan rasa percaya diri karena D merasa memiliki keterampilan yang berguna.

Selain itu, D juga merasa percaya diri karena aktif dalam mencari informasi tentang pekerjaan di industri pertambangan bersama temannya. Partisipasinya dalam proses pencarian informasi ini menunjukkan dedikasi dan ketekunan D dalam mencapai tujuannya, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri. Karena D percaya bahwa kepercayaan diri yang dibangun dengan harapan yang positif serta percaya dengan kemampuan diri kita sendiri pasti kita akan lebih optimis buat meraih apa yang kita impikan.

Penggunaan produk *make up* yang disukai oleh D juga berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan memilih produk *make up* yang tepat dan tidak membuat kulitnya terlihat abu-abu, D merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa penampilan yang baik dapat memengaruhi rasa percaya diri seseorang, dan pemilihan produk *make up* yang sesuai dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Berbeda dengan D, Z menemukan peningkatan kepercayaan diri melalui upaya kerasnya dalam menjaga kesehatan fisiknya. Z menunjukkan ketekunan dan tekad yang kuat dengan menjadikan rutinitas berolahraga setiap sore sebagai sarana untuk mencapai tubuh yang diidamkannya. Olahraga secara konsisten setiap sore bukan hanya menjadi rutinitas fisik bagi Z, tetapi juga menjadi cerminan dari tekad dan komitmen yang dimilikinya. Dengan menetapkan tujuan untuk mencapai tubuh ideal melalui olahraga, Z menemukan rasa percaya diri yang bertumbuh seiring dengan kemajuan yang dia capai. Karena Z percaya jika kepercayaan diri yang di dasari oleh pandangan yang positif terhadap diri sendiri, menjadi lebih yakin bahwa kita memiliki potensi untuk mencapai apa pun yang kita tetapkan sebagai target.

Selain usaha keras dalam menjaga kesehatan fisiknya melalui olahraga, Z juga menemukan tambahan kepercayaan diri saat menggunakan produk *make up* yang cocok dengan warna kulitnya dan tidak menyebabkan timbulnya jerawat. Pemilihan produk *make up* yang sesuai dengan *tone* kulitnya memberikan Z rasa percaya diri yang lebih besar karena penampilannya terlihat natural dan sesuai dengan keinginannya.

Produk *make up* yang tidak menyebabkan timbulnya jerawat juga memberikan Z kepercayaan diri tambahan, karena hal tersebut menegaskan bahwa pemilihan produk *make up* yang tepat dapat membantu menjaga kesehatan kulit wajahnya. Dengan demikian, Z merasa lebih percaya diri dan nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Sama seperti D, N juga merasakan peningkatan kepercayaan diri saat merasa yakin dengan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri menjadi salah satu pendorong utama bagi N dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan dalam kehidupannya walaupun orang lain menganggapnya remeh. N merasakan rasa percaya diri yang bertambah saat menyadari bahwa dia memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan.

Selain merasa percaya diri atas kemampuan-kemampuan yang dimiliki, N juga menemukan peningkatan kepercayaan diri saat menggunakan *make up* dengan tampilan yang natural atau soft. Produk *make up* yang dipilih oleh N mampu memberikan tampilan yang segar atau *fresh*, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri N. Dengan menggunakan *make up* yang memberikan tampilan *soft*, N menjadi lebih ceria . Ini

menciptakan suasana yang membuat N merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dari penelitian yang telah dilakukan terlihat bahwa kepercayaan diri ketiga informan dan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh kemampuan menggunakan *make up*, pengetahuan *make up*, dan keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas. Selain itu dengan tahap pembentukan percaya diri bisa membuat kepercayaan diri mahasiswa bertambah karena dapat menghadapi tantangan, mengambil keputusan, dan mengatasi rintangan dengan lebih baik. Penggunaan *make up* yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan juga memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri dan suasana hati mereka. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat ditingkatkan melalui berbagai cara, termasuk melalui penampilan fisik dan pengembangan keterampilan serta pengetahuan *make up*.

F U N D A M E N T A L

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi kepada ketiga informan tentang penggunaan *make up* untuk menambah percaya diri pada mahasiswa yang mengalami *insecure* di BPI IAIN Ponorogo dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

1. Ketiga informan mahasiswa tersebut menyadari bahwa kondisi interaksi dengan teman dan *circle* sebelum dan sesudah menggunakan *make up* sangat berbeda karena dampak dari era *visual* sekarang. Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ternyata ketiga informan mahasiswa tersebut hampir memiliki proses interaksi yang sama berdasarkan proses interaksi sosial menurut Gillin dan Gillin yaitu, *Processes Of Association* (Proses Asosiatif) dan *Dissociative Proses* (Proses Disosiatif). Dari penelitian yang telah dilakukan juga diketahui bahwa ternyata ketiga informan mahasiswa tersebut memiliki proses interaksi yang cukup bagus untuk di era *visual* seperti sekarang.
2. Kondisi *insecure* yang dialami oleh mahasiswa sebelum memakai *make up* dan sesudah memakai *make up* masih tetap ada perasaan *insecure* walaupun sudah menurun. Dalam penelitian ini ciri-ciri *insecure* yang dialami oleh mahasiswa berdasarkan Maslow dapat dilihat dari: Sensasi

Penolakan, Perasaan Terasing, dan Kecenderungan Merasa Tidak Puas. Selain itu dalam penelitian ini indikator penyebab perasaan *insecure* pada mahasiswa dapat dilihat dari tiga hal berdasarkan Melanie Greenberg yaitu : *Insecure* Berdasarkan Kegagalan atau Penolakan Terkini, Kurang Percaya Diri Karena Kecemasan Sosial, dan *Insecure* yang Didorong oleh *Perfeksionisme*. Kondisi *insecure* yang cukup membaik dari ketiga informan mahasiswa tersebut dapat dilihat dari karakter dan proses mahasiswa tersebut yang ingin berubah membuat mahasiswa tersebut tidak mengalami perasaan *insecure* lagi.

3. Penggunaan *make up* bisa membuat kepercayaan diri pada mahasiswa semakin meningkat. Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa ternyata ketiga informan mahasiswa tersebut hampir memiliki proses peningkatan percaya diri yang sama berdasarkan tahapan peningkatan percaya diri menurut Anthony yaitu : Hentikan kebiasaan otomatis dan sewenang-wenang untuk mempertahankan sudut pandang pribadi tentang "benar" dan "salah", Evaluasi ulang konsep, nilai, keyakinan, cita-cita, asumsi, pertahanan, agresi, tujuan, harapan, dan dorongan pribadi individu. Susun kembali dan pahami kebutuhan serta motivasi pribadi individu, Latih diri untuk mempercayai intuisi diri sendiri, Observasi kesalahan diri sendiri dengan ketelitian dan upayakan untuk memperbaikinya, Lakukan tindakan mencintai diri sendiri dan orang lain, Belajar mendengarkan tanpa prasangka, dan Pahami bahwa peningkatan kesadaran baru akan membuka pintu menuju perubahan positif. Kondisi

kepercayaan diri yang cukup membaik dari ketiga informan mahasiswa tersebut dapat dilihat dari karakter dan proses mahasiswa tersebut dengan penggunaan *make up* yang mahasiswa sukai dan dengan proses peningkatan percaya diri dapat membuat mahasiswa lebih percaya diri dan tidak merasa *insecure*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat terus mempertahankan proses interaksi sosial, tahapan peningkatan percaya diri, dan pengetahuannya terhadap *make up* yang telah dimiliki bahkan diharapkan mahasiswa untuk lebih meningkatkan proses interaksi sosial, tahapan peningkatan percaya diri, dan pengetahuannya terhadap *make up* yang dimiliki agar dapat mempermudah untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan dapat mengurangi perasaan *insecure*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk:

- a. Menambahkan jumlah informan agar data yang diperoleh semakin luas.
- b. Menggali data secara lebih dalam lagi supaya data yang diperoleh semakin kaya dan mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, dan Muslimah. *Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif 1* (2021): 173–86. <https://e-proceedings.iainpalangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/605/841>.
- Annisa Nurul Qalbi, A, Nurul Fitrah, Jalal Novita Maulidya, M. Ahkam Alwi, Nur Akmal, Ulil Hidayah Sulaeman, dan Ulil Alengo. *Self Love Sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure Pada Siswa/I Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 UNISMUH Makassar*. no. November (2022). <https://ojs.unm.ac.id/kebajikan/article/view/36662>.
- Anthony, Robert. *The Ultimate Self- Confidence*. New York: Berkly Group, 2003.
- Aucoin, Kevyn. *El Arte Del Maquillaje*. Barcelona: Primer Vez, 1997.
- . *Making Faces*. Hong Kong: Little, Brown and Company, 1997.
- Ayu, Fadila Dwi. “Hubungan Self Esteem Dengan Kecemburuan Pada Mahasiswa BPI Semester 8 Yang Berpacaran,” 2022. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/18327/>.
- Busro, Muhammad. *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Pertama. Jakarta: PrenadaMedia Group, 2018.
- E.B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Diedit oleh Ridwan Max Sijabat. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga. Kelima. Vol. 5. Erlangga, 1999.
- Elianti, Lita Donna, dan V. Indah Sri Pinasti. “Makna Penggunaan Make Up Sebagai Identitas Diri (Studi Mahasiswi Universitas Negeri Yogyakarta).” *e-Societas*, 2018, 1–18. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/view/12536/1208>.
- Girindra, Aisyiah, Hally Weliangan, dan Yudit Oktaria K. Pardede. *Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah*.

Jurnal Psikologi 11, no. 2 (2018): 143–52.
<https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2259>.

Greenberg, Melanie. *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*. 2015. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-mindful-self-express/201512/the-3-most-common-causes-insecurity-and-how-beat-them>.

Lewis Gillin, John, dan John Philip Gillin. *Cultural-Sociology a Revision Of An Introduction To Sociology*. New York: The Macmillan Company, 1948.

Liem, Selvia. *Artikulasi Rasa Mencintai Kecantikan Diri Sepenuhnya*. Diedit oleh Virgions H Elsandra. Pertama. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022.

Martha, Puspitha. *Make-up 101 Basic Personal Make-up*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, n.d.

Maslow, A H. “*The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity*,” 1942. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>.

Pratiwi, Monica Vida, dan Dian Rama Sawiri. *Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya*. *Jurnal EMPATI* 9, no. 4 (2020): 306–12. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>.

Rahmawati, Aulya, dan Muslikah. *Kepercayaan Diri pada Mahasiswi Pengguna Kosmetik di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*. *Jurnal Ilmiah dan Bimbingan Konseling*, no. 1 (2021): 1–6. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i1.1138>.

Sabila, Zahra, Zainal Abidin, dan Ana Fitriana Poerana. *Make Up Dan Identitas: Konstruksi Identitas Diri Pengguna Make Up Korea (Studi Fenomenologi Remaja Akhir di Cikarang Barat)*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Mei 9, no. 9 (2023): 431–37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7968730>.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 26 ed. Bandung: Alfabeta, 2017.

Susilo, Irma Lusi Nugraheni, dan Ana Mentari. *Analisis Interaksi Sosial Terhadap Perilaku Masyarakat Pasca Konflik Antar Etnik*. 6 (2021): 71–78.

Tsindisyifa30. *Insecure No, Bersyukur Yes*. Guepedia, 2020.

Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, 1980.

Wardiansyah, Jumi Adela. *Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial*. 01. (2022): 1–21.

<https://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/article/download/790/368>.

