



BAHAN AJAR

DASAR RIAS
(BU 112)

Disusun oleh :

Dra. MARLINA, M.Si.
NIP. 19590203 198603 2 001

**JURUSAN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
B A N D U N G
2010**

BAB I

PENAMPILAN DIRI DAN KEPRIBADIAN

A. Pendahuluan

Penampilan diri merupakan salah satu faktor dari keberadaan seseorang yang dapat mempengaruhi dan menunjang kepercayaan diri, kematangan diri, kesuksesan dalam pekerjaan, karier atau dunia profesi, yang pada akhirnya mempengaruhi kepribadian seseorang.

Kepribadian merupakan salah satu kunci keberhasilan seseorang bagi perkembangan karier dalam dunia profesi. Membangun suatu kepribadian yang baik akan dapat membuka jalan ke suatu kehidupan yang lebih baik, lebih nyaman dan menyenangkan. Kepribadian adalah sifat-sifat dan watak sebagai ciri khas tingkah laku dan kebiasaan seseorang yang nampak dari keaktifan fisik maupun mental dan sikapnya.

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepribadian

Kepribadian dapat dikembangkan ke tingkat yang lebih baik melalui pengalaman-pengalaman sehari-hari yang dicerminkan melalui sikap-sikapnya. Kepribadian berhubungan dengan sikap, dan dipengaruhi oleh cara berfikir, cara berkomunikasi, kecakapan atau intelegensi atau tingkat pendidikan, kesehatan jasmani dan keseimbangan emosi seseorang.

Sikap akan menguasai keinginan dan sifat responsif seseorang terhadap orang lain serta dalam memecahkan berbagai masalah yang dihadapinya. Sikap yang tenang dan optimis terhadap kehidupan akan membantu kematangan pribadi seseorang. Belajarlah untuk menekan gejala-gejala yang membuka rahasia wajah yang masam atau tanda-tanda kemarahan, ketidaksabaran dan iri hati melalui sikap yang dapat diterima orang lain dan lingkungan. Sikap yang mengesankan dapat menimbulkan kepercayaan diri dan dapat memperluas hubungan persahabatan.

Cara berfikir merupakan bagian dari kepribadian seseorang. Orang akan dapat dinilai bahwa kepribadiannya baik bila cara berfikirnya maju dan positif atau sebaliknya. Cara berfikir yang baik akan dapat membantu seseorang dalam memecahkan suatu persoalan yang dihadapinya dan orang akan menilai tingkat intelektualitasnya.

Cara berbicara, apa yang dikatakan dan dikerjakan seseorang akan mempunyai dampak pada kepribadian seseorang. Seseorang dengan kontrol yang tidak seimbang akan mempengaruhi penilaian orang terhadap kepribadiannya. Suatu suara dengan nada yang menyenangkan, akan lebih menarik karena kata-kata yang sudah terucapkan kita tidak dapat menariknya kembali sehingga hal ini akan mempengaruhi penilaian orang terhadap kepribadian kita. Cara berbicara ini erat pula kaitannya dengan etika sopan santun dalam pergaulan.

Kesehatan jasmani erat kaitannya dengan penampilan lahiriah seseorang. Seseorang tentu mendambakan kecantikan dan keserasian dalam penampilannya. Sebagai umat yang beragama kita menyadari bahwa kecantikan adalah karunia Sang Pencipta, oleh karena itu kita wajib merawatnya dengan sebaik-baiknya. Kesehatan jasmani banyak dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang seperti pola makan, perawatan diri, pemakaian kosmetika juga iklim atau cuaca dan sinar matahari. Untuk 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, ketidaksabaran dan gerakan-gerakan tangan yang menandakan diri dalam keadaan marah. Belajarlah untuk menunjukkan emosi-emosi yang menyenangkan dalam situasi dan kondisi apapun serta dalam menghadapi berbagai hal yang tidak menyenangkan sekalipun dengan tulus.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepribadian merupakan milik paling berharga dalam kehidupan seseorang. Perangai dan perilaku seseorang akan merupakan ciri khas dari kepribadiannya.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penampilan Diri

Penampilan diri yang baik tidak terlepas dari faktor kesehatan diri. Kesehatan atau *hygiene* adalah ilmu yang mempelajari cara-cara yang berguna dalam menegakkan hidup sehat. Kesehatan diri dapat dibentuk melalui pemeliharaan diri yang baik dan benar. Dan kesehatan atau *hygiene* dapat bersifat perorangan maupun lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Hygiene perorangan terkait dengan 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* perorangan atau pribadi ini bertujuan untuk pemeliharaan kesehatan perorangan secara pribadi. Kesehatan yang baik akan tercermin melalui air muka yang cerah, kulit yang bersih, mulus dan halus, mata yang berkilau, rambut yang sehat dan tertata dengan baik.

Kesehatan jasmani dapat diperoleh antara lain melalui pola makan yang baik dan benar. Dalam pola makan ini usahakan mengkonsumsi makanan-makanan yang memenuhi standar gizi yang baik sesuai dengan pedoman '*empat sehat lima sempurna*' kalau mungkin lakukan *diet* yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang sarat dengan serat makanan untuk dapat memperlancar pertukaran makanan dalam tubuh seperti sayuran dan buah-buahan. Kesehatan jasmani juga dapat diperoleh melalui aturan-aturan hidup yang benar seperti pemeliharaan tubuh yang baik yang meliputi cara berpakaian, cara berdandan atau merias diri, olah raga secara teratur yang dapat menguatkan otot-otot serta memperlancar peredaran darah, cara duduk dan cara berdiri juga cara berjongkok dan cara berjalan agar tidak terjadi ketegangan dan kelelahan, cara beristirahat dan cara tidur serta cara berekreasi yang dilakukan secara seimbang.

Kesehatan rokhani berhubungan dengan pemeliharaan integritas seseorang melalui pikiran-pikiran yang sehat. Kesehatan rokhani sangat penting artinya bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan. Pikiran yang gelisah, tertekan, murung dan emosi negatif lainnya akan mempengaruhi seluruh ritme kehidupan. Disadari atau tidak gejala perasaan sangat mempengaruhi penampilan seseorang, oleh karena itu pengendalian emosi sangat berguna. Jiwa dan badan bekerja sebagai satu kesatuan. Kesehatan yang terjaga dengan baik, terbentuk karena kondisi yang seimbang antara jiwa dan badan. Pikiran yang sehat dapat diusahakan dengan *self control* atau pengendalian diri. Hal ini juga dipengaruhi oleh peneguhan iman, pembinaan pikiran yang sehat, keseimbangan emosi dan ketentraman rokhani. Sikap mental yang baik dapat meningkatkan kesehatan seperti kegembiraan, keberanian atau semangat dan harapan. Pikiran atau emosi dapat mempengaruhi air muka sebagai ekspresi yang keluar dari kesehatan batin seseorang, cara berbicara dan aktivitas tubuh. Untuk mencapai kesehatan rokhani ini dapat juga dilakukan dengan meditasi, karena meditasi dapat membantu menjernihkan dan mencerahkan pikiran serta membantu meningkatkan konsentrasi.

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.

BAB II

KESEIMBANGAN VISUAL

A. Postur Tubuh

Postur tubuh yang benar sangat penting bagi penampilan diri secara perorangan dan memungkinkan gerakan-gerakan yang baik, luwes, tidak kaku dan enak dipandang. Postur tubuh yang baik adalah bagian penting dari penampilan visual seseorang dan penjagaan atau pemeliharaan tubuh. Dalam hal ini disiplin diri akan sangat membantu bagi perkembangan kebiasaan-kebiasaan yang baik.

Dengan postur tubuh yang benar ini, dapat memperbaiki bentuk tubuh, membantu mencegah kelelahan dan postur tubuh yang baik ini merupakan unsur yang sangat menentukan bagi suatu kepribadian yang tertib, tenang, menyenangkan dan menyehatkan.

Membahas masalah postur tubuh yang baik, erat hubungannya dengan kebiasaan-kebiasaan pada saat berdiri, pada saat duduk bahkan pada saat jongkok dan penggunaan alas kaki (sepatu atau sandal).

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. Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan pada saat berdiri atau juga pada saat berjalan dapat membantu menjaga lekukan tulang punggung menjadi baik, karena berat tubuh yang harus terbagi sama rata untuk mendapatkan keseimbangan tubuh.

Berikut adalah posisi berdiri yang baik :

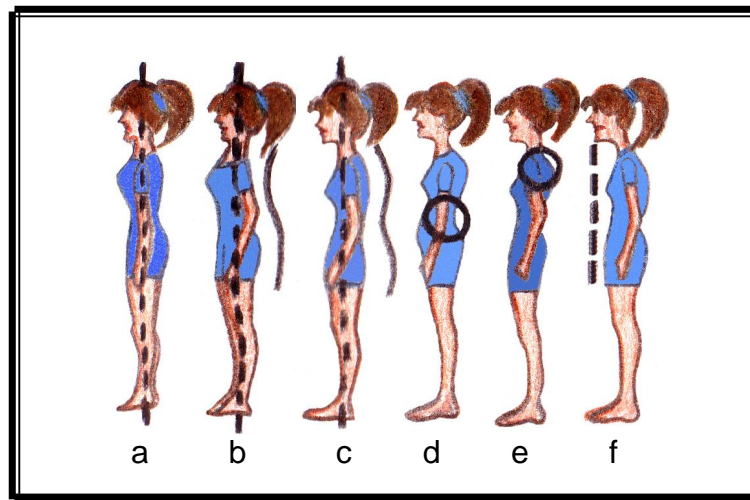
- a. Putarlah kaki kiri dengan sudut 45 derajat
- b. Arahkan kaki kanan ke muka dengan lurus
- c. Bengkokkan lutut kanan sedikit di atas garis lutut kiri
- d. Bengkokkan lutut kiri sedikit

Cara berdiri seperti ini, akan sangat membantu memberikan keseimbangan badan dan enak dipandang mata.

Beberapa kemungkinan dalam posisi berdiri, yaitu :

- a. Posisi yang baik yakni kepala tegak, dagu ditarik ke dalam, dada lurus, punggung serta bahu relaks dan perut agak ditahan.
- b. Posisi berdiri (sikap) yang kaku yang tidak baik dan tidak indah dipandang mata, posisi berdiri seperti ini hampir mirip posisi berdiri secara militer.
- c. Posisi berdiri (sikap) yang membungkuk, ini juga tidak indah dipandang mata.
- d. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* atau *lordosis* artinya bahu agak lebar terlalu gagah untuk penampilan wanita sehingga terlihat kurang luwes.
- e. Posisi berdiri (sikap) yang *hyphosis*, artinya bahu menunduk atau agak turun.
- f. Posisi berdiri (sikap) yang *sway back* disertai *hyphosis* atau dikenal dengan *scoliosis*

Posisi berdiri atau sikap ini dapat dilihat pada gambar berikut :



D. Posisi Duduk

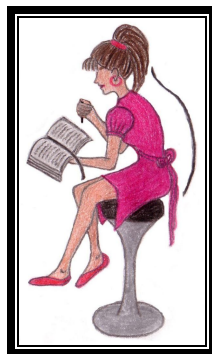
Posisi duduk yang baik juga akan membantu dalam membentuk lekukan tubuh melalui tulang punggung yang pada akhirnya berdampak pada penampilan diri. Jangan biasakan duduk seperti jatuh di kursi. Geserlah tubuh dalam posisi duduk yang benar. Apabila tubuh bergeser ke belakang tariklah kedua tangan ke depan dan letakkan pada sisi ke dua paha.

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 tetap seperti pada posisi berdiri
- f. Bila kursi ada sandaran, punggung tegak dan menyentuh sandaran

Posisi duduk yang benar, penting untuk mencegah kelelahan pada umumnya dan ketegangan pada punggung. Duduklah dengan punggung yang lebih rendah terhadap kursi. Untuk mencegah ketegangan pada punggung sewaktu membaca atau menulis, duduklah menekan bagian belakang kursi.

Posisi duduk yang benar ini seperti dalam gambar berikut :

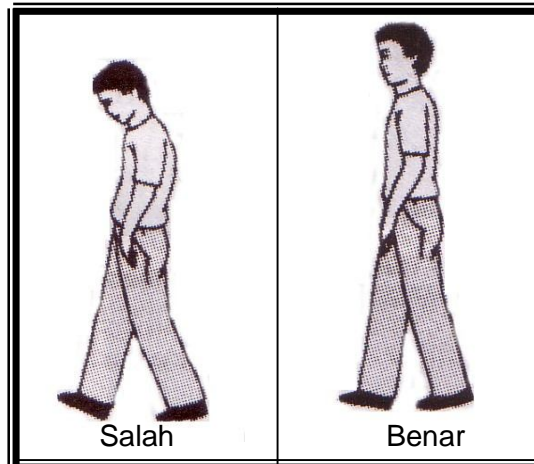


Posisi Duduk Salah



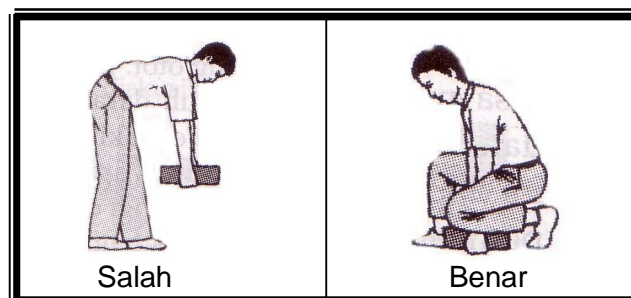
Posisi Duduk Benar

Di samping posisi berdiri dan posisi duduk yang benar, perhatikan pula posisi berjalan, yakni badan tegak dan kepala tidak menunduk, seperti pada posisi berdiri :

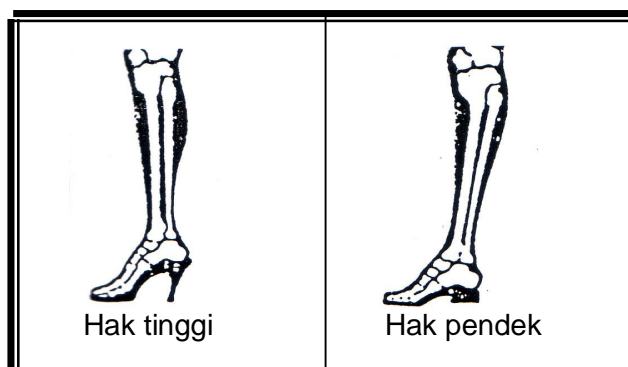


Posisi tubuh pada saat memungut sesuatu barang yang jatuh di lantai (posisi jongkok). Pada saat berjongkok :

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



Dalam upaya membentuk postur tubuh yang baik, juga membantu mencegah terjadinya kelelahan, perhatikan penggunaan sepatu. Sepatu dengan hak yang tinggi sering mengakibatkan sikap tubuh kurang baik, mengakibatkan bentuk kaki juga kurang baik, tubuh tampak berat, terhempas ke depan, menegangkan kaki dan punggung dan badan terasa cepat lelah. Sepatu dengan hak yang rendah dan lebar dapat menopang badan, keseimbangan badan akan tetap terjaga, enak dipakai, tidak cepat lelah dan dapat memelihara sikap tubuh yang baik.



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.

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

Bentuk kaki dan bentuk telapak kaki ini dapat dilihat pada gambar berikut :

