

PENAMPILAN DIRI

Penampilan adalah bentuk citra diri yang terpancar dari diri seseorang, dan juga merupakan sarana komunikasi antara seorang individu dengan individu lainnya. Tampil menarik dapat menjadi salah satu kunci sukses dalam kehidupan sosial bermasyarakat. Orang lain akan merasa nyaman, betah, dan senang dengan penampilan diri yang enak dipandang mata. Berpenampilan menarik bukan berarti mewah, tetapi tergantung pada diri individu itu sendiri dalam kaitannya pengembangan diri seutuhnya secara baik.

Penampilan mengandung pengertian, antaranya (1) enak dan menarik dipandang mata (a pleasing appearance), (2) kesempurnaan penampilan dalam warna (a perfection of form colour), (3) proporsi tubuh yang simetris yang menimbulkan kesan menarik (a pleasing proportion of symetri). Dengan kata lain, suatu penampilan akan terlihat menarik manakala penampilan itu pleasing atau berbentuk sempurna dalam pengertian proporsi dari setiap bagian terstruktur secara harmonis.

1. Penampilan Menarik

Usaha yang dapat dilakukan untuk dapat berpenampilan menarik meliputi:

a. Sikap atau pembawaan

Sikap yang baik akan menimbulkan kesan yang baik pula. Dalam hal ini, penampilan fisik seseorang memegang peranan penting melalui: cara berjalan, cara berbicara, cara makan, cara duduk, cara berdiri.

b. Ekspresi wajah dan bahasa tubuh

Hai yang terkait dengan ekspresi wajah dan bahasa tubuh adalah: (1) cara memandang, yaitu pandangan mata saat melihat atau berbicara dengan lawan bicara. (2) Sikap tubuh, meliputi sikap kepala (tegak), sikap wajah (alis mata, bibir).

c. Berbicara

Untuk dapat berbicara dengan baik dituntut bahasa tubuh yang sesuai dengan pembicaraan yang dilakukan. Suara juga harus disesuaikan dengan kondisi waktu, tempat, maupun inti pembicaraan. Misal: jika pembicaraan mengandung makna kemarahan maka ekspresi wajah, intonasi suara juga menyelaraskan dalam keadaan gusar.

d. Kesehatan

Kesehatan merupakan hal penting yang harus diperhatikan dan diusahakan agar memberikan penampilan segar dan prima.

Kesehatan harus dijaga dengan cara: makan dan tidur dengan teratur, jangan terlalu iegang dan Ielah, olah raga yang teratur disesuaikan dengan kondisi tubuh, pandangan hidup yang optimis.

e. Kebersihan dan kerapian

Bau Badan (BB) dan Bau Mulut (BM) merupakan hal penting yang diperhatikan dan dihindarkan karena akan mengganggu penampilan secara keseluruhan.

Cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghindari bau badan adalah: menghindari makanan yang berbau tajam dan merangsang, makan teratur dengan memperbanyak sayuran dan buah-buahan, secara teratur minum jamu.

Adapun hal yang harus dilakukan dalam menghindari bau mulut adalah: menjaga kebersihan gigi, menghindari penyakit lambung, menjauhi makanan yang berbau merangsang seperti petai, bawang, durian dan sebagainya.

Disamping Bau Badan dan Bau Mulut, maka kuku juga merupakan satu hal penting yang harus dijaga kebersihan dan kerapiannya. Suatu hal yang sia-sia apabila seseorang telah

berdandan serapi dan secantik mungkin, namun kuku-kukunya kotor dan terkesan tidak terawat. Untuk itu kebersihan kuku baik tangan maupun kaki harus senantiasa diperhatikan. Usahakan agar panjang kuku sama dan ujungnya tidak kuning.

Kerapian pada sepatu dan pakaian juga merupakan faktor penunjang penampilan seseorang. Pakailah sepatu yang sesuai dengan ukuran kaki, sesuaikan pula model dan warna dengan pertemuan yang akan dihadiri. Perhatikan agar sepatu selalu dalam keadaan bersih dan terawat.

f. Tata rambut dan tata rias

Untuk tata rambut, sesuaikan penataan rambut dengan bentuk muka, bentuk tubuh, profesi, waktu, faktor kepribadian (tidak memaksakan suatu mode tertentu), usia.

Untuk tata rias, haruslah dibedakan berdasarkan waktu, usia, profesi, sifat pertemuan (occasion). Jika tata rias untuk pagi hari maka gunakanlah warna teduh, pastel yang memberi kesan sederhana. Jangan memakai pemerah pipi dan warna lipstick yang terlalu menyolok. Garis mata jangan terlalu tajam, dan gunakan mascara ringan pada bulu mata. Adapun untuk tata rias di malam hari, dapatlah digunakan warna-warna yang menyolok, berkilap, dan terkesan tajam dan berat.

g. Tata busana

Busana tidak saja berfungsi sebagai pelindung tubuh dan penutup bagian tertentu dari tubuh, akan tetapi busana mempunyai fungsi lain yaitu memperindah diri. Kemampuan seseorang untuk dapat berbusana dengan tepat dan baik akan menampilkan kesan positif yang berkaitan erat dengan gairah hidup, sehingga menambah percaya diri. Berbusana dengan baik akan menampilkan pribadi yang menarik pula.