

KELIRU DENGAN PENAMPILAN DIRI

Siswi kejuruteraan cuba ubah cara berpakaian dengan tudung labuh tapi tiada keyakinan



**BERSAMA
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah
Abdul Ghani

Ketua Seksyen
Pencapaian dan Intervensi
di Bahagian Kaunseling UPM
siti.fatihah@upm.edu.my

Saya siswi tahun akhir di sebuah universiti tempatan. Saya keliru dan tidak tahu untuk memilih penampilan diri yang sesuai.

Kebiasaannya saya memilih berpenampilan feminin dan sederhana seperti remaja yang lain iaitu selesa dengan memakai blaus dan skirt labuh.

Namun, saya pernah ditegur pensyarah yang mengatakan cara pemakaian saya tidak sesuai dengan bidang pengajian yang lebih kepada kejuruteraan.

Atas dasar itu, saya mulai mengubah penampilan dan menyesuaikan pemakaian tudung labuh.

Namun penampilan saya tidak kekal dan sering berubah. Saya sendiri tidak tahu yang mana satukah paling sesuai dengan saya.

Disebabkan itu, saya sering berasa pelik dengan diri sendiri dan tidak yakin dengan penampilan yang sedia ada.

**KELIRU
Johor**

Jelas bahawa topik atau isu yang dikongsikan ini adalah satu hal yang penting terutama sekali kepada mereka yang bakal memasuki alam pekerjaan.

Hakikat yang nyata keterampilan diri juga adalah alat komunikasi iaitu memberi maklumat berkenaan siapa diri kita.

Kedua, imej juga membuka jalan kepada kejayaan. Rasa hormat, yakin dan kepercayaan akan wujud hanya kerana keterampilan diri yang berkualiti.

Pakaian menampilkan imej seseorang dan keperibadian secara menyeluruh dan kasar. Meskipun ia bukanlah seratus peratus menampilkan kualiti diri seseorang, namun ia tetap diyakini memberi



gambaran awal.

1. Kesesuaian pemilihan pakaian dengan penampilan diri

Adalah sangat penting untuk anda mengenal pasti kecenderungan dan kesesuaian pemilihan pakaian dengan diri sendiri. Proses ini boleh dilakukan secara sendiri ataupun dilakukan dengan pembacaan hal berkaitan imej, perkongsian maklumat dengan rakan yang sehaluan dan mengikuti perkembangan fesyen serta imej menerusi majalah yang berkaitan.

Samakan sendiri atau analisis diri secara persendirian boleh dilakukan dengan pembacaan hal berkaitan imej, perkongsian maklumat dengan rakan yang sehaluan dan mengikuti perkembangan fesyen serta imej menerusi majalah yang berkaitan.

2. Perunding imej

Bagi khidmat pakar pula, anda boleh menghubungi pakar runding imej secara percuma atau berbayar.

Anda hanya perlu melayari laman web berkenaan imej bagi menambahkan pengetahuan untuk keterampilan diri.

3. Sesuai dengan keperluan harian

Selain itu, penampilan diri juga perlu sesuai dengan keperluan harian seperti tugas atau peranan yang dimainkan. Faktor keselamatan dan keselesaan perlu seiring kerana ia sangat penting dalam penampilan.

Jika hanya nampak cantik dan bergaya

tetapi tidak selamat dan mengundang kecederaan atau kemalangan, maka fesyen itu perlu diteliti.

Bersederhana dalam penampilan bukan bermaksud memakai apa sahaja yang dirasakan selesa kerana ia belum tentu selamat.

Umpamanya bagi kursus kejuruteraan atau yang membabitkan banyak pergerakan, maka pemilihan jenis pakaian, material dan kasut juga perlu diberi perhatian.

Utamakan keselamatan dan kesesuaian dalam menjaga penampilan.

4. Jangan mudah terpengaruh

Seterusnya perkara yang perlu dielakkan dalam membentuk keterampilan diri. Halangan yang kuat akan wujud jika anda terlalu percaya atau mudah terpengaruh dengan sebarang komen dan pandangan rakan yang lain.

Anda seharusnya bijak untuk meneliti setiap pandangan itu sama ada bertujuan untuk meningkatkan keterampilan anda atau sebaliknya.

Elakkan untuk mendengar dan menerima secara terus apa yang dipertuturkan mereka yang lain. Kemungkinan besar, penilaian yang dibuat itu berdasarkan fahaman peribadi semata-mata.

Pun begitu, anda tetap boleh mendengarnya kemudian memperhalusi informasi diterima itu dengan ilmu yang ada.

5. Positif

Keterampilan diri yang positif dan meyakinkan mampu meningkatkan kefahaman terhadap bentuk dan anatomi tubuh seseorang.

Oleh itu, mulai saat ini, mulakanlah satu hubungan cinta dengan diri anda. Berbanggalah dengan bentuk tubuh fizikal anda, terimalah diri anda seadanya.

Berikan perhatian pada diri anda seperti mana anda memberikan perhatian kepada orang yang anda cintai atau kasihi.

6. Pengetahuan mengenai diri

Dalam proses ini, anda perlu mengetahui peranan dan tanggungjawab anda secara lebih meluas iaitu di peringkat pengajian, pekerjaan, persekitaran serta keperibadian anda secara dalaman.

Pengetahuan tentang diri membantu anda untuk memilih cara gaya yang memberi keselesaan pada diri, kesesuaian dengan situasi yang dilalui, ketelusan dalam pergaulan seharian dan kesesuaian dengan tuntutan agama.

Jika anda tidak memahami diri sendiri, maka anda akan mengalami masalah apabila berhadapan dengan masyarakat.

7. Perlu jadi pakar runding kepada diri

Anda juga perlu menjadi pakar runding kepada diri sendiri berbanding hanya mendengar pandangan

orang terhadap diri anda.

Ketahui bahawa setiap orang mempunyai tanggapan dan penilaian yang berbeza. Maka adalah lebih baik untuk anda menilai keperluan anda sendiri.

8. Perhati penampilan rakan

Di samping itu, anda boleh memerhati cara gaya penampilan rakan yang dilihat bersesuaian. Pemerhatian ini adalah kaedah pembelajaran secara senyap tetapi memberi impak yang besar.

Secara perlahan-lahan, cuba sesuaikan penampilan mereka itu dengan mengubah fesyen anda agar lebih sesuai dan meyakinkan.

Pada asasnya, fesyen dan gaya penampilan setiap individu adalah berbeza kerana manusia itu sendiri bersifat unik dan pelbagai.

Namun, adalah penting untuk setiap orang memahami mengenai dirinya, keinginannya, keperluannya, batasannya serta prinsip hidup yang tetap.

Tidak salah untuk anda bertukar imej kerana ternyata setiap orang terpengaruh dengan pelbagai jenis fesyen yang terkini ataupun tradisional.

Apa yang lebih penting ialah sesuai, kemas, selesa dan sopan. Itu adalah hal yang diutamakan dalam pemilihan cara berpakaian.

Jika perihal ini mampu diuruskan, maka ia melambangkan kecekapan seseorang mengurus diri. Apabila anda mula celik diri, satu situasi positif yang selama ini jarang dirasakan, akan dapat anda rasai.

Anda akan mendapati hidup anda lebih tenang, bersemangat, berkeyakinan dan kadangkala kita sendiri tidak tahu dari manakah datangnya semangat baru ini.

Ini adalah kerana anda menarik banyak tenaga positif berbentuk kasih sayang kepada diri anda. Tidak salah untuk mencuba sesuatu yang baik demi kehidupan yang lebih sempurna.

Sebaliknya, kehidupan akan menjadi tidak harmoni jika ia dibayangi oleh pandangan orang lain.