

PERANGKO BERLANGGANAN  
Ijin No. 003 / PRKB / SBS / 201

s/d 31 Desember 2023

Evolusi  
Standar Kecantikan  
di Indonesia

Hal. 3

# warta **ubaya**



# SELF | Reflection

No. Edisi

**345**

Warta Ubaya (031) 2981039

Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya

TH.XXVII NOVEMBER 2023

[www.ubaya.ac.id](http://www.ubaya.ac.id)



**UBAYA**  
UNIVERSITAS SURABAYA



# Empowering Your Appearance

Halo, para pembaca setia Warta Ubaya! Bagaimana hasil ujiannya? Apapun hasilnya tetap semangat karena edisi kali ini, Warta Ubaya akan membahas hal yang *relate* dengan kehidupan sehari-hari. Setiap individu memiliki kecantikan yang beragam dan tak tergantikan. Sehubungan dengan itu, kita akan membahas tentang keberagaman dalam konteks '*beauty*'. Kami harap, Warta Ubaya dapat menginspirasi kalian untuk menghargai penampilan unik yang dimiliki setiap individu. Oleh karena itu, Rubrik What's On kali ini hadir untuk mengulas *body positivity* yang memuat pembahasan mengenai cara membangun rasa percaya diri terhadap tubuh kita sendiri. Dengan pembahasan tersebut, kita akan belajar untuk menerima dan merayakan penampilan kita dengan penuh kebahagiaan.

Beralih ke Rubrik Highlight, kita akan menjelajahi dunia *skin care* yang menakjubkan dengan fokus pada perawatan kulit. Kami akan membahas mengenai tren terkini dan rutinitas perawatan kulit yang efektif untuk meraih kulit yang sehat dan bersinar. Tak ketinggalan, rubrik Whattayathink hadir untuk mendiskusikan tentang *makeup* yang penggunaannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam mengekspresikan keunikan pribadimu. Ada pula pembahasan terkait penggunaan *makeup* dalam lingkungan kampus dan pengaruhnya dalam kegiatan belajar yang menarik untuk disimak.

Menarik bukan bahasan kita kali ini? Jadi, pastikan kalian membaca edisi ini dengan seksama! Bersiaplah untuk menjelajahi keberagaman kecantikan, menemukan rahasia perawatan kulit, dan mengungkap potensi *makeup* milikmu. Karena, pada akhirnya, kecantikan sejati adalah tentang memahami keunikan kita dan merasa percaya diri dengan tubuh kita sendiri. Dengan begitu, selamat membaca Warta Ubaya edisi 345 ini ya! **(dil)**

Dzulqarnain Daluli Anwar  
Pimpinan Redaksi Warta Ubaya

**Model:** Charlize Cahyadi  
**Fakultas:** Industri Kreatif  
**Fotografer:** Vania Aurellia Ramadhina  
**Lokasi:** Ubaya Student Center

Surat Keputusan Menteri  
Penerangan RI No. 2013/SK/DITJEN/  
PPG/STT 1995, tanggal 3 Mei 1995

**Pelindung :**

Rector Universitas Surabaya  
**Pemimpin Umum/Ketua Pengarah :**  
Wakil Rektor I Universitas Surabaya  
Wakil Rektor II Universitas Surabaya  
Wakil Rektor III Universitas Surabaya  
Wakil Rektor IV Universitas Surabaya

**BIDANG REDAKSIONAL**

**Penanggung Jawab :**  
Hayuning Purnama Dewi, M.Med.Kom., M.M.

**Pemimpin Redaksi :**  
Dzulqarnain Daluli Anwar

**Sekretaris dan Bendahara Redaksi :**  
Jennifer Vania Claresta

**Redaktur Pelaksana :**  
Caithlene Angelique Gunawan

**Koordinator Reporter :**  
Najwa Azzahra Muhyi

**Koordinator Gerbang :**  
Wielmiano Hugo Mario Avande

**Koordinator Desain & Layout :**  
Stivent Nathaniel Riwulaky

**Koordinator Fotografi :**  
Ishika Marsha Devanda

**Redaktur Online :**  
Monica Lavender

**Anggota Reporter :**

**Anggota Fotografer :**  
Angela Ivana Putri  
Vania Aurellia Ramadhina

**Anggota Desain & Layout :**

**BIDANG USAHA**

**Manajer Keuangan :**  
Junanik Idayani

**Research and Development :**  
Nisrina Putri Tsania

**Anggota Surveyor :**

**Koordinator Marketer dan Distribusi :**  
Stevie Thio

**Anggota Marketer :**

**Alamat Redaksi :**  
Universitas Surabaya,  
Jl. Ngagel Jaya Selatan 169 Surabaya 60284,  
Telp. (031) 2981039  
Email : warta@ubaya.ac.id  
Rekening : UNIVERSITAS SURABAYA  
No. 088.30.9000.1  
BCA CABANG DARMO Surabaya

warta  
**ubaya**

**Dicetak Oleh :**  
PT. ANTAR SURYA JAYA SURABAYA  
Isi diluar tanggung jawab percetakan

# Evolusi Standar Kecantikan di Indonesia

Raisa dan Zsa Zsa Utari adalah dua *public figure* di Indonesia yang sering kali disebut menawan meskipun memiliki tipe kecantikan yang berbeda. Hal tersebut disebabkan adanya perbedaan makna ataupun definisi dari kata "cantik" di Indonesia. Perbedaan ini terjadi karena Indonesia terdiri atas beragam suku dari Sabang hingga Merauke, sehingga mewariskan berbagai macam jenis kecantikan. Pewarisan akan kecantikan di Indonesia ini biasanya terletak akan adanya perbedaan warna kulit, bentuk tubuh, hingga jenis rambut. Lantas, bagaimana seseorang sebenarnya bisa disebut cantik? Yuk, kita simak perkembangan standar kecantikan di Indonesia!

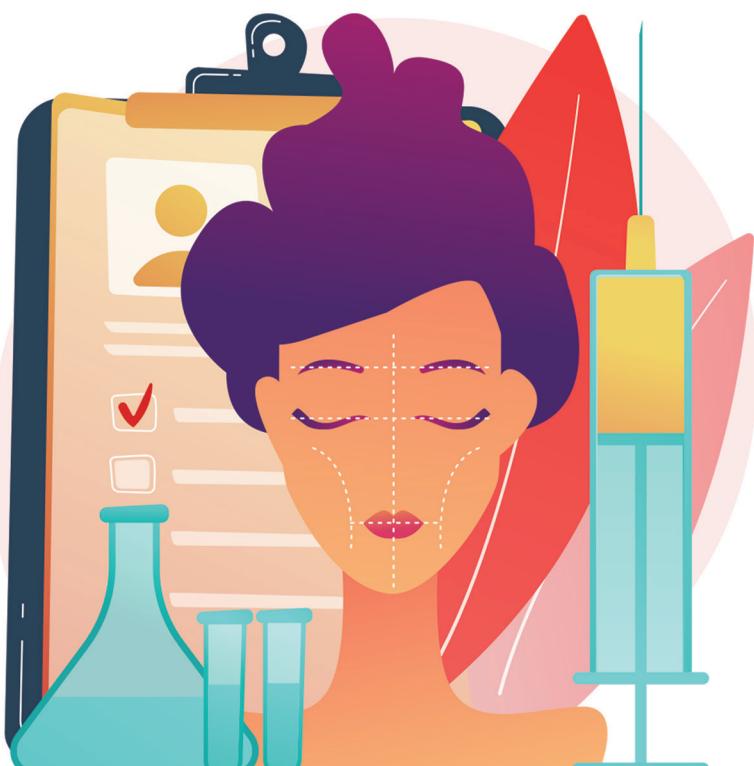
Standar kecantikan Indonesia sejatinya sudah ada sejak zaman Jawa Kuno yang berasal dari sebuah kisah sastra populer, yakni Ramayana. Dalam kisah tersebut, ada sebuah karakter bernama Sinta yang digambarkan sebagai wanita muda dan bercahaya bagaikan rembulan. Perumpamaan cahaya rembulan yang digunakan dimaksud untuk menggambarkan kulit Sinta yang bercahaya dan berwarna kuning langsat. Sementara itu, masyarakat pada zaman dahulu mengatakan bahwa seseorang dengan kulit kuning langsat dianggap cantik karena melambangkan kulit para bangsawan atau aristokrat.

Terlepas dari kisah sastra Ramayana, pada zaman dahulu, standar kecantikan di Indonesia banyak dipengaruhi oleh bangsa-bangsa penjajah, seperti Belanda dan Jepang. Para penjajah pada masa kolonialisme Belanda bahkan memunculkan gagasan bahwa seseorang yang cantik tidak hanya putih, melainkan juga harus berasal dari Eropa. Sementara pada masa kolonialisme Jepang, gagasan terkait

definisi dari kata "cantik" ialah seseorang dengan kulit lebih terang dan berkebangsaan Jepang. Kedua perkembangan tersebut menjadikan standar kecantikan tidak lagi murni berdasarkan orang Indonesia, melainkan sudah terpengaruh oleh negara-negara penjajah.

Beranjak dari zaman penjajahan, perkembangan teknologi yang semakin maju mendorong perubahan akan standar kecantikan di Indonesia melalui media sosial dan globalisasi. Perkembangan tersebut membuat pemahaman kata "cantik" bagi masyarakat Indonesia semakin luas. Sebagai contoh, adanya perbedaan persepsi terkait kecantikan seseorang di Amerika serta Cina dan Korea. Masyarakat Amerika yang memandang orang berkulit sawo matang menawan, sedangkan Cina dan Korea yang masih memandang cantik itu putih dan kurus. Perbedaan persepsi ini menjadikan masyarakat Indonesia mulai terbuka terkait keberagaman jenis kecantikan.

Terlepas dari sejarah yang panjang tersebut, kata "cantik" sebenarnya dapat dimaknai secara luas oleh setiap individu dengan keyakinannya masing-masing. Setiap orang bisa memiliki arti dari kata "cantik" yang berbeda-beda, bahkan memiliki atau membuat definisinya sendiri. Orang-orang tidak perlu berpaku pada standar yang ditetapkan oleh lingkungan kita, mengingat semua manusia memiliki kecantikan dan keunikannya sendiri. Salah satu langkah awal yang bisa dilakukan untuk memiliki dan membuat definisi kata "cantik" bagi diri kita sendiri dengan membangun rasa percaya diri akan warna hingga bentuk tubuh. **(ket)**



# Body Neutrality: Manfaatnya bagi Tiap Individu

Dalam era modern ini, ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh sering kali menjadi masalah umum di masyarakat. Adanya ketidakpuasan tersebut memicu seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Melihat hal ini, terdapat salah satu solusi untuk mengatasinya, yaitu dengan menerapkan konsep *body neutrality* atau netralitas tubuh. *Body neutrality* merupakan sikap menanamkan pola pikir untuk menerima sekaligus mensyukuri kemampuan yang dimiliki oleh tubuh dan tidak berfokus pada penampilan saja. Lantas, apa saja manfaat yang didapatkan ketika menerapkan konsep *body neutrality*? Yuk, kita simak pembahasannya di bawah ini!

## 1. Mengurangi Penilaian Buruk Terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain

Konsep *body neutrality* bisa menghindari kecenderungan antar individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Bila individu mampu menerapkan konsep *body neutrality*, individu cenderung dapat mengubah pola pikiran dalam menilai diri sendiri dan orang lain. Penilaian yang diharapkan bukanlah penilaian negatif, melainkan lebih ke arah positif. Adapun contoh yang bisa diterapkan oleh tiap individu, yaitu dengan fokus pada fungsi dan kemampuan tubuh masing-masing tanpa memandang fisiknya.

## 2. Meredakan Stres

Penilaian dan perkataan orang lain tentang bentuk tubuh seseorang, bisa membuat individu mengalami kecemasan hingga menjadi stres. Hal ini dikarenakan sebagian individu menjadikan penilaian orang lain sebagai patokan agar mereka bisa diterima

di lingkungan masyarakat dengan standar yang ada. Namun, individu bisa mulai mencoba beberapa aktivitas berikut agar bisa mendistraksi pemikiran tersebut sekaligus meredakan stres. Aktivitas yang dimaksud, yakni menjaga pola tidur dan makan, berolahraga, serta melakukan aktivitas yang menyenangkan. Dengan demikian, kesehatan mental serta tubuh individu menjadi lebih terjaga.

## 3. Menanggapi Sesuatu Dengan Bijak

Ketika merasa stres dan cemas, pikiran individu cenderung akan lebih sensitif dan emosional dalam menanggapi sesuatu. Hal ini bisa menyebabkan timbulnya perkataan dan respons tubuh yang kurang baik, seperti berkata kasar dan marah-marah. Harapan yang didapatkan apabila individu menerapkan *body neutrality* adalah bisa membuat pikiran menjadi tenang, damai, dan rasional. Ketika pikiran merasa tenang, maka tubuh akan memberi respons positif dan menanggapi sesuatu dengan bijak.

*Body neutrality* ternyata bisa membuat individu dapat menerima dan menghargai tubuh apa adanya. Tak hanya itu, individu bisa mengurangi penilaian buruk terhadap diri sendiri dan orang lain, meningkatkan rasa empati, meredakan stres dan kecemasan, serta menanggapi sesuatu dengan bijak. Adanya konsep *body neutrality*, diharapkan individu dapat lebih menonjolkan kemampuan tubuhnya daripada dengan membandingkan dengan orang lain. Dengan tidak membandingkan apa yang dimiliki individu dengan orang lain, maka potensi diri sendiri dapat dimanfaatkan secara maksimal.(re6,nj)



# Mengulik Awal Mula Kemunculan Body Positivity

Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih, kita sering kali menemui berbagai macam *campaign* yang merupakan salah satu bentuk promosi kepada khalayak. *Campaign* yang dilakukan juga beragam, mulai dari konten terkait edukasi, *fashion*, dan sebagainya. Berkaitan dengan hal tersebut, kita dapat menjumpai beberapa *campaign* terkait *awareness* untuk lebih terbuka dan mendukung gerakan-gerakan yang mengarah ke hal positif. Salah satu gerakan tersebut ialah *body positivity* yang sudah dimulai bahkan sejak tahun 1960-an. Lantas, apa sebenarnya *body positivity* ini? Yuk, kita simak pembahasannya di bawah!

Pada awalnya, *body positivity* sudah jauh ada sejak zaman Victorian, yakni pada tahun 1850-an sampai dengan 1890-an. Gerakan ini menjadi awal kemunculan dari feminism pada masa itu yang lebih dikenal dengan sebutan *Victorian Dress Reform Movement* atau *Rational Dress Movement*. Melalui gerakan tersebut, masyarakat berupaya menentang tren berpakaian bagi perempuan yang menggunakan korset dan tali pengencang untuk memenuhi standar kecantikan yang ada. Pemenuhan standar kecantikan tersebut dilakukan karena masyarakat menganggap bahwa perempuan dengan pinggang kecil dianggap telah memiliki tubuh ideal.

Lebih lanjut, masyarakat juga memandang bahwa perempuan yang memiliki pinggang kecil lebih dapat menarik lawan jenis karena dianggap cantik. Sedangkan, perempuan yang tidak memiliki pinggang kecil akan cenderung dirundung oleh masyarakat. Pinggang kecil tersebut dibuat mengecil dengan menggunakan korset yang sejatinya bisa memberikan dampak buruk bagi tubuh. Dampak buruk tersebut

bisa mengganggu kesehatan hingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam beraktivitas. Melihat hal tersebut, para wanita pejuang reformasi kelas menengah membuat sebuah kampanye untuk mempopulerkan gaya berbusana yang lebih praktis sekaligus mempelopori awal mula gerakan *body positivity*.

Sehubungan dengan hal di atas, gerakan *body positivity* di masa modern seperti sekarang dicetuskan oleh organisasi bernama The National Association to Aid Fat Americans (NAAFA). Organisasi tersebut bergerak dalam mengeliminasi orang-orang yang melakukan diskriminasi terhadap bentuk tubuh. Sementara itu, *body positivity* sendiri merupakan penerimaan terhadap tubuh serta berbagai perubahan yang terjadi secara alamiah, baik itu ukuran, bentuk, warna kulit, maupun jenis kelamin. Dengan kata lain, kita menerima diri sendiri dan menghargai segala perubahan tanpa harus memaksakan sesuatu hanya untuk membuatnya lebih sempurna.

Adanya gerakan *body positivity* yang dibuat merupakan sebuah bentuk pertantangan terhadap standar kecantikan atau penampilan ideal yang harus dimiliki oleh setiap orang. Di sisi lain, gerakan *body positivity* bisa menjadi ajang untuk mempromosikan tentang penerimaan diri agar orang-orang bisa mulai terlepas dari standar kecantikan yang ada. Tak hanya itu, masyarakat juga bisa diberikan edukasi melalui gerakan *body positivity* agar memiliki kesadaran terkait kesehatan mental akibat dari adanya standar kecantikan di lingkungan masyarakat. Bagaimana pendapat kalian terkait adanya gerakan *body positivity* ini di kalangan remaja? (*nj,re2*)



# Body Image Positivity: Kunci untuk Mencintai Diri Sendiri

Di era yang serba digital seperti sekarang, persepsi dan penilaian seseorang terhadap suatu hal bisa dengan mudah kita temui terutama di media sosial. Persepsi tersebut bisa berupa banyak hal, tetapi pembahasan terkait *body image* atau bentuk tubuh cukup sering menuai pro kontra. *Body image* sendiri ialah pandangan subjektif seseorang terhadap penampilan fisik yang mencakup bentuk, ukuran, berat badan, fitur wajah, serta bagian fisik lainnya. Sehubungan dengan hal ini, beberapa telah mencoba melakukan *body image positivity* yang merujuk akan penerimaan positif mengenai tubuhnya sendiri. Lantas bagaimana cara membentuk *body image positivity* dalam diri? Yuk, kita simak pembahasannya di bawah ini!

## 1. Membangun Sikap Positif

Kita bisa mulai membangun *body image positivity* dalam diri sendiri dengan mencoba membangun sikap positif. Dalam hal ini, sikap positif bisa berupa menerima kelebihan dan kekurangan serta mulai menghargai bentuk tubuh yang dimiliki. Dengan mencoba membangun sikap positif ini, kita juga bisa mengubah *mindset* atau pola pikir ke arah positif terkait *body image* yang ada. Pola pikir tersebut nantinya bisa mengarahkan kita untuk menjadi pribadi yang bersyukur atas hal-hal di sekitar terutama terkait diri sendiri, memiliki manajemen pengelolaan emosi yang baik, hingga mengasah kelebihan dan mengatasi kekurangan dalam diri.

## 2. Membentuk Rasa Percaya Diri

Memiliki sebuah *body image*, terlebih yang tidak sesuai dengan standar ideal di masyarakat, bisa menjadi hal serius hingga memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental. Oleh karenanya, kita perlu membentuk rasa percaya diri yang kuat agar tak mudah memiliki pemikiran negatif, seperti cemas, ragu,

hingga memiliki perasaan minder akan tubuh yang dimiliki. Di samping itu, memiliki rasa percaya diri menjadikan kita lebih mudah untuk menghargai apapun bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki. Kepercayaan diri ini bisa mulai dibentuk dengan fokus terhadap kekurangan maupun kelebihan dalam diri hingga bergaul dengan orang positif.

## 3. Mulai Mengapresiasi Diri Sendiri

Tak jarang dari kita masih belum bisa mengapresiasi atau tubuh yang dimiliki. Kurangnya apresiasi bisa dilihat dari cara kita memperlakukan diri dengan tidak merawat tubuh dengan baik atau hanya fokus terhadap kekurangan yang ada. Sejatinya, melakukan apresiasi terhadap diri sendiri bisa dimulai dengan hal paling sederhana, yaitu memuji dan memaafkan diri sendiri, mengistirahatkan tubuh sejenak, membeli barang yang diinginkan hingga melakukan hobi yang disukai. Dengan mengapresiasi, kita bisa lebih peka terhadap hal-hal yang dirasakan, sehingga nantinya dapat membentuk rasa kecintaan terhadap diri sendiri.

Beragamnya manfaat yang bisa kita dapatkan dengan menerapkan konsep *body positivity* menjadi sebuah kunci untuk dapat mencintai diri sendiri. Terkait penerapannya, konsep *body image positivity* bisa mulai dilakukan dengan berfokus terhadap diri sendiri. Fokus yang dimaksud dapat berupa mengubah pola pikir bahwa kecantikan tidak hanya berputar soal fisik saja, melainkan juga melakukan perawatan tubuh dan memberikan afirmasi-afirmasi positif terhadap diri. Dengan mencoba menerapkan hal-hal tersebut, kita bisa menjadi diri sendiri tanpa mencoba mengikuti standar ideal yang ada di lingkungan masyarakat. Menurut kalian, apa manfaat lain yang bisa didapatkan dengan menerapkan *body image positivity* ini? (nj,re1)



## TUBUH YANG SEHAT = TUBUH YANG IDEAL?

Tidak dapat disangkal bahwa semua orang pasti menginginkan tubuh yang sehat dan ideal. Kita bisa memiliki daya tahan fisik lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup apabila dapat mencapai kedua *goals* tersebut. Konsep tubuh ideal sendiri sebenarnya berhubungan dengan standar *body image* yang ada di lingkungan tertentu. Di Indonesia, standar *body image* yang umum diketahui oleh banyak orang ialah perempuan lebih cantik bila berkulit putih dan kurus, sedangkan laki-laki lebih tampan bila bertubuh tinggi serta berotot. Hal ini ternyata menuai berbagai pandangan dari masyarakat, termasuk mahasiswa/i Universitas Surabaya (Ubaya). Yuk, kita simak pendapat mahasiswa/i Ubaya terkait *body image* di Indonesia!

I Gede Bangkit Restu Wijaya, mahasiswa Fakultas Teknik Ubaya angkatan 2022, mengatakan bahwa tubuh yang sehat adalah tubuh yang berfungsi dengan baik. "Tubuh yang sehat itu saat semua organnya berfungsi dengan sempurna, sehingga bisa beraktivitas tanpa kendala," ucapnya. Sependapat dengan Bangkit, Yoseph Dharma Swadhana, mahasiswa Fakultas Teknik Ubaya angkatan 2021, menjelaskan bahwa kita telah memiliki tubuh yang sehat apabila dapat menjalani hari tanpa ada permasalahan kesehatan. "Menurut saya, tubuh yang sehat itu tubuh yang fit, sedang tidak mengalami penyakit, dapat beraktivitas, dan menjalani hari dengan baik," tutur Dhana.

Lebih lanjut, Dhana juga menyatakan pendapatnya terkait tubuh yang bisa telah memenuhi kriteria ideal. "Yang saya tau, badan ideal itu tidak selalu badan ramping atau berotot, tapi sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)" sambung Dhana. IMT sendiri adalah pengukuran yang digunakan untuk mengidentifikasi golongan berat badan seseorang bisa dikatakan sehat dan tidak. Tidak jauh berbeda dengan Dhana, Antoinette Alvina Chandra, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2023, mengatakan bahwa tubuh ideal ialah tubuh dengan berat dan tinggi yang sebanding. "Contohnya, kalau seseorang punya tinggi 155 cm, rentang berat badannya 45 sampai 60 kilogram. Jadi tubuhnya bisa dikatakan ideal" jelasnya.

Berpindah pembahasan terkait *body image* di Indonesia, Antoinette berpendapat bahwa masyarakat kita cenderung memandang hal ini sebagai sesuatu yang negatif karena adanya tekanan sosial terkait penampilan fisik, terutama terhadap wanita. "Persepsi bahwa tubuh kurus berarti tubuh yang ideal membuat banyak orang kini memilih opsi operasi," lanjutnya. Mirip dengan Antoinette, Moh. Edsyah Ramadhan Melkis, mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya angkatan 2023, menjelaskan bahwa pandangan orang Indonesia tentang *body image* cenderung buruk. "Orang Indonesia masih memiliki pandangan bahwa wanita kurus lebih baik dan laki-laki harus tinggi. Bagi saya ini masih *toxic*," ungkapnya.

Edsyah menambahkan juga terkait standar *body image* yang ideal di Indonesia ternyata cukup banyak dipengaruhi oleh media sosial. "Orang-orang menunjukkan sisi terbaik mereka di media sosial terutama terkait tubuhnya, sehingga membuat penonton yang melihatnya terpengaruh," ucapnya. Bangkit juga menyatakan kesamaan pendapatnya dengan Randy bahwa media sosial menjadi distraksi terbesar karena bisa membuat kita lebih fokus pada pencapaian dan penilaian orang lain daripada diri sendiri. "Mereka, orang-orang yang suka membagikan tubuh ideal dan bagus di media sosial, bisa membuat kita yang ingin mencapai tujuan untuk mendapatkan tubuh ideal menjadi gagal fokus" tutupnya,

Walaupun terdapat berbagai macam definisi dari tubuh sehat, ideal, hingga *body image*, kita tetap bisa memiliki artinya sendiri tanpa perlu mengikuti patokan yang berlaku di lingkungan. Namun, perlu diingat bahwa bentuk tubuh atau *body image* setiap orang tentunya berbeda, melihat ada faktor yang memengaruhinya, yakni genetik. Tubuh sehat dan ideal adalah impian semua orang, dan kita juga bisa memiliki dengan melakukan beberapa langkah kecil yang positif. Langkah tersebut yakni, menjaga pola makan, tidur yang cukup, serta berolahraga secara teratur. Selain beberapa langkah di atas, menurut kalian, apa alternatif yang bisa dilakukan untuk dapat memiliki tubuh sehat dan ideal? **(re3,nj)**



**Yoseph Dharma Swadhana**  
Fakultas Teknik 2021



**Mohammad Edsvah Ramadhan Melkis**  
Fakultas Psikologi 2023



**Antoinette Alvina Chandra**  
Fakultas Psikologi 2023



**I Gede Bangkit Restu Wijaya**  
Fakultas Teknik 2022

# Meningkatkan Kepercayaan Diri melalui Self Care Beauty

Memiliki penampilan yang bersih dan rapi dapat memberikan kesan pertama yang positif di mata orang lain. Kesan pada orang lain inilah yang memotivasi seseorang untuk mulai melakukan perawatan pada diri sendiri agar dapat berpenampilan lebih maksimal. Perawatan diri atau *self care beauty* tersebut bisa dilakukan melalui berbagai macam cara, seperti: menjaga pola makan, berolahraga, dan menggunakan produk-produk perawatan kulit. Lalu, bagaimana tanggapan mahasiswa Universitas Surabaya (Ubaya) mengenai *self care beauty*? Yuk, langsung kita simak bersama-sama!

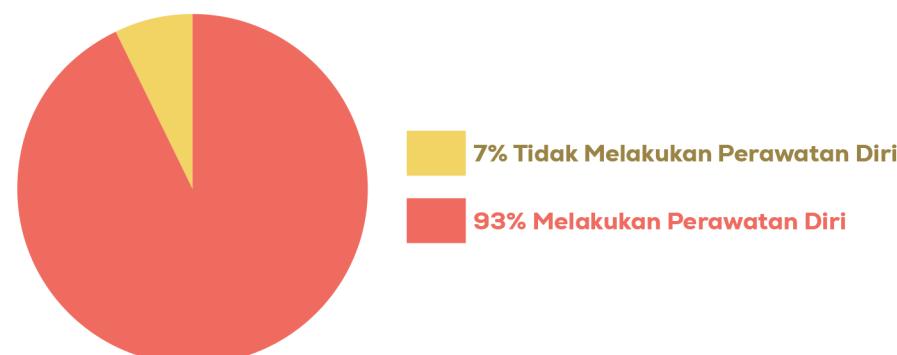
Dalam melakukan *self care beauty*, sebanyak 93% mahasiswa mengakui melakukan perawatan diri. Sedangkan, sebanyak 7% lainnya menjawab tidak melakukan perawatan diri. Mahasiswa yang tidak melakukan perawatan diri tersebut memiliki alasan tersendiri. Alasan tersebut seperti: malas karena harus dilakukan secara rutin, menghemat uang, tidak punya waktu, atau merasa bahwa perawatan diri tidak penting.

Lebih lanjut, mahasiswa yang melakukan *self care* memiliki berbagai cara untuk merawat diri mereka. Sebanyak 69% mahasiswa Ubaya merawat dirinya dengan menggunakan produk *skin care*. Selanjutnya, sebesar 14% mahasiswa melakukan perawatan diri dengan berolahraga, seperti *gym*, *yoga*, senam, dan lain-lain. Lalu, 9% menjawab melakukan perawatan diri dengan menjaga pola makan dan 8% sisanya melakukan *treatment* di klinik kecantikan sebagai bentuk kepedulian dengan tubuh.

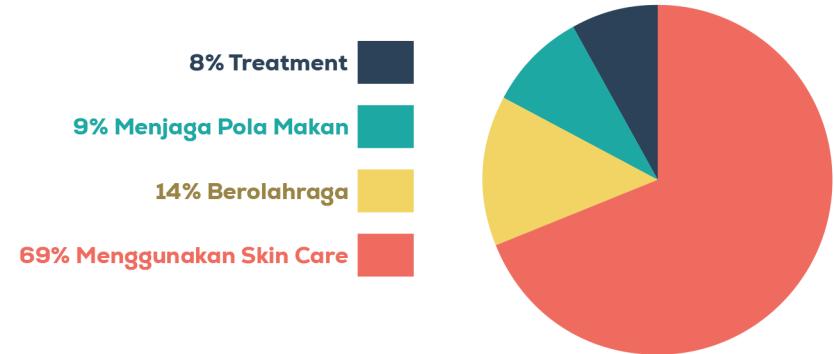
Kegiatan melakukan perawatan diri ini bukanlah tanpa alasan. Sebanyak 46% mahasiswa mengungkapkan alasan mereka merawat diri ialah untuk meningkatkan kepercayaan diri. Sedangkan, sebesar 32% memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas diri. Berikutnya, 17% mengatakan alasan mereka melakukan perawatan diri ialah untuk menjaga kesehatan tubuh. Sisanya, menjawab melakukan perawatan diri untuk menunda penuaan dengan persentase sebesar 5%.

Melakukan perawatan diri menjadi salah satu kunci dalam keberhasilan karena dapat meningkatkan kepercayaan dan kualitas diri. Walaupun kita sedang berada di tengah kesibukan, cobalah luangkan sedikit waktu untuk merawat diri dengan hal sederhana seperti berolahraga. Perawatan diri yang dilakukan dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri. Jadi, bagaimana nih perawatan diri versi kalian? (*sv1,sxn*)

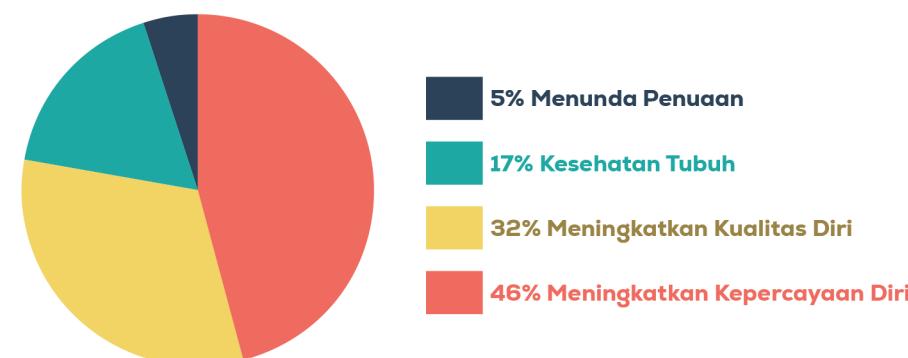
**Melakukan Self Care Beauty**



**Cara Melakukan Self Care**



**Alasan Melakukan Self Care**



**Michelle**  
Fakultas Psikologi



## Penampilan Rapi di Kampus: Persiapan Menuju Dunia Kerja

Pakaian merupakan salah satu sarana mengekspresikan diri. Dengan menggunakan pakaian sesuai *style*, kepercayaan diri seseorang dapat bertambah terlebih bila terdapat kebebasan dalam berpakaian. Namun, bebas bukan berarti berpakaian sembarangan karena dalam lingkungan terutama kampus masih terdapat aturan, seperti berpenampilan yang baik dan benar. Mendalami lebih lanjut mengenai berpakaian yang baik dan benar di kampus, salah satu Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomi Universitas Surabaya (Ubaya) yaitu Aris Surya Putra, S.E., M.Ak memberikan tanggapannya.

"Penampilan yang baik dan benar di lingkungan kampus adalah berpakaian yang rapi, sopan dan tertutup," ungkap Aris. Menurutnya, kampus merupakan tempat dimana para akademisi berkumpul, artinya penampilan mahasiswa harus diperhatikan agar lebih etis. Dengan berpakaian rapi sesuai peraturan di kampus, diharapkan mahasiswa Ubaya dapat terbantu dalam mempersiapkan dan membiasakan diri untuk di dunia kerja nantinya. Hal ini dikarenakan, dalam dunia kerja nanti mahasiswa akan dituntut untuk berpakaian dengan rapi. "Membiasakan diri untuk berpakaian dengan rapi di kampus, akan mempermudah mahasiswa saat memasuki dunia kerja karena sudah terbiasa dan nyaman dengan pakaian yang sopan dan teratur," jelas Aris.

Aris juga menjelaskan manfaat lain dari pentingnya berpakaian rapi di kampus. "Berpakaian rapi dinilai penting karena dapat menentukan impresi mahasiswa di lingkungan perkuliahan," tutur Aris. Berpenampilan rapi tentunya akan memberikan seseorang kesan yang lebih baik dari orang-orang di sekitarnya. Selain itu, Aris turut memberikan pendapatnya mengenai penggunaan *makeup* dan wewangian yang sering kali dihubungkan dengan kerapian berpakaian. "*The best makeup is self-confidence*, sehingga penggunaan *makeup* dan wewangian tidak memengaruhi kerapian berpakaian," ucap Aris. Namun, penggunaan *makeup* dan wewangian bisa dilakukan untuk menambah *self-confidence* seseorang.

Lebih dari itu, Aris juga mengatakan bahwa dampak membiasakan diri untuk berpenampilan rapi dan sopan di lingkungan kampus mungkin tidak akan langsung dirasakan. Namun, mahasiswa akan merasakan manfaatnya di kemudian hari. "Walaupun harus mengeluarkan cost lebih dalam berpakaian yang rapi dan sopan, kebiasaan ini akan mempermudah kalian saat memasuki dunia kerja nanti," ujar Aris. Kebiasaan yang diajarkan dalam perkuliahan tersebut diadakan dengan tujuan untuk melatih mahasiswa menghadapi jenjang yang lebih tinggi yakni dunia kerja. "Oleh karena itu, berlatihlah untuk menggunakan pakaian yang rapi dan sopan saat berada di lingkungan kampus agar dapat menunjukkan versi terbaik dari dirimu," tutupnya.(sv2,sxn)



**Aris Surya Putra, S.E., M.Ak**

Dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya

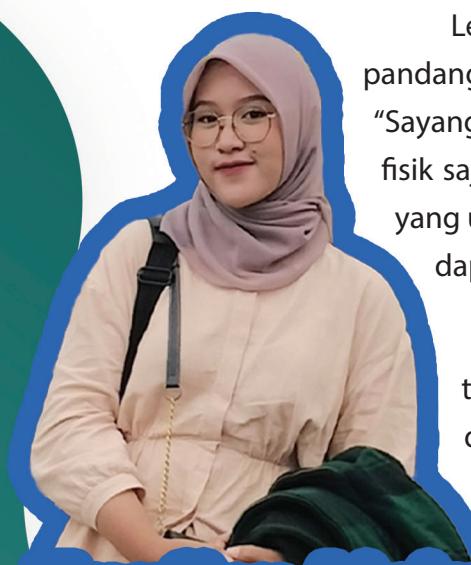
## Mengurai Keberagaman: Mengekspresikan Diri melalui Makeup

Banyak mahasiswa yang memilih menggunakan *makeup* sebagai penyempurna penampilan mereka di lingkungan kampus. Namun, tidak hanya mengenai penampilan, ternyata penggunaan *makeup* juga digunakan mahasiswa sebagai bentuk *self-expression*. *Makeup* sebagai bentuk *self-expression* tersebut dilakukan mahasiswa untuk menunjukkan identitas dan membangun impresi yang baik. Sehubungan dengan fenomena tersebut, Zaafira Ainia Syah Putri, mahasiswa Fakultas Farmasi Angkatan 2021, Universitas Surabaya (Ubaya) memberikan tanggapannya mengenai penggunaan *makeup* di lingkungan kampus. Yuk kita simak bersama-sama pendapatnya!

"Menggunakan *makeup* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang," tutur Zaafira. Menurutnya, sebagai seorang mahasiswa menggunakan *makeup* di lingkungan kampus menjadi hal yang wajar dan sah-sah saja asalkan tidak dilakukan secara berlebihan. "*Makeup* tak hanya sebagai tata rias, tetapi kita bisa mengekspresikan diri melalui riasan wajah," tuturnya. Selain sebagai bentuk ekspresi diri, Zaafira juga menyatakan bahwa penggunaan *makeup* merupakan bentuk rasa cinta kepada diri sendiri. "Jika merawat diri melalui *makeup* membuat seseorang merasa lebih percaya diri dengan wajahnya, mengapa tidak?" ucapnya.

Lebih lanjut, penampilan fisik termasuk penggunaan *makeup*, sering kali memberikan kesan yang dapat memengaruhi cara pandang orang lain. Bahkan, tak jarang penggunaan *makeup* juga dianggap sebagai bentuk profesional atau keseriusan seseorang. "Sayangnya, masih ada stereotip bahwa mahasiswa yang menggunakan *makeup* justru dianggap hanya fokus pada penampilan fisik saja," ucap Zaafira. Menurutnya, penggunaan *makeup* merupakan cara seseorang untuk mengekspresikan diri dengan cara yang unik dan personal. "Saya berharap bahwa penggunaan *makeup* di lingkungan kampus dapat menjadi cara ekspresi diri yang dapat diterima dan dihargai," ujar Zaafira.

Setelah menyelami pandangan mahasiswa terkait penggunaan *makeup* di lingkungan kampus, kita jadi tau bahwa tata rias dapat menjadi sebuah bentuk seni dan cara mengekspresikan diri. Tak hanya itu, definisi 'cantik' juga bervariasi dan dipengaruhi oleh faktor latar belakang seperti budaya setiap individu. Dengan demikian, penting untuk memahami bahwa kecantikan seharusnya tidak menjadi satu-satunya tolak ukur menilai seseorang. "Mari saling menghargai dan menghormati satu sama lain, karena keindahan sejatinya terletak pada keberagaman setiap individu," tutup Zaafira.(sxn)



**Zaafira Ainia Syah Putri**  
Mahasiswa Fakultas Farmasi Angkatan 2021

# Ekspresikan Dirimu!

## Pick and Choose Your Best

### Makeup Look!

Seiring berkembangnya zaman, *makeup* kini sudah lebih dari sekadar seni kecantikan saja, tetapi telah menjadi rutinitas keseharian seseorang sebelum memulai harinya. *Makeup* yang dilakukan oleh seseorang pun sering kali terinspirasi dari berbagai tren yang sedang viral di internet. Namun, tidak semua tren tersebut bisa cocok dengan fitur wajah dan selera *makeup* kita yang beragam. Oleh karena itu, untuk menentukan *makeup* terbaik untuk digunakan dalam keseharian, yuk kita simak bersama tiga *trendy makeup looks* di bawah ini!

#### 1. Korean Look: Kulit Sehat ala K-Drama!

Pertumbuhan kebudayaan Korea Selatan di ranah Internasional melalui dunia *entertainment*-nya memengaruhi banyak tren di sosial media, salah satunya yaitu *Korean look* atau *makeup* ala Korea. *Make up* ala Korea tersebut menjadi salah satu tata rias yang saat ini banyak digemari dan dipakai oleh anak muda. *Korean look* menonjolkan kesan kulit wajah yang sehat, lalu di sempurnakan dengan *makeup* yang minimal dengan hasil akhir natural. Bagi kalian yang suka tampil natural tanpa *makeup* tebal, *Korean look* adalah pilihan yang sempurna!

#### 2. Bold Look: Menciptakan Dimensi pada Wajah

Tampilan *bold* merupakan seni *makeup* yang menciptakan ekspresi kuat dan penuh keberanian pada seseorang. Dengan memanfaatkan warna-warna tajam dan kontras, *bold makeup* menonjolkan fitur wajah dan mampu menghipnotis siapapun yang melihatnya. *Eyeliner* yang

dramatis, bibir berwarna mencolok, dan bulu mata palsu menjadi elemen-elemen kunci untuk menciptakan tampilan yang memukau. Selain itu, jangan takut untuk bereksperimen dan menyesuaikan tampilan sesuai kepribadian, karena *bold makeup* adalah tentang mengekspresikan diri tanpa batasan.

#### 3. Clean/Preppy Look: Cantik Tanpa Terlihat Berlebihan!

Mungkin kalian pernah mendengar istilah "No-makeup makeup look", itulah tujuan dari *clean/preppy look*. Tampilan ini bertujuan untuk menonjolkan wajah yang alami seolah-olah tidak menggunakan *makeup* sama sekali, tetapi masih terlihat rapi dan cantik. *Clean/preppy look* tengah naik daun dan banyak digunakan oleh orang karena simpel dan praktis. *Style* ini sangat cocok untuk digunakan sehari-hari, seperti dipakai ke kampus, karena sederhana, tidak berlebihan, serta tetap memberikan efek yang natural dan *fresh*.

Nah, itulah tiga *makeup look* yang paling banyak digemari oleh orang-orang dan cocok untuk digunakan sehari-hari. Kalian dapat mulai memilih *makeup* yang paling cocok dan sesuai dengan fitur wajah. Selain itu, pastikan juga *makeup look* tersebut menyesuaikan menyesuaikan kebutuhan kalian, seperti bekerja, berkuliahan, hingga untuk penampilan sehari-hari. Kemudian, setelah mendapatkan tampilan yang kalian sukai, ekspresikan dirimu dengan penuh keberanian dan kepercayaan diri. *Makeup* mana nih yang paling cocok untuk kalian? (sv3,sxn)

# Merawat Diri: Rahasia Kecantikan dan Kesehatan

Dalam kehidupan yang serba cepat ini, sering kali kita lupa untuk memberikan waktu dan perhatian pada diri sendiri. Perhatian tersebut diperlukan untuk mencapai kesehatan dan kecantikan diri yang maksimal. Kesehatan dan kecantikan tersebut tidak datang begitu saja, melainkan dibutuhkan usaha kita dalam merawat diri melalui beberapa cara. Oleh karenanya, pada kesempatan ini kita akan menjelajahi cara-cara untuk mencapai kesehatan dan kecantikan tersebut. Yuk, kita cari tahu caranya bersama-sama!

## 1. Skin Care

Bagi sebagian orang, penggunaan skin care kini tak lagi hanya sekadar sebuah produk kecantikan saja, melainkan sudah menjadi bagian dari rutinitas harian seseorang. Penggunaan skin care digunakan untuk menjaga kesehatan kulit terutama pada bagian wajah. Oleh karenanya, penting bagi kita untuk memilih skin care yang tepat untuk menyesuaikan jenis dan kebutuhan kulit. Kita dapat memulai dengan menggunakan pembersih wajah, toner, pelembab, dan tak lupa sunscreen sebagai bentuk perlindungan dari sinar matahari.

## 2. Olahraga

Salah satu cara merawat kebugaran tubuh dapat dilakukan dengan berolahraga. Sering kali, kita malas berolahraga karena alasan seperti malas. Namun, seiring berkembangnya zaman, terdapat banyak sekali alternatif olahraga yang ringan dan menyenangkan. Olahraga seperti pound fit, pilates, dan yoga dapat menjadi pilihan menarik untuk kalian coba. Dengan mencoba alternatif yang menyenangkan, kita dapat meningkatkan motivasi dan semangat dalam berolahraga. Oleh karena itu, mari kita ubah pandangan sulit dan malas pada olahraga menjadi aktivitas yang dinanti-nantikan yang menyenangkan.

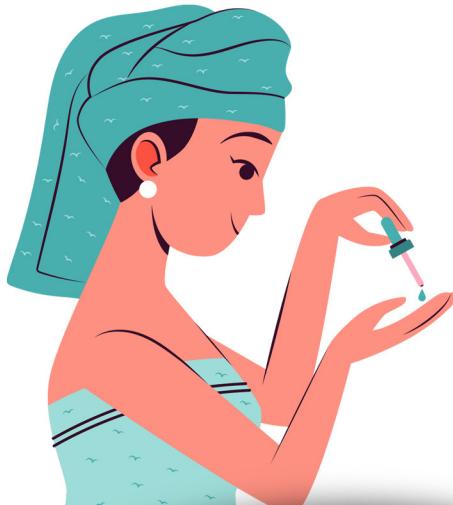
Merawat diri merupakan salah satu cara untuk menunjukkan rasa cinta terhadap tubuh kita. Melalui langkah-langkah merawat diri yang tepat, kita dapat memaksimalkan penampilan dan menjaga kesehatan tubuh secara berkelanjutan. Selain itu, perawatan tubuh juga dapat memunculkan rasa percaya diri terhadap penampilan kita. Dengan merawat diri secara teratur pula, kita bisa membangun dasar yang kuat untuk investasi kecantikan jangka panjang.(sxn)

## 3. Pola Makan yang Mendukung Kesehatan Kulit

Selain melalui perawatan, ternyata kesehatan kulit juga dipengaruhi oleh apa yang kita konsumsi lho. Salah satu contohnya, dengan mengonsumsi makanan kaya akan antioksidan, kita bisa mendapatkan cukup protein untuk mendukung regenerasi sel-sel kulit. Hal ini dikarenakan, makanan yang kaya akan antioksidan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan biji-bijian dapat membantu merawat kulit dari pengaruh sinar matahari dan polusi. Selain itu, meminum air yang cukup setiap harinya juga penting untuk menjaga tubuh kita agar tetap terhidrasi.

## 4. Treatment Kecantikan

Banyak orang menganggap treatment kecantikan dinilai menjadi cara merawat diri yang membutuhkan biaya besar. Namun, kalian tidak perlu khawatir karena ada beberapa pilihan treatment kecantikan yang dapat dilakukan di rumah. Treatment kecantikan tersebut dapat berupa menggunakan masker rambut di rumah untuk menjaga kelembaban rambut. Tidak hanya rambut, ada treatment kecantikan lainnya yang juga dapat kita lakukan di rumah, seperti melulur kulit serta perawatan kuku dengan manicure dan pedicure.





# PENERIMAAN MAHASISWA BARU UBTAYA **2024-2025**

## Jalur Tanpa Tes Batch I

Batas akhir  
pendaftaran  
online

**31 Desember  
2023**

## Jalur Kedokteran

Pelaksanaan Tes : 16 Desember 2023

Batas akhir  
pendaftaran  
online

**12 Desember  
2023**

## Jalur Tes

Pelaksanaan Tes : 16 Desember 2023

Batas akhir  
pendaftaran  
online

**14 Desember  
2023**

## Jalur RPL

Pelaksanaan Tes : 16 Desember 2023

Batas akhir  
pendaftaran  
online

**10 Desember  
2023**

**Pendaftaran online:**

[daftar.ubaya.ac.id](http://daftar.ubaya.ac.id) 

Informasi lebih lanjut hubungi:

 **0812 500 1005**

# Gerbang

Edisi 345 | November 2023  
Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

## Lebih Dari Sekedar Nalar

Salwa Nailatul Izzah MA Darul Faqih | Malang Indonesia

Ini semua tentang sehelai rasa  
Yang terselip diantara diam seribu Bahasa  
Memupuk akar sejumput asa  
Akan karya Tuhan yang Maha Kuasa

Meski bibir ini tak sekalipun berucap  
Namun rinduku terlanjur sebesar kelas kakap  
Pada sosok yang hanya sebatas bertatap  
Tanpa temu, tanpa harap  
Diantara garis norma terjebak terperangkap

Seandainya ia sekedar mengetahui  
Bagaimana bayang eloknya selalu menghantui  
Setiap pejaman mata Samudra pikiran berbuih  
Warna warni cerita, imajinasi pun merestui

Maka izinkan aku sedikit mengenalnya  
Bermain diantara rumit labirinnya  
Bertaut diantara indah ritme melodinya  
Meski ku tahu memilikinya adalah fatamorgana

Kini rasa itu semakin liar  
Raga kian ngilu dengannya yang semakin menjalar  
Tak mampu berpaling sebab candu telah mengakar  
Tak perlu lagi sederet basa-basi samar  
Aku mencintainya lebih dari sekedar nalar

**Gerbang**  
Gaung Ekspresi Remaja Berkembang

[gerbang.ubaya.ac.id](http://gerbang.ubaya.ac.id)

Halo teman2-teman, buat kalian siswa-siswi SMA dimanapun berada, kalau kalian punya hobi nulis dan ingin karya kalian dipublikasikan, Tabloid Gerbang bisa jadi solusinya nih.

Gerbang adalah salah satu rubrik dalam Warta Ubaya yang ditulis oleh siswa-siswi SMA dari seluruh Indonesia.  
Untuk persyaratannya :  
Karya harus buatan pribadi, tidak mengandung unsur SARA, dapat berupa cerpen, review/preview novel atau film, puisi, cerita bersambung dan lain-lain.  
Karya dapat diketik di microsoft word.

Nah, kalau teman-teman tertarik silahkan langsung mengirim karya melalui [link : bit.ly/gerbangubaya](http://bit.ly/gerbangubaya) dan jangan lupa lakukan konfirmasi pengiriman ke CP yang telah tersedia ya.  
Kami tunggu karya kalian!!!

CP : Wielmiano Hugo Mario Avande  
WA : 081392522935 / LINE : hugo\_avande

# The Ripple Effect of Choices

Anisa Aulina Rahmah | MAN 1 Jepara

Hari itu, di sebuah kota kecil yang sunyi, tinggalah seorang remaja bernama Arnes. Ia adalah siswa SMA yang cerdas dan bermimpi besar. Namun, ia sering kali terpaku pada kesenangan sesaat tanpa memikirkan akibat jangka panjang dari setiap pilihan yang diambilnya.

Suatu pagi, Arnes bangun dengan perasaan aneh yang menggelitik hatinya. Seperti ada ketukan suara di dalam kepalanya yang berkata, "Everything you do is for your future, think about that." Suara itu terdengar begitu nyata dan menggetarkan jiwanya. Ethan merasa ada yang harus berubah dalam hidupnya.

Pada hari itu, Arnes bertemu dengan seorang lansia bijak bernama Mr. Jo, yang dikenal sebagai orang yang memiliki kebijaksanaan dan pengalaman hidup yang melimpah. Mr. Jo melihat kebingungan di wajah Arnes dan memutuskan untuk berbicara dengannya.

"Arnes, apakah kamu pernah berpikir tentang bagaimana setiap pilihan yang kamu ambil hari ini akan mempengaruhi masa depanmu?" tanya Mr. Jo dengan penuh kebijaksanaan. Arnes terdiam sejenak, kemudian menjawab, "Sejurnya, tidak, Mr. Jo. Saya hanya mencari kesenangan sesaat dan tidak memikirkan konsekuensi kedepannya." Mr. Jo tersenyum dan berkata, "Arnes, setiap tindakan yang kita ambil hari ini memiliki dampak yang jauh lebih besar daripada yang kita sadari. Apakah kamu ingin hidupmu di masa depan dipenuhi dengan penyesalan atau kesuksesan?"

Kata-kata bijak Mr. Jo menggema di dalam hati Arnes. Ia merenungkan tentang pilihan-pilihan yang telah ia buat dan bagaimana

itu mempengaruhi tujuannya di masa depan. Ia menyadari bahwa ia harus mulai memikirkan setiap tindakan yang diambilnya dengan lebih bijaksana.

Dengan niat yang kuat untuk mengubah hidupnya, Arnes mulai merancang rencana untuk mencapai tujuannya. Ia memilih untuk fokus pada pendidikan dan mengejar minatnya dalam bidang teknologi. Arnes menyadari bahwa hanya dengan belajar dan mengembangkan keterampilan yang relevan, ia dapat mencapai tujuannya.

Namun, perjalanan menuju perubahan tidaklah mudah. Arnes dihadapkan pada berbagai godaan dan rintangan yang menggoda dirinya untuk kembali ke kebiasaan lamanya. Tetapi setiap kali godaan itu muncul, Arnes mengingat kata-kata bijak Mr. Jo dan berpikir tentang bagaimana pilihan itu akan mempengaruhi masa depannya.

Arnes juga mendapatkan dukungan dari keluarganya. Mereka memahami pentingnya mengubah pola pikir dan membantu Arnes tetap fokus pada tujuannya. Teman-temannya juga memberikan motivasi dan dukungan yang tak tergantikan. Arnes belajar menghargai proses, bahwa setiap langkah kecil yang diambilnya memiliki dampak yang berarti. Ia menyadari bahwa memikirkan masa depan bukan hanya tentang tujuan akhir, tetapi juga tentang perjalanan yang dijalani.

Berkat tekad dan kerja kerasnya, Arnes berhasil menyelesaikan sekolahnya dengan prestasi yang gemilang. Ia diterima di perguruan tinggi bergensi dan memulai perjalanan baru untuk mencapai impiannya.

END



# The Forgotten Names And Greyed-Out Pain

Kirana Kepakisan | SMAN 3 Denpasar

24th of October, two years ago

You welcomed me with open arms

I regret everything I never did with you

I didn't know back then, all the things we could do in two

24th of October this year, this time

I scrolled through the memories again

I see the forgotten names, the greyed-out pain

I didn't know back then, tears would fall like rain now

I didn't know you'd be my entire life

And I didn't know you'd be my oasis, my heaven, my sanctuary

My hell, my faith, my rebellious ending

The Fates decreed this is where my heart will always be

And I wished someone kept the recording

Of me saying "I want to try something new,"

Cause I think if we watched a movie of us, we'd laugh, we'd cry

We won't say goodbye, I'm not ready

So here's a line for you

"What would've happened if I never fell for you too?"

I'm too quick with goodbyes, I give up on tries too easily

How did you get to me?

With a bouquet of roses, and a lot of smiles

Karaoke nights and rewritten files

I didn't know we'd do picnics with the sunset

I was trembling with fear, but history's the rest

We went from so many to nineteen

My wall became a collage of memories

From newspaper clippings to posters and books

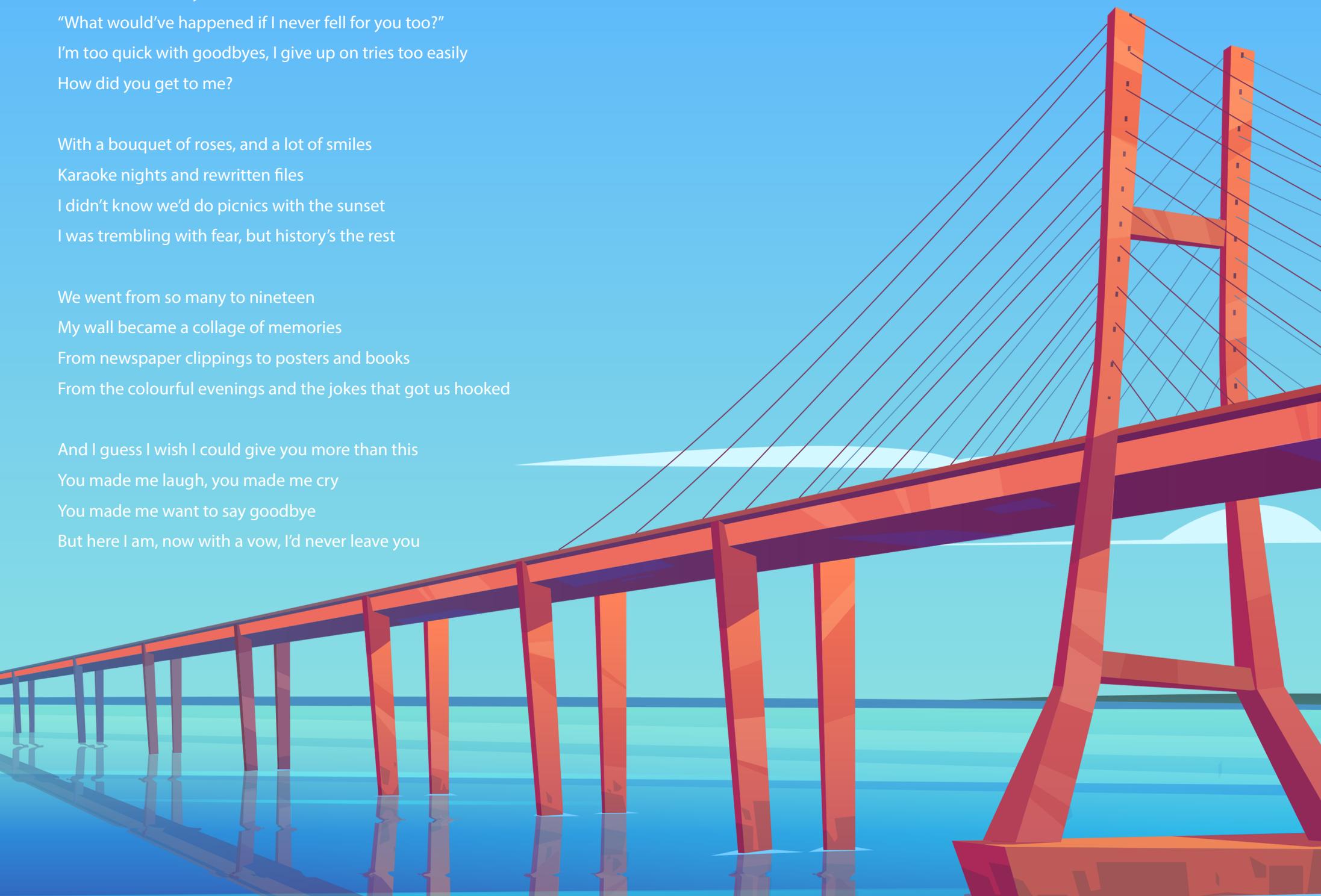
From the colourful evenings and the jokes that got us hooked

And I guess I wish I could give you more than this

You made me laugh, you made me cry

You made me want to say goodbye

But here I am, now with a vow, I'd never leave you



# Magisnya Senyum Mentari

Tsaniyatun Muntafi'ah | SMAN 1 PEJAGOAN

Saat jam emas swastamita

Lukisan langit muncul

Swastamita di bawah cakrawala warna-wani meledak

Warna jingga dan merah menyala melintasi cakrawala

Simfoni warna penghujung hari

Sinar terakhir mentari membela lembut

Saat swastamita berbisik hati mengaku

Dalam binar yang memudar, jiwa kita terhubung

Dunia semakin gulita, kegelapan mulai memanjang

Melodi malam pun memulai nyanyiannya

Bintang berkedip terbuka, menari dengan cahaya bulan

hingga malam tiba

Langit berubah, mengubah siang menjadi malam

yang damai

Di momen sakral ini, sebuah rahasia terungkap

Angin sepoi-sepoi berbisik

Swastamita pengingat mencari keindahan

Jiwa bersinar menyaksikan keajaiban

Menyanjung cahaya llahi ini

Mereka mewarnai cakrawala dengan warna berirama

Oh swastamita....

Cahayamu begitu elok



# OPEN ENROLLMENT

Program Studi Pascasarjana  
Universitas Surabaya



-  **Kelas Malam**
-  **Bebas Uang Gedung**
-  **Pengajar Akademisi & Praktisi**
-  **Networking (StartUp, Profesional, Industri)**

Perkuliahan Semester Genap 2023-2024  
dimulai **26 Februari 2024**

Pendaftaran Batch II dibuka hingga  
**12 Januari 2024**

## Get your scholarship!

- Beasiswa Industri
- Beasiswa Merit & Equity
- Beasiswa Keluarga Besar Ubaya
- Beasiswa Alumni Ubaya

Dapatkan  
Potongan  
UPP

s/d  
**40%**

**APPLY NOW**

[daftpasca.ubaya.ac.id](http://daftpasca.ubaya.ac.id) 

Informasi lebih lanjut hubungi

 **0812 3086 4292**

# Pentingnya Penggunaan SKINCARE dalam Aktivitas Sehari-hari

*Skin care* atau perawatan kulit di kalangan masyarakat sering kali dikaitkan dengan kaum perempuan. Padahal, produk *skin care* sejatinya juga dapat digunakan untuk laki-laki. Hal ini dikarenakan penggunaan *skin care* tidak semata hanya untuk kecantikan saja, tetapi juga penting dalam menjaga kebersihan dan kesehatan kulit. Oleh karenanya, masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan memerlukan pemakaian *skin care* dalam aktivitas sehari-hari. Namun, mengapa kita perlu memakai *skin care* dalam menjalani aktivitas sehari-hari? Yuk, kita simak pembahasannya di bawah ini!

Menurut Dr. apt. Ni Luh Dewi Aryani, S.Si., M.Si. selaku Kepala Laboratorium Farmasetika Fakultas Farmasi Universitas Surabaya (Ubaya) mengungkap bahwa produk *skin care* tidak hanya terkhusus untuk perempuan, tetapi untuk pria juga. "Hal yang terpenting dalam penggunaan *skin care* adalah kita dapat mengetahui jenis kulit dan kebutuhan kulit masing-masing, baik untuk perempuan maupun laki-laki," terang Dr. Dewi. Umumnya produk *skin care* seperti pembersih, pelembab, dan tabir surya yang dijual secara umum baik di toko-toko kecantikan ataupun apotek serta dapat digunakan tanpa resep dari dokter.

Penggunaan produk *skin care* pada individu tertentu tidak harus dilakukan setiap hari mengingat tipe serta kebutuhan kulit tiap orang berbeda. Adapun beberapa langkah dan produk perawatan kulit dasar yang disarankan oleh Dr. Dewi untuk dilakukan secara rutin. "Kita bisa mulai membersihkan wajah dua kali sehari, menggunakan pelembab, dan tabir surya di pagi hari," papar Dr. Dewi. Selain hal tersebut, penambahan produk lain seperti serum atau masker wajah dapat digunakan bagi yang merasa membutuhkan. "Penting bagi kita untuk mengetahui dan memahami kebutuhan kulit. Apabila memiliki kekhawatiran atau masalah kulit khusus, kita dapat berkonsultasi dengan dokter atau apoteker," terang Dr. Dewi.

Berpindah pembahasan, penggunaan produk *skin care* juga memiliki urutan dalam cara pemakaiannya agar produk *skin care* bisa bekerja secara efektif dan memberikan hasil yang diinginkan. Urutan yang dianjurkan dalam penggunaan produk *skin care*, yaitu: menggunakan pembersih, pelembab, dan tabir surya. "Urutan penggunaan tersebut perlu disesuaikan dengan jenis kulit dan produk yang digunakan," imbuh Dr. Dewi. Namun, perlu diperhatikan juga untuk selalu membaca dan ikuti petunjuk penggunaan pada produk *skin care* atau produk perawatan khusus untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Perlunya *skin care* dalam kehidupan sehari-hari ternyata bukan tanpa sebab. Dalam pengaplikasianya, *skin care* diperlukan, baik laki-laki maupun perempuan agar bisa mendapatkan kulit yang bersih sekaligus sehat. Produk-produk yang digunakan juga nantinya menyesuaikan dengan kebutuhan maupun tipe kulit agar hasil yang didapatkan bisa maksimal. Tak hanya itu, produk *skin care* ini juga perlu memperhatikan urutan pemakaian, yakni dari pembersih wajah sampai dengan penggunaan tabir surya. Pemakaian tersebut dilakukan sebelum dan sesudah menjalani aktivitas sehari-hari. Semoga tulisan ini bisa menambah wawasan kalian terkait pentingnya penggunaan *skin care*, ya! (nj,re4)

**Dr. apt. Ni Luh Dewi Aryani, S.s., M.Si.  
Fakultas Farmasi**



# *Basic Skincare: Langkah Awal Mempertahankan Kulit yang Sehat*

Saat ini kita sering kali menemukan berbagai macam iklan terkait *skin care* yang beredar, baik di media sosial maupun *billboard* di sekitar jalan raya. Hal tersebut tak jarang membuat sebagai orang merasa tertarik untuk membelinya karena tergiur dengan manfaat yang ditawarkan. Namun, beragamnya produk *skin care* tersebut sebenarnya tidak wajib kita gunakan semua. Dalam konteks *skin care*, ada yang dinamakan *basic skin care* atau rangkaian perawatan kulit paling dasar untuk membersihkan, melembabkan, serta mengatasi masalah pada kulit, khususnya wajah. Lantas apa saja *basic skincare* yang dibutuhkan agar kita bisa mendapatkan kulit sehat hingga *glowing*?

## 1. Pembersih Wajah atau *Face Wash*

Pembersih wajah atau *face wash* merupakan langkah awal yang dapat kita lakukan dalam memenuhi *basic skincare*. Kita bisa langsung menggunakan pembersih wajah ini di daerah wajah lalu membilasnya dengan air. Namun, kita juga bisa melakukan *double cleansing* agar mendapatkan hasil yang maksimal. *Double cleansing* merupakan metode membersihkan wajah sebanyak dua kali. Metode ini terdiri atas membersihkan *makeup* menggunakan *micellar water* ataupun *cleansing balm* kemudian memakai *face wash* untuk pembersihan lebih dalam. Penggunaan *face wash* juga bisa untuk membersihkan debu, hingga minyak berlebih yang ada di area wajah.

## 2. Pelembab Wajah atau *Moisturizer*

Beranjak dari membersihkan wajah, kita juga perlu membuat kulit menjadi lembab dengan memberikan pelembab wajah atau *moisturizer*. Pemberian pelembab pada kulit di area wajah bisa membantu kita dalam meningkatkan fungsi perlindungan alami kulit. Fungsi tersebut dapat berupa menjaga kulit agar

tetap lembut dan memiliki kadar air yang cukup di dalamnya atau terhidrasi. Lebih lanjut, sebagian orang merasa bahwa kulitnya menjadi bersih walau sedikit kering setelah menggunakan *face wash*. Oleh sebab itu, pelembab wajah juga bisa meratakan tekstur kulit menjadi lebih kenyal dan lembab, terlebih setelah membersihkan wajah.

## 3. Tabir Surya atau *Sunscreen*

Selain kedua produk utama di atas, kita perlu memakai *sunscreen* atau tabir surya agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal dalam meraih kulit sehat. Pengaplikasian *sunscreen* tidak hanya berfokus pada area wajah, tetapi juga bagian tubuh lain yang sering terpapar sinar matahari. Bagian tubuh tersebut seperti daerah leher, tangan, dan kaki. *Sunscreen* menjadi kunci penting dalam tahap *basic skincare* ini karena bahan-bahan yang terkandung di dalamnya dapat melindungi kulit kita dari efek sinar matahari. Efek buruk dari sinar matahari yang dimaksud bisa berupa kulit kering, kulit terbakar, hingga memunculkan garis-garis halus di area wajah yang bisa menyebabkan penuaan dini.

Di samping ketiga *basic skin care*, ada beberapa produk lain yang bisa digunakan agar kulit bisa mendapatkan nutrisi lebih sehingga kita mendapatkan hasil secara maksimal. Produk-produk tersebut, yaitu: *toner* untuk menyegarkan wajah, *serum* untuk mengatasi masalah-masalah serius seperti jerawat, hingga *exfoliator* untuk mengangkat kulit mati. Bahkan, *skincare* kini tak hanya berfokus untuk kulit di daerah wajah, tetapi juga di area bibir dengan memakai *lip balm* atau *lip serum* dan *eye cream* yang berfokus menyamarkan garis halus serta mata panda. Dengan bervariasinya produk-produk *skin care* di atas yang merawat kulit dari luar, kita juga perlu menjaga kulit dari dalam dengan memiliki pola hidup baik. (nj)

# Ketahui Manfaat Sunscreen Sebelum Memakainya!

Meningkatnya suhu bumi seperti yang bisa kita rasakan pada saat ini, sejatinya dapat menimbulkan kekhawatiran terkait permasalahan di sekitar kulit. Hal ini dikarenakan tubuh kita, terutama di bagian wajah, tangan, maupun kaki yang terpapar di bawah sinar matahari cukup lama bisa menimbulkan beberapa dampak negatif. Penyebab kemunculan dampak negatif tersebut sendiri disebabkan adanya penceran sinar Ultraviolet (UV) dari matahari. Namun, sekarang kita tidak perlu risau lagi dengan permasalahan tersebut, karena sudah ada berbagai produk *sunscreen* atau tabir surya. Produk ini bisa melindungi kulit kita dari sinar UV dan berbagai manfaat lainnya. Yuk, kita cari tahu manfaat tersebut melalui tulisan di bawah ini!

## 1. Mencegah Penuaan Dini

Kulit seseorang yang telah terpapar sinar UV terlalu lama tanpa adanya perlindungan dari *sunscreen* dapat menimbulkan permasalahan kulit, salah satunya penuaan dini. Munculnya penuaan dini bisa disebabkan oleh paparan sinar UV yang merusak sel-sel kulit dan elastisitasnya. Beberapa ciri yang bisa menjadi tanda bahwa seseorang telah mengalami penuaan dini, yakni kulit menjadi keriput dan kendur, muncul garis-garis halus di sekitar wajah terutama area bawah mata, serta terdapat noda atau flek hitam. Dengan demikian, penggunaan *sunscreen* secara rutin perlu dilakukan untuk menghindari kita dari penuaan dini.

## 2. Mengurangi Peradangan Akibat Kulit Terbakar

Paparan sinar matahari tentunya tidak terhindarkan bagi mereka yang banyak menghabiskan waktu di luar rumah, baik untuk bekerja maupun melakukan aktivitas lain. Penggunaan *sunscreen* dalam konteks ini bisa menjadi sebuah penghalang agar kulit kita tidak mengalami peradangan atau kemerahan. Kedua permasalahan kulit tersebut bisa menjadi hal serius apabila tidak segera ditangani dengan baik. Permasalahan tersebut ialah kulit terbakar atau *sunburn* dan kanker kulit. Oleh karena itu,

*sunscreen* direkomendasikan untuk dipakai agar menghindari kerusakan kulit yang lebih parah akibat paparan sinar UV.

## 3. Menjaga kelembaban kulit

Sinar matahari maupun UV sejatinya dapat menguapkan kadar air di dalam kulit kita saat terpapar di luar ruangan. Penguapan tersebut bisa menjadikan kulit menjadi tidak lagi lembab atau dehidrasi. Sementara itu, kehadiran *sunscreen* yang mengandung berbagai macam bahan, salah satunya *hyaluronic acid*, bisa menjadi pencegah penguapan kadar air di dalam kulit. Hal ini dikarenakan, kandungan di dalam *hyaluronic acid* bisa memberikan kelembaban dan membantu kulit agar tetap terhidrasi. Tak lupa juga untuk tetap mengonsumsi buah-buahan dan air putih di samping menggunakan *sunscreen* agar didapatkan hasil kulit yang lebih sehat.

Produk *sunscreen* yang diformulasikan untuk menjadi pelindung agar kulit tidak rusak akibat paparan sinar UV, ternyata juga memberikan banyak manfaat lainnya. Tidak hanya ketiga manfaat yang disebutkan di atas, kita juga bisa menjaga agar warna kulit tetap rata hingga merawat kesehatan kulit dari penuaan dini. Pemakaian produk *sunscreen* sendiri tidak hanya dilakukan saat kita hendak beraktivitas di bawah terik matahari, tetapi juga di kala kita berada di dalam ruangan. Selain itu, kita perlu *re-apply sunscreen* setiap dua jam sekali agar mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil tersebut berupa kulit terjaga dari berbagai dampak buruk dari paparan sinar UV.(nj,re5)



# Konsumsi Makanan dan Minuman Ini untuk Mendapatkan Kulit yang Sehat!

Kulit merupakan bagian terluar dari tubuh yang menjadi pelindung pertama dari berbagai hal, terutama paparan sinar ultraviolet (UV) yang ada di matahari. Sinar UV sendiri sebenarnya membuat kadar air di dalam tubuh kita berkurang karena penguapan sehingga mengakibatkan kulit menjadi kering. Oleh karenanya, kita perlu melakukan perawatan kulit dari luar dengan mengaplikasikan *sunscreen* atau tabir surya agar kulit terlindungi dari paparan sinar UV. Sementara itu, perawatan kulit dari dalam bisa kita lakukan dengan menjaga pola makan sehat dengan mengonsumsi sayur, buah, dan sebagainya. Lantas, apa saja makanan yang bisa digunakan untuk menjaga kulit tetap sehat?

## 1. Tomat

Tomat mengandung berbagai macam nutrisi yang bisa menjadi alternatif pertama untuk bisa mendapatkan kulit sehat. Hal ini dikarenakan nutrisi yang terkandung di dalam tomat ialah vitamin C dan likopen. Kedua nutrisi tersebut bisa menjadikan kulit terhindar dari efek paparan sinar UV berupa menyamarkan kerutan halus terutama di daerah wajah. Tak hanya itu, zat likopen yang ada di dalam tomat memiliki efek antioksidan tinggi sehingga bermanfaat untuk mencegah kerusakan kulit berupa kemerahan akibat paparan sinar UV. Adapun beberapa olahan yang bisa dicoba agar tomat bisa dikonsumsi lebih nikmat, seperti di buat jus hingga salad.

## 2. Ikan

Selain tomat, mengonsumsi ikan-ikanan juga bisa membantu kulit menjadi lebih sehat bahkan kenyal. Ikan yang dikonsumsi di sini bisa beragam, mulai dari ikan kembung, tongkol, salmon, maupun tuna. Nutrisi yang terkandung di dalam ikan berupa vitamin E yang membantu meningkatkan kelembaban serta elastisitas

kulit. Di samping itu, ada juga asam lemak omega tiga yang menjadi anti-inflamasi dalam mengurangi jerawat di daerah wajah. Mengonsumsi ikan juga bisa meningkatkan kadar air di dalam kulit sehingga menjadi lembab. Olahan yang bisa dibuat menggunakan ikan pun beragam, seperti ditumis, digoreng, hingga dibuat sup.

## 3. Teh Hijau

Tidak hanya seputar makanan, bahan dasar dari sebuah minuman juga bisa menjadi salah satu pilihan apabila bosan atau kurang cocok di lidah dengan kedua makanan di atas sebelumnya. Minuman yang dapat membantu kulit untuk tetap sehat adalah teh hijau. Senyawa kafein yang ada di dalam teh hijau bersifat antioksidan yang dapat membuat kulit kita menjadi terlihat awet muda. Selain itu, antioksidan membantu merawat kulit dengan menjaga sel-sel tubuh dari kerusakan akibat paparan sinar UV. Bahkan, mengonsumsi teh hijau juga dapat mengurangi bintik hitam di area wajah hingga mengurangi munculnya jerawat.

Berbagai macam jenis makanan dan/atau minuman yang telah disebutkan di atas ternyata membawa banyak manfaat bagi kesehatan kulit kita. Tidak hanya berhenti pada ketiga jenis makanan dan/atau minuman tersebut, ada juga beberapa bahan lainnya yang bisa dikonsumsi agar variasinya menjadi banyak. Variasi dari bahan makanan dan/atau minuman ini, antara lain: ubi jalar, alpukat, brokoli, dan sebagainya. Di sisi lain, pengonsumsian makanan dan/atau minuman tersebut perlu diimbangi dengan menjaga pola hidup yang baik, berupa tidur cukup selama delapan jam, berolahraga secara teratur, serta memakai *basic skin care* agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.(nj)

# Mitos dan Fakta: Anak-Anak Tidak Boleh Menggunakan Kacamata?

Kamis, 12 Oktober 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya (FK Ubaya) mengadakan webinar yang bertajuk "Mata Minus pada Anak: Mitos dan Fakta" bersama Sejuta Kacamata. Acara ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat luar terkait penglihatan pada anak, terutama terkait mata minus. Selain itu, webinar juga diselenggarakan untuk memperingati "World Sight Day 2023". Diadakan secara *online* melalui *live streaming* Instagram FK Ubaya, acara dihadiri oleh puluhan peserta dari kalangan Ubaya. dr. Sawitri Boengas, Sp.M., selaku dosen FK Ubaya, turut hadir untuk menjadi pembicara dalam acara.

dr. Sawitri mengungkapkan bahwa anak-anak usia dini perlu diberikan edukasi untuk menjaga dan merawat kesehatan mata, mengingat hal ini merupakan sesuatu yang penting. "Sejak bayi baru lahir, bagian mata mereka sudah memiliki jaringan. Namun jaringan tersebut belum matang," ungkap dr. Sawitri. Jaringan tersebut dikhawatirkan akan mengalami penurunan secara terus menerus apabila tidak dijaga dengan baik, sehingga nantinya dapat memengaruhi aktivitas anak-anak dalam kesehariannya. "Anak-anak sangat bergantung pada matanya, bahkan 85 persen proses belajar pada manusia itu melalui penglihatan," jelasnya.

Di samping adanya kemungkinan penurunan penglihatan pada mata anak-anak, dr. Sawitri menjelaskan bahwa kemajuan teknologi, yakni gadget, bisa menjadi salah satu pemicunya. "Gadget sendiri memang tidak diperuntukan untuk anak-anak, mengingat tidak semua produk teknologi cocok untuk mereka" paparnya. Ketidakcocokan tersebut terjadi karena anak-anak masih belum mampu membatasi diri sendiri dalam pemakaian gadget ini. Selain itu, anak-anak juga belum bisa mengatur jarak penglihatan maupun durasi dalam pemakaian gadget.

Lebih lanjut, kemajuan teknologi yang semakin canggih dapat menjadi satu faktor akan timbulnya gangguan pada penglihatan anak. "Peran orang tua di sini penting karena anak-anak bisa memiliki gadget itu dari orang tua mereka sendiri," tutur dr. Sawitri. Oleh karenanya, pihak yang berperan penting dalam mengatur atau membatasi anak-anak dalam penggunaan gadget adalah orang tua mereka. "Tidak sekedar pembatasan gadget saja, tetapi juga membutuhkan terapi atau pemeriksaan lebih lanjut ke dokter untuk dapat mencegah gangguan penglihatan pada anak," tutup dr. Sawitri.(nj,re4)



# Ubaya Ajak Mahasiswa Temukan Motivasi melalui Student Success Seminar

Kamis, 12 Oktober 2023 Konseling dan Pengembangan Diri Manusia Universitas Surabaya (KPDM Ubaya) menyelenggarakan acara *Student Success Seminar* dengan tema "Fuel Your Rocket". Acara ini bertujuan untuk mengajak mahasiswa Ubaya menemukan motivasi dalam dunia perkuliahan sekaligus membentuk *social life balance*. Diselenggarakan secara *offline* di Ruang Serbaguna Fakultas Teknobiologi Lt. 6, Kampus II Ubaya, acara dihadiri oleh ratusan mahasiswa dari berbagai fakultas dan angkatan di Ubaya. Aris Surya Putra, S.E., M.Ak., selaku dosen Fakultas Bisnis dan Ekonomika (FBE) Ubaya, Program Studi Akuntansi, turut hadir sebagai narasumber dalam seminar ini.

Aris memaparkan bahwa di zaman sekarang ini *soft skill* adalah hal yang dibutuhkan. "Sesuatu yang membuat *value* kita mahal itu *soft skill* dan hal ini membutuhkan proses belajar. Berbeda dengan *hard skill* yang bisa dipelajari kapanpun," tegas Aris. Tidak hanya *skills*, terdapat *intrinsic motivation* dan *extrinsic motivation* yang juga memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi. *Intrinsic motivation* sendiri adalah

motivasi yang datang dari dalam diri dan untuk diri sendiri. Sementara itu, *extrinsic motivation* merupakan motivasi yang datang dari dalam diri, tetapi untuk orang lain. "Motivasi yang paling awet itu *intrinsic motivation* karena ini timbul dari keinginan sendiri," tutur Aris.

Pemaparan materi dari narasumber menghadirkan antusiasme peserta, salah satunya Faya, mahasiswi FBE Ubaya angkatan 2023. "Apa buku yang bisa memberikan banyak pelajaran serta inspirasi menurut pak Aris?" tanya Faya. Menanggapi hal tersebut, Aris mengungkapkan bahwa buku *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* yang memberikannya banyak inspirasi. Hal ini dikarenakan buku tersebut membahas tentang rahasia hidup bahagia dan panjang umur orang Jepang. Di samping itu, buku *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* karya Daniel H. Pink, juga direkomendasikan oleh Aris. "Buku-buku tersebut telah memberikan banyak inspirasi, bahkan materi seminar yang saya bawa hari ini juga terinspirasi dari keduanya," tutup Aris.(sv2,nj)



# Ajak Deteksi Dini Kanker Payudara, Mahasiswa Ubaya Bikin Pink Ribbon

Ratusan kupu-kupu kertas membentuk pita berukuran 4x5 meter dipamerkan di Plaza Fakultas Bisnis dan Ekonomika Universitas Surabaya (Ubaya) kemarin pada 18 Oktober 2023. Aksi yang dilakukan mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya Sabrina Putri Anjani bersama Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Ubaya itu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kanker payudara.

Tidak hanya membuat karya pita *pink* berukuran raksasa, mereka juga membagikan kerajinan kertas tentang ajakan deteksi dini kanker payudara. "Pink ribbon ini adalah simbol dari kanker payudara," kata Sabrina saat ditemui *Jawa Pos* kemarin.

Dia mengatakan, karya yang dibuatnya tersebut merupakan bentuk dukungan kepada para pejuang kanker payudara. Karya itu terinspirasi dari ibunya yang merupakan survivor kanker payudara. Dokter spesialis bedah sekaligus dosen Fakultas Kedokteran (FK) Ubaya dr. Herry Wibowo Sp.B., M.Kes. mengatakan, deteksi dini kanker payudara bisa dilakukan sendiri di rumah. Caranya adalah dengan meraba payudara kanan dan kiri untuk melihat adanya kelainan. (**Septinda Ayu**)

**Dimuat di :**

**ANTARA**  
KANTOR BERITA INDONESIA

**jnni.com**

**HARIAN  
DISWAY**

**Jawa Pos** suarasurabaya.net

beritajatim.com **detikcom**

**SURYA.co.id**

**Tribunnews.com**

**n**

**rri** RADIO REPUBLIK INDONESIA

**RADAR  
SURABAYA**  
HARIAN PAGI



# PHOTOSERIES

Benyamin Ardiansyah-Psikologi-2020



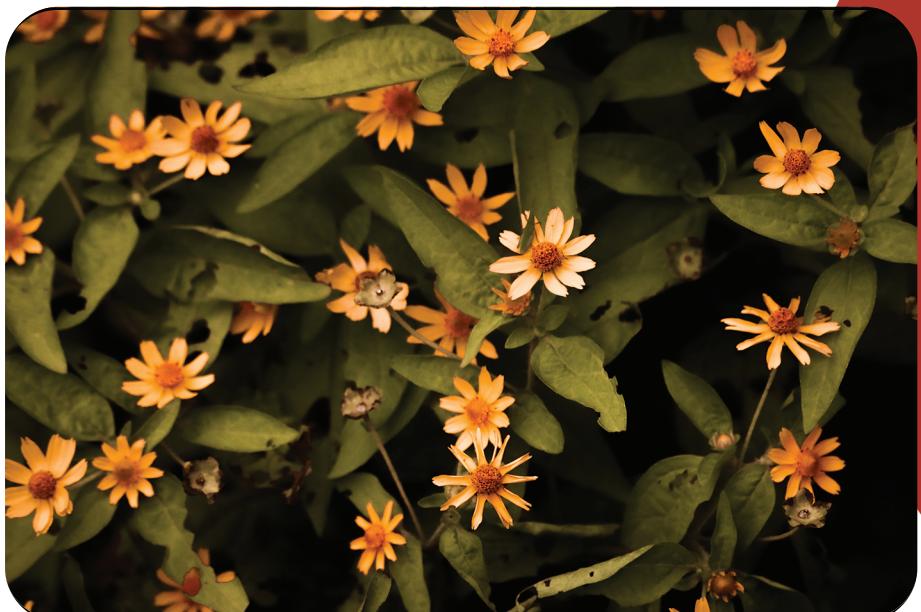
**Every Flowers**



**Has It Own**



**Beauty**



**But it is not about  
flowers**

# Pengaruh Media Sosial terhadap Beauty Standard di Indonesia

Zaman yang semakin canggih membawa perubahan pada berbagai aspek kehidupan individu, salah satunya kemudahan dalam mengakses berbagai informasi. Sebagaimana pada masa sekarang yang serba digital, individu dapat mengakses berbagai informasi dengan lebih luas, mudah, dan instan melalui internet. Kemudahan itu sendiri sebenarnya bisa memengaruhi persepsi individu, mengingat setiap informasi bisa diakses lebih luas dan terus menerus. Salah satu persepsi individu yang telah dipengaruhi internet ialah *beauty standard* atau standar kecantikan.

Menurut Lancia, Liliyana, & Azis (2023) *beauty standard* didefinisikan sebagai sebuah standar ideal terkait kecantikan yang dianggap seharusnya dimiliki oleh perempuan dan laki-laki. Sejatinya, *beauty standard* bersifat subjektif sehingga tidak ada patokan pasti yang dapat menggambarkannya. Namun, perkembangan teknologi memberikan pengaruh yang besar dalam penyamarataan *beauty standard* (Basir, Tsalatsa, & Kresna, 2022). Dalam hal ini, *beauty standard* perempuan kerap kali berhubungan dengan bentuk tubuh yang langsing, warna kulit putih, dan berambut lurus (Garcia & Winduwati, 2023). Sementara pada laki-laki, *beauty standard* dikaitkan dengan tubuh *sixpack*, kekar, dan berotot (Putra dalam Malafitri *et al.*, 2022).

Pandangan terkait *beauty standard* bisa terjadi karena adanya pengaruh budaya luar yang diterima individu melalui media sosial, salah satunya Korea Selatan. Budaya yang masuk dari luar akibat globalisasi memberikan pengaruh besar terhadap persepsi individu dan menyebabkan munculnya pandangan akan stereotip terkait *beauty standard* (Henriques & Patnaik, 2010). Stereotip ini kemudian membentuk persepsi terkait *beauty standard* yang ideal dan diakui oleh masyarakat. Bahkan, stereotip *beauty standard* turut diperkuat oleh *influencer* melalui konten gaya hidup atau tutorial, seperti olahraga dan *makeup*, yang mendorong banyak orang untuk mengikutinya. Dampaknya, individu berupaya untuk memenuhi standar tersebut agar individu bisa diterima di masyarakat (Henriques & Patnaik, 2010).

Keinginan untuk selalu memenuhi *beauty standard* sendiri dapat memberikan pengaruh negatif terhadap citra tubuh individu. Mills, Shannon, dan Hogue (2017) mendefinisikan citra tubuh sebagai sebuah konstruksi yang mengacu pada cara individu melihat ukuran, bentuk, berat badan, dan karakteristik fisik yang mana hal tersebut akan memengaruhi perilaku. Pengaruh negatif tersebut membuat individu menjadi tidak puas dengan tubuhnya karena merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang ada di masyarakat. Studi yang dilakukan Grabe, Hyde, dan Ward (2008) menemukan bahwa paparan media massa mengenai gambaran tubuh ideal berpengaruh terhadap citra tubuh. Media tersebut menyebabkan individu merasakan beberapa dampak psikologis, sep-

erti kekhawatiran, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan keinginan untuk selalu memenuhi *beauty standard*.

Hingga saat ini, pandangan terkait *beauty standard* masih menjadi hal yang kontroversial. Hal ini dikarenakan *beauty standard* masih bersifat subjektif, mengingat setiap individu memiliki keunikannya masing-masing. Namun, adanya paparan media sosial secara terus-menerus pada masa sekarang membuat individu terus berupaya untuk memenuhi *beauty standard* yang terbangun di masyarakat. Menghadapi hal ini, individu bisa mulai membangun kepercayaan diri dengan keunikan yang dimilikinya untuk dapat tampil secara natural. Adanya kepercayaan diri juga bisa membuat individu lambat laun terlepas dari *beauty standard* dan akhirnya memiliki definisi "*beauty*"-nya sendiri.(jv)

## Bibliografi

- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi standar kecantikan wanita di media sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248–255.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.
- Henriques, M., & Patnaik, D. (2010). Social Media and Its Effects on Beauty. *InTech*, 34(8), 57–67.
- Lancia, F., Liliyana, & Azis, A. (2023). K-Beauty dan standar kecantikan di Indonesia (analisis wacana Sara Mills pada kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(1), 56–68.
- Malafitri, N., Zuhri, S., & Achmad, Z. A. (2022). Analisis Resepsi Generasi Z Surabaya Terhadap Standar Kecantikan pada Laki-Laki dalam Iklan MS Glow for Men. *Representamen*, 8(1), 40–55.
- Mills, J. S., Shannon, A., & Hogue, J. (2017). Beauty, body image, and the media. *Perception of Beauty*, 44–45.
- Sabrina Dewi Basir, N., Liesvarastra Tsalatsa, S., & Tri Kresna, M. (2022). Persepsi wanita dalam menentukan standar kecantikan di Tiktok dan Instagram. *Universitas Negeri Surabaya* 2022, 1, 566–575.



# Makeup Looks dari Berbagai Negara untuk Tampil Mempesona

Keindahan rias wajah setiap negara memiliki keunikannya masing-masing. Dimulai dari negara Cina yang khas dengan riasan imut, Amerika yang khas dengan riasan tegas dan elegan, Jepang yang khas dengan riasan "no makeup look", dan Thailand yang khas dengan riasan *glamour*. Adapun beberapa hal yang membedakan riasan atau *makeup look* dari setiap negara, yaitu cara kita dalam mengaplikasikan produk-produk riasan. Dalam hal ini, cara yang dimaksud bisa berupa intensitas *blush*, *eyeliner*, atau *coverage* bedak yang digunakan. Mengulas lebih dalam, berikut pembahasan *makeup looks* dari berbagai negara yang kini banyak digunakan orang-orang di media sosial.

## 1. Chinese Makeup Look: Douyin

### - Tampil Imut seperti Boneka

*Douyin* merupakan riasan asal Cina yang sedang populer di media sosial, terutama Tiktok, karena bisa membuat seseorang terlihat seperti boneka. Riasan *douyin* menampilkan kulit yang bercahaya dan *plump* atau berisi. Para pengguna *makeup* ini biasanya memakai beberapa produk rias lain untuk menonjolkan kesan romantis serta feminim, seperti *eyeshadow*, *blush*, dan *lipstick* yang didominasi *tone* kemerahan berupa *pink* atau *maroon*. Kendati berasal dari Cina, *douyin makeup look* juga menerapkan tren *aegyo sal* dari Korea Selatan, yaitu riasan untuk membuat mata terlihat lebih besar sehingga menampilkan kesan polos.



## 2. Korean Makeup Look: Ulzzang

### - Wajahku dalam Versi Terbaik

Tidak kalah bersaing dengan *douyin*, *makeup look* dari Korea satu ini sudah lama eksis di internet dan masih banyak digunakan orang hingga sekarang. Tampilan dari *makeup look ulzzang* yakni menonjolkan fitur wajah polos dan imut yang merupakan perpaduan dari *eye makeup aegyo sal* serta *cushion foundation* tipis. Tak hanya itu, *eyebrow mascara* turut diaplikasikan dalam jumlah tidak terlalu banyak untuk memperindah bentuk alis dan mendapatkan riasan yang natural. Di samping riasan sekitar mata dan wajah, riasan *ulzzang* biasanya mengaplikasikan *blush* berwarna *pink tone* untuk memperoleh hasil pipi yang cantik merona.



## 3. Thailand

### *Khon* - Indah Khas Budaya



Berpindah pada Thailand, riasan *khon* cenderung lebih tebal dibandingkan dengan gaya Asia Timur, seperti *douyin* dan *ulzzang makeup*, yang cenderung tipis. Hasil riasan *khon* menonjolkan kesan glamor dan tegas, terutama pada bagian mata karena adanya penggunaan teknik rias *smokey eyes*. Kedua kesan tersebut tentunya didukung dengan penggunaan *foundation coverage full* agar hasil riasan *khon* bisa menampilkan wajah yang *flawless*. Selain *foundation* untuk memperkuat kesan glamor, pengaplikasian *lipstik* secara *overline* atau melebihi dari garis bibir turut diberikan agar bibir terlihat *full* dan *plump*.

## 4. American Makeup Look: Go Bold, Go Gold! - Mempertegas Kecantikanmu



Serupa dengan *makeup look* dari Thailand, orang-orang Amerika cenderung menyukai riasan yang tegas dan tebal. *Coverage foundation* yang kerap digunakan adalah *medium* hingga *full* untuk mendapatkan tampilan wajah mengkilap. Sementara itu, riasan pada area mata dibuat *smokey* untuk menonjolkan kesan kuat dan tegas. *Smokey eyes* yang digunakan pada riasan Amerika cenderung menggunakan perpaduan *eyeshadow* gelap, serta memakai bulu mata palsu. Menerapkan hal yang serupa dengan riasan *khon* dari Thailand, bibir cenderung dibuat *full* dan *matte finish* untuk memberikan kesan tegas dan seksi dengan menggunakan teknik rias *overline*.

Dari berbagai jenis riasan di atas, dapat diketahui bahwa setiap negara memiliki preferensi gaya riasnya masing-masing. Dalam hal ini, Asia Timur cenderung menyukai tampilan yang *fresh* dan *natural* sehingga kesan polos serta feminim lebih ditonjolkan. Di sisi lain, Amerika dan sebagian kecil dari Asia Tenggara, seperti Thailand, cenderung mengarah pada riasan tegas dan *glamour* yang membuat hasil riasannya lebih ke arah seksi. Tentunya, penggunaan *makeup* perlu juga disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Sebagai contoh, kita bisa menggunakan riasan khas Amerika atau Thailand untuk menghadiri pesta, sedangkan untuk *daily makeup* bisa mengaplikasikan riasan *douyin* atau *ulzzang*. (mon)

**@artbyprince**

## OPEN COMMISION

**SKETCH / FLAT COLORS**

HEAD / BUST	30 K
WAIST / SETENGAH BADAN	45 K
FULL BODY	55 K

**RENDER / PAINT (+15 K)**

**PAYMENT**

**WILL NOT DRAW**

- MECHA
- TOO DETAILED BACKGROUND

# IKLAN

33 akun dengan 30K++ FOLLOWERS

**PAKET A** 35K  
• 10 X 5 CM  
• 2X POST + 3 STORY  
• KEEP 5 HARI

**PAKET B** 60K  
• 5 X 15 CM  
• 4X POST + 5 STORY  
• KEEP 5 HARI

**PAKET C** 105K  
• 10 X 10 CM  
• 5X POST + 6 STORY  
• KEEP 7 HARI

**PAKET D** 160K  
• 10 X 20 CM  
• 7X POST + 9 STORY  
• KEEP 7 HARI

Jika berlangganan selama tiga bulan akan mendapatkan potongan 10% bagi pihak luar ubaya dan 30% bagi pihak Ubaya

Contact Person: Stevie: 081392522935 | LINE @boe56215 | Instagram @wartaubaya

*Mau pasang iklan, tapi takut mahal?  
Sudah nggak jaman!*

**HUBUNGI:**



**@artbyprince**  
0813 5718 3641

**@artbyprince**

## OPEN COMMISION

**SKETCH / FLAT COLORS**

HEAD / BUST	30 K
WAIST / SETENGAH BADAN	45 K
FULL BODY	55 K

**RENDER / PAINT (+15 K)**

**PAYMENT**

**WILL NOT DRAW**

- MECHA
- TOO DETAILED BACKGROUND

**CHIBI COMMISION!!**

**10K / chibi**

**bound to falling in love**

**COUPLE SET**

**15K 2 chibi**