

PENAMPILAN DIRI DAN KEPRIBADIAN

Penampilan diri merupakan keberadaan seseorang yang dapat dilihat secara visual atau penampilan lahiriah seseorang (fisik).

Penampilan diri mempengaruhi dan menunjang kepercayaan diri, kematangan diri, kesuksesan dalam pekerjaan, karier atau dunia profesi, yang pada akhirnya mempengaruhi kepribadian seseorang.

Kepribadian adalah sifat-sifat dan watak sebagai ciri khas tingkah laku dan kebiasaan seseorang yang nampak dari keaktifan fisik maupun mental dan sikapnya.

Kepribadian berhubungan dengan sikap, dan dipengaruhi oleh

1. Cara berfikir,
2. Cara berkomunikasi, atau cara berbicara
3. Kecakapan atau intelegensi atau tingkat pendidikan,
4. Kesehatan jasmani, dan
5. Keseimbangan emosi seseorang

Kesehatan jasmani banyak dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang seperti :

1. Pola makan, seperti makan empat sehat lima sempurna, terutama sayur dan buah-buahan, diet yang teratur, dsb.
2. Perawatan diri, seperti mandi, dan gosok gigi secara teratur, pemakaian busana yang selalu bersih dan rapih, olah raga teratur, cara berdandan,dsb
3. Pemakaian kosmetika, dan
4. Iklim atau cuaca dan sinar matahari.

Penampilan yang baik, seseorang harus selalu nampak rapih, bersih, sehat dan memiliki cita rasa yang tinggi.

Keseimbangan emosi erat kaitannya dengan kesehatan mental seseorang atau dikenal dengan *inner beauty*. Keseimbangan emosi akan nampak pada ekspresi wajah seseorang, seperti ketidaksabaran, cepat marah, emosi yang tidak stabil, murung,

gelisah dsb, yang pada akhirnya akan mempengaruhi seluruh ritme kehidupan seseorang.

Kesehatan mental atau kesehatan rokhani dapat mempengaruhi air muka, sehingga ekspresi yang keluar dapat mencerminkan kesehatan batin seseorang

Faktor yang mempengaruhi penampilan diri seseorang antara lain faktor kesehatan atau *hygiene* dan bagaimana cara perawatannya agar dapat tetap cantik dan sehat

Hygiene adalah ilmu yang mempelajari cara-cara yang berguna dalam menegakkan hidup sehat.

Hygiene mencakup *hygiene* pribadi atau kesehatan perorangan, *hygiene* lingkungan

Hygiene pribadi mencakup pemeliharaan yang cermat, yang dilakukan seseorang untuk memelihara kesehatan dan kecantikan diri melalui aturan-aturan hidup yang sehat dan tindakan-tindakan yang memelihara dan memupuk integritas jiwa.

Hygiene lingkungan meliputi tindakan-tindakan yang mengatur agar lingkungan hidup memberi kemungkinan terbaik seperti udara yang bersih dan sirkulasi udara yang lancar, air yang bersih, saluran air yang bersih dan lancar serta bebas dari kebisingan serta polusi.

DAFTAR BUKU SUMBER PERKULIAHAN DASAR RIAS

- Elly Ratna Candra, 1978, *Rahasia Make Up*, Surabaya : Penerbit Indah
- Gay Search, 1976, *Fashion Model A Career Guide*, London : Academy of Modelling New Bond Books
- Hernas, (1977), *Ilmu Kecantikan & Kosmetika Modern*, Jakarta : Himpunan Ahli Kecantikan Indonesia Parisade
- Kinkin S. Basuki. (2001). *Tampil Cantik dengan Perawatan Sendiri*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Martha Tilaar. (1995). *Indonesia Bersolek Tata Rias Korektif*. Jakarta : PT Grasindo.
- Mooryati Soedibyo, 1984, *Seni Berhias Ngadi Saliro & Ngadi Busono Mustika Ratu*, Jakarta : PT Lithopica
- Nelly Hakim, dkk. (2001). *Tata Kecantikan Kulit Tingkat Terampil*. Jakarta : Carina Indah Utama.
- Penelope Mc Phee. (2000). *Rahasia Kecantikan Rambut, Kulit, Tata Rias & Tubuh*. Bandung : Pionir Jaya.
- Rachmi Primadiati. (2001). *Kecantikan, Kosmetika & Estetika*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Roeswoto, dan Urip Sardjono. (1983). *Kosmetologi Tata Kecantikan Kulit*. Jakarta : Yayasan Institut Andragogi Indonesia (INSANI).
- Widya Lestari. (2004). *Cantik, Sehat & Trendi. Cara Terbaik untuk Perawatan Tubuh Ideal*. Jakarta : Restu Agung.
- (t.t.) *Kepribadian Wanita*, Bandung : Studio Pendidikan Keperagaan Intermodel

KESEIMBANGAN VISUAL

Keseimbangan visual merupakan keseimbangan tubuh yang tercermin dari lahiriah seseorang. Keseimbangan visual dapat dilihat dari :

- a. Postur Tubuh
- b. Posisi Berdiri
- c. Posisi Duduk
- d. Posisi Jongkok

A. Postur Tubuh

Postur tubuh yang benar, dapat memperbaiki bentuk tubuh, membantu mencegah kelelahan serta memberi kesan penampilan diri lebih luwes dan tidak kaku

Postur tubuh yang baik merupakan unsur yang sangat menentukan bagi suatu kepribadian yang tertib, tenang, menyenangkan dan menyehatkan.

B. Posisi Berdiri

Cara berdiri dalam posisi yang benar, akan membantu menjaga otot-otot dan tubuh dalam kondisi yang bagus dan membantu membentuk kebiasaan-kebiasaan yang dapat membuat postur tubuh menjadi baik.

Cara berdiri yang baik akan sangat membantu memberikan keseimbangan badan hingga enak dipandang mata

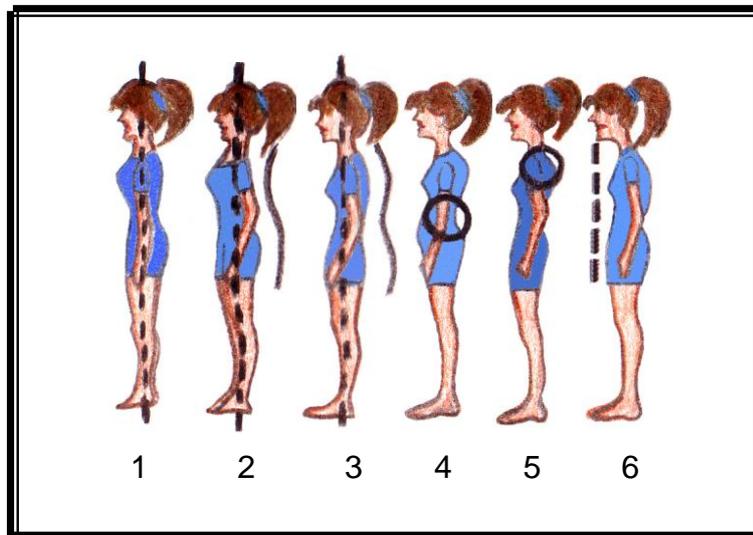
Posisi berdiri yang baik :

- a. Putarlah kaki kiri dengan sudut 45 derajat
- b. Arahkan kaki kanan ke muka dengan lurus
- c. Bengkokkan lutut kanan sedikit di atas garis lutut kiri
- d. Bengkokkan lutut kiri sedikit

Beberapa kemungkinan posisi berdiri :

1. Posisi yang baik yakni kepala tegak, dagu ditarik ke dalam, dada lurus, punggung serta bahu relaks dan perut agak ditahan.
2. Posisi berdiri (sikap) yang kaku yang tidak baik dan tidak indah dipandang mata, posisi berdiri seperti ini hampir mirip posisi berdiri secara militer.

3. Posisi berdiri (sikap) yang membungkuk, ini juga tidak indah dipandang mata.
4. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* atau *lordosis* artinya bahu agak lebar terlalu gagah untuk penampilan wanita sehingga terlihat kurang luwes.
5. Posisi berdiri (sikap) yang *hyphosis*, artinya bahu menunduk atau agak turun.
6. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* disertai *hyphosis* atau dikenal dengan *scoliosis*



C. Posisi Duduk

Posisi duduk yang baik penting untuk mencegah kelelahan tubuh pada umumnya dan ketegangan pada punggung. Posisi duduk yang baik yaitu dengan punggung yang lebih rendah terhadap kursi.

Posisi duduk yang benar yaitu :

- a. Kaki rapat
- b. Lutut rapat
- c. Tempatkan kaki ke luar sedikit lebih jauh daripada lutut
- d. Alas kaki tetap pada lantai, tidak menggantung atau berjinjit.
- e. Jagalah badan agar tetap seperti pada posisi berdiri (tegak)
- f. Bila kursi ada sandaran, punggung tegak dan menyentuh sandaran



Posisi Duduk Salah



Posisi Duduk Benar

D. Posisi Jongkok

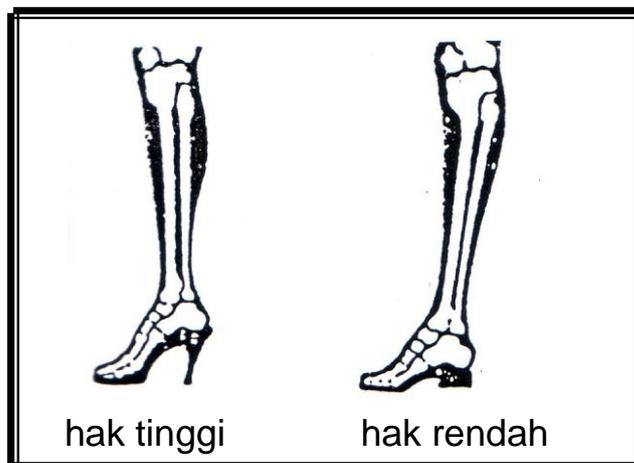
Posisi tubuh pada saat memungut sesuatu barang yang jatuh di lantai (posisi jongkok) :

- Tempatkan kaki pada sikap dasar
- Punggung tetap lurus
- Lutut dibengkokkan
- Kaki diangkat dengan otot-otot kaki dan pantat, tidak dengan punggung.

Penggunaan hak sepatu yang tinggi sering mengakibatkan sikap tubuh yang kurang baik, membentuk kaki yang kurang baik dan tubuh tampak berat, terhempas ke depan, menegangkan kaki dan punggung.

Penggunaan tumit sepatu yang rendah dan lebar dapat menopang tubuh, keseimbangan tubuhpun terjaga, serta enak dipakai, tidak lelah dan dapat memelihara sikap badan yang baik.

Kaki yang sehat akan mendukung postur dan penampilan yang baik dan menyenangkan.



Kaki yang sehat akan mendukung postur tubuh dan penampilan yang baik serta menyenangkan.

Bentuk kaki dapat diamati melalui lekukan (lengkung-lengkung) kaki pada bekas telapak kaki.

- a. Lengkung kaki yang normal, cirinya bekas telapak kakinya sempit di tengah dan lebar pada tumit serta jari kaki.
- b. Kaki yang lemah disebabkan oleh lengkungan kaki yang lemah pula, cirinya bekas telapak kakinya lebih lebar di tengah dari pada telapak kaki yang normal.
- c. Kaki yang papak atau telapak yang datar, cirinya meninggalkan bekas telapak kaki yang hampir sama lebarnya untuk seluruh bekas telapak kaki



