

Penampilan Diri yang Sempurna untuk Masa Depan yang Lebih Baik

Fredericka Krisma Setyatami¹, FA. Wisnu Wirawan², Salman Al Farisi³

¹ Program Studi Bisnis Digital, Universitas Tarakanita, Kompleks Billy and Moon, Pondok Kelapa, Jakarta Timur

² Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Tarakanita, Kompleks Billy and Moon, Pondok Kelapa, Jakarta Timur

³ Program Studi Teknik Sipil, Universitas Tarakanita, Kompleks Billy and Moon, Pondok Kelapa, Jakarta Timur

fredericka.krisma@utarki.ac.id; wisnu.wirawan@utarki.ac.id, salman@utarki.ac.id

Email Korespondensi: fredericka.krisma@utarki.ac.id

ABSTRAK

Penampilan diri (*grooming*) merupakan bentuk komunikasi nonverbal yang krusial dalam membangun *personal branding* serta kepercayaan diri sejak dini. Namun, pemahaman remaja sering kali masih terbatas pada aspek estetika visual luar saja. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pembekalan dan pemahaman komprehensif mengenai pentingnya penampilan diri (*total grooming*) lintas tiga fase perkembangan adaptif (sekolah, kuliah, dan kerja) serta menyelarasikannya dengan empat dimensi pengelolaan diri (fisik, mental, sosial-emosional, dan spiritual). Mitra kegiatan ini adalah 240 siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari berbagai institusi mitra Perkumpulan Strada yang diselenggarakan di SMK Strada Budi Luhur Bekasi. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi seminar interaktif dengan metode ceramah, bermain peran (*role play*), diskusi, tanya jawab, serta evaluasi program menggunakan kuesioner. Evaluasi dampak kegiatan diukur secara kuantitatif melalui kuesioner daring yang diisi oleh 229 responden. Hasil evaluasi menunjukkan tingkat efektivitas kegiatan yang sangat tinggi: sebanyak 95,6% peserta menyatakan kegiatan ini penting, 97,8% merasakan manfaat nyata materi bagi kehidupan sehari-hari, 97,4% menilai pemaparan narasumber mudah dipahami, dan 96,9% menyatakan puas terhadap pengelolaan kegiatan secara keseluruhan. Melalui pembekalan ini, para siswa mampu menginternalisasi bahwa menjaga penampilan diri merupakan bentuk nyata dari penghormatan terhadap diri sendiri (*self-respect*) sekaligus gerbang awal kesuksesan masa depan. Simpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pembekalan *grooming* efektif sebagai investasi *soft skills* jangka panjang dalam mempersiapkan karakter generasi muda yang kompetitif, berintegritas, dan siap bertransisi ke jenjang akademis lanjutan maupun dunia kerja.

Kata kunci: citra diri, kesiapan kerja, penampilan diri, *total grooming*

ABSTRACT

Personal grooming is a crucial form of nonverbal communication in building personal branding and self-confidence from an early age. However, adolescents' understanding is often still limited to external visual aesthetics alone. The objective of this activity is to provide comprehensive training and understanding regarding the importance of personal grooming (total grooming) across three phases of adaptive development (school, college, and work) and to align it with the four dimensions of self-management (physical, mental, social-emotional, and spiritual). The participants in this activity were 240 junior high school (SMP) students from various partner institutions of the Strada Association, held at SMK Strada Budi Luhur in Bekasi. The methods used included interactive seminars featuring lectures, role-playing, discussions, Q&A sessions, and program evaluation via questionnaires. The impact of the activity was measured quantitatively through an online questionnaire completed by 229 respondents. The evaluation results showed a very high level of effectiveness for the program: 95.6% of participants stated that the program was important, 97.8% felt the material provided tangible benefits for their daily lives, 97.4% found the speakers' presentations easy to understand, and 96.9% expressed satisfaction with the overall management of the program. Through this training, students were able to internalize the idea that

maintaining one's personal appearance is a tangible expression of self-respect and a stepping stone to future success. The conclusions from this activity indicate that grooming training is an effective long-term investment in soft skills for preparing a new generation that is competitive, has integrity, and is ready to transition to higher education or the workforce.

Keywords: *self-image, work readiness, personal appearance, total grooming*

A. PENDAHULUAN

Citra diri merupakan gambaran diri yang diciptakan sendiri oleh individu berdasarkan penilaiannya sendiri secara pribadi dan persepsi orang lain tentang dirinya. Penilaian ini dilakukan seorang individu sesuai dengan penampilannya dan perasaan yang menyertainya (Zhuo, W., & Chiria, 2026). Secara singkat, citra diri dapat dideskripsikan sebagai gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri, identitasnya, kemampuannya dan harga dirinya. Gambaran inilah yang juga termasuk tentang cara individu memandang dirinya secara fisik atau pendapatnya mengenai siapa dan apa yang dia ketahui tentang dirinya (Dewi, L. F., Nur'aini, S., & Kusumaningtyas, 2021). Citra diri memiliki dua sudut pandang, yakni positif dan negatif. Citra diri positif adalah citra diri yang dimiliki seseorang dengan ditandai dengan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, menghargai diri sendiri dan menerima segala atas dalam dirinya (Tirsa Ramadani, N., Musawwir, & Florentina Purwasetiawatik, 2023). Di sisi lain, citra diri negatif dapat diidentifikasi dengan memiliki sikap percaya diri yang rendah, rendah diri, pemalu, peragu, dan pergaulannya terhambat.

Penampilan merupakan salah satu bentuk citra diri yang terpancar dari diri seseorang dan juga sebagai sarana komunikasi antara seorang individu dengan individu lain (Anca Pramesty, L., & Prasetyoaji, 2025). Tampil menarik dapat menjadi salah satu kunci sukses dalam kehidupan social kemasyarakatan. 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 kaitan pengembangan diri seutuhnya secara baik. Berpenampilan baik dan menarik tentu juga menjadi sebuah keinginan untuk menampilkan citra diri yang mendukung sosok diri individu (Lestari, 2023).

Keinginan untuk menampilkan citra diri yang rapi dan representatif merupakan fenomena universal yang ditemukan pada berbagai kelompok usia. Perilaku memeriksa penampilan diri di cermin sebelum melakukan aktivitas di luar ruang, mengindikasikan adanya kesadaran akan manajemen impresi (*impression management*) (Rachmawati,

2022). Hal ini diperkuat oleh sering ditemukannya pengingat seperti "Sudah Rapiakah Aku?" pada cermin di ruang publik, yang berfungsi sebagai stimulus eksternal bagi individu untuk memvalidasi kembali aspek estetika personalnya, seperti kerapihan busana, tatanan rambut, maupun riasan wajah. Pada tingkat yang lebih mendalam, kerapian dan keserasian penampilan diakui secara universal sebagai bentuk penghormatan terhadap lawan bicara sekaligus bentuk aktualisasi penghargaan terhadap diri sendiri (*self-respect*). Bahkan dalam konteks antar budaya, penampilan diri yang baik bukan hanya untuk menjaga kesehatan mental. Bagi umat Islam, penampilan yang baik adalah ibadah (Ismah Maula, 2024).

Berdasarkan hasil observasi secara acak tentang peraturan-peraturan siswa di sekolah dasar hingga menengah di beberapa sekolah di Indonesia, telah menjadi sangat umum bahwa penampilan diri siswa juga mendapat perhatian khusus. Peraturan siswa tidak hanya seputar kegiatan belajar mengajar namun perihal penampilan diri menjadi salah satu pasal bahasan dalam peraturan tersebut. Penampilan diri secara fisik yang dituangkan dalam peraturan sekolah bagi siswa mencakup kerapihan mengenakan seragam, penampilan rambut, penggunaan alas kaki hingga batasan penggunaan aksesoris. Hal-hal ini menjadi kewajiban bagi para siswa untuk ditaati. Peraturan siswa ini telah menggambarkan pentingnya *grooming* atau penampilan diri sejak dari bangku sekolah. Konteks penampilan diri tidak hanya berlaku bagi mereka yang sudah akan bekerja atau para karyawan, namun juga bagi mereka yang sedang menempuh pendidikan dasar (Situmorang, J., Adato H, V., Yuliantoro, V. N., Hasan, R., & Sunar, 2022).

Lebih lanjut lagi, kita dapat melihat satu contoh hal mengenai penggunaan seragam sekolah. Penggunaan seragam sekolah pada dasarnya bertujuan untuk menjaga kerapian sekaligus menekan kesenjangan status sosial-ekonomi antarpeserta didik. Meskipun demikian, penilaian awal terhadap siswa sering kali masih terjebak pada aspek fisik luar semata. Siswa dengan penampilan yang kurang rapi, seperti rambut tidak tertata atau pakaian yang tidak teratur, cenderung langsung dinilai tidak siap untuk mengikuti proses pembelajaran. Stereotipe atau pelabelan instan ini terjadi hanya dalam hitungan detik, sehingga mengabaikan potensi akademik, kapasitas berpikir, serta karakteristik kepribadian yang sebenarnya dimiliki oleh siswa tersebut.

Penilaian instan yang didasarkan pada tampilan fisik dan kerapian inilah yang

menjadi alasan mengapa *grooming* memegang peran yang sangat krusial dalam interaksi sosial kita. Oleh karena itu, menanamkan pemahaman tentang *grooming* sejak dini bukan sekadar tentang estetika, melainkan tentang bagaimana kita mengajarkan siswa cara menghargai diri sendiri dan menghormati lingkungan sekitar. Selain itu, beberapa penelitian menyebutkan pula bahwa penampilan diri yang baik akan menunjang percaya diri yang baik pada individu (Anca Pramesty, L., & Prasetyoaji, 2025). Untuk jangka panjang, kepercayaan diri inilah yang akhirnya akan membuahkan hasil baik pula pada kinerja atau performa dalam dunia kerja secara profesional. Tidaklah mengherankan bahwa grooming juga menjadi standar bagi banyak industri dalam berkompetisi di dunia bisnis (Rosalin, S., Aisha, S., & Fadzilah, 2025) (Situmorang, J., Adato H, V., Yuliantoro, V. N., Hasan, R., & Sunar, 2022).

Pendidikan tingkat menengah memiliki peran krusial dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi transisi akademis dan profesional. Sebagai bentuk nyata dalam merealisasikan komitmen tersebut, bekerja sama dengan Universitas Tarakanita, SMK Strada Budi Luhur menyelenggarakan kegiatan *Career Day* yang dirancang untuk membekali para siswa dengan keterampilan aplikatif. Salah satu fokus utama dalam rangkaian acara ini adalah pembekalan tentang penampilan diri (*grooming*) yang secara khusus melibatkan siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari berbagai institusi mitra. Implementasi kegiatan *Career Day* ini bukan sekadar agenda tahunan. Mengutip dari website Perkumpulan Strada, kegiatan ini merupakan sebuah manifestasi strategis dalam mewujudkan visi dan misi Perkumpulan Strada yaitu menyelenggarakan komunitas pendidikan yang unggul bagi kaum muda agar berkembang menjadi pribadi yang cerdas, peduli dan berkarakter (<https://Perkumpulanstrada.Education/Profil/>).

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengenalan citra diri yang secara spesifik menyasar pada penampilan diri yang sempurna ini dilaksanakan selama 1 hari, bertempat di SMK Strada Budi Luhur, Jl. Insinyur H. Juanda, Marga Mulya, Bekasi Timur. Kegiatan ini diikuti oleh sekitar 240 orang peserta yang terdiri dari siswa-siswa SMP sekolah mitra dari SMK Strada Budi Luhur. Tim pengabdian adalah pada dosen Universitas Tarakanita yang berperan sebagai narasumber dan dibantu oleh 4 orang mahasiswa dari Program Studi Ilmu Komunikasi dan Program Studi Sekretari.



Sumber: Dokumentasi Tim PkM
Gambar 1 Foto Tim Pengabdi

Pelaksanaan kegiatan PkM ini dibagi menjadi 3 (tiga) tahapan utama, yaitu tahap persiapan (pra-kegiatan), tahap pelaksanaan dan tahap pasca kegiatan. Dalam tahap persiapan, tim Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat melakukan koordinasi dengan pihak SMK Strada Budi Luhur mengenai arahan materi, fasilitas ruangan dan jumlah peserta. Selain itu, dilakukan pembagian tugas tim pengabdi demi kelancaran sesi. Pada tahap pelaksanaan, aktivitas dilakukan di dalam 1 (satu) ruang besar dimana tim pengabdi dan siswa berkumpul bersama. Tim pengabdi bertanggung jawab dalam sesi *ice breaking*, penyampaian materi, serta pelaksanaan diskusi dan tanya jawab. Pelaksanaan pembekalan bertopik Penampilan Diri ini disampaikan dalam bentuk seminar interaktif dengan metode ceramah, bermain peran (*role play*), diskusi, dan tanya jawab. Dalam menyampaikan materi, pengabdi menggunakan bantuan *slide* Power Points serta perlengkapan penyerta presentasi seperti LCD proyektor. Tahap pasca-kegiatan adalah pengisian instrumen evaluasi oleh peserta serta dokumentasi akhir dan evaluasi internal tim pengabdi terkait efektivitas kegiatan.



Sumber: Dokumentasi Tim PkM
Gambar 2 Foto Kegiatan

Untuk mengukur efektivitas kegiatan PkM ini, instrumen evaluasi yang digunakan berupa lembar kuesioner kepuasan dan pemahaman yang diberikan kepada peserta di akhir kegiatan.

C. PEMBAHASAN

Pembekalan ini bertujuan membekali para siswa dengan pemahaman mengenai pentingnya penampilan diri sebagai salah satu keterampilan pendukung dalam membangun citra profesional sejak usia sekolah. Di tengah persaingan dunia pendidikan dan dunia kerja yang semakin kompetitif, kemampuan menjaga penampilan, etika berbusana, komunikasi nonverbal, serta sikap profesional menjadi aspek yang tidak kalah penting dibandingkan dengan kemampuan akademik maupun keterampilan teknis.

Guna memastikan keterlibatan aktif dan fokus peserta tetap terjaga, sesi *ice breaking* dirancang untuk membangkitkan semangat dan antusiasme peserta sebelum memasuki materi inti.

Pemaparan Materi Seminar

Sesi pemaparan diawali dengan pertanyaan pemantik dari narasumber mengenai kebiasaan peserta dalam memperhatikan kerapian penampilan diri di depan cermin sebelum berangkat sekolah. Pertanyaan tersebut digunakan narasumber sebagai jembatan analogi untuk menunjukkan bahwa tindakan sederhana seperti bercermin merupakan bentuk dari kesadaran individu terhadap pentingnya citra diri atau *personal*

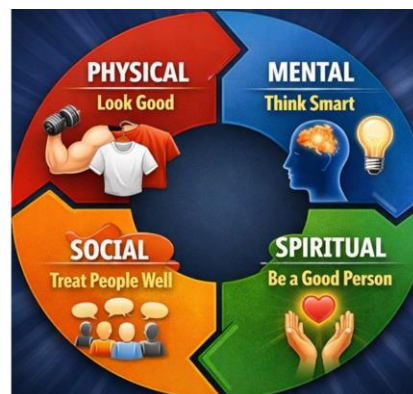
appearance. Materi yang diberikan dimulai dengan definisi dari *grooming*. Menurut (Cambridge Dictionary, n.d.) terdapat dua definisi *grooming*. Definisi pertama yaitu *making yourself ready to be seen*. Definisi ini merujuk pada upaya individu dalam mempersiapkan diri agar patut dan *representative* di hadapan publik. Dalam konteks lingkungan sekolah, implementasi *grooming* mencakup serangkaian perilaku higienitas dan estetika dasar, seperti merapikan rambut, mengenakan pakaian yang sopan dan sesuai aturan, serta menjaga kebersihan tubuh dari aroma tidak sedap. Seluruh tindakan terhadap penampilan fisik tersebut merupakan contoh nyata dari konsep *grooming*. Definisi lain dari *grooming* adalah *preparing someone for a special position or job*. *Grooming* bukan hanya soal terlihat rapi, keren atau siap dilihat, tetapi secara lebih luas adalah cara kita mempersiapkan diri untuk kesempatan yang lebih besar. Pembelajaran mengenai *grooming* dalam seminar ini merupakan salah satu pengondisian siswa dalam mempersiapkan masa depan mereka.

Persepsi publik sering kali mereduksi konsep *grooming* sebatas pada dimensi estetika visual, seperti tata busana dan kerapian rambut. Padahal, *grooming* memiliki esensi yang lebih mendalam, yaitu bentuk pengelolaan diri secara holistik yang mengintegrasikan keselarasan antara penampilan luar dengan kualitas karakter internal individu yang autentik (S.L. Dewani, 2024). Konsep perawatan diri yang menyeluruh ini sejalan dengan prinsip pembaruan diri yang dikemukakan Steven Covey dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective Teens*. Covey mengidentifikasi empat dimensi utama manusia yang wajib dirawat secara seimbang guna mencapai efektivitas personal, meliputi dimensi fisik, mental, sosial-emosional, serta spiritual (Aulia, F. N., Robiansyah, F., & Suprianto, 2025).



Grooming bukan Sekedar Penampilan

Grooming adalah merawat
dan mengurus diri sendiri,
luar dalam.



Sumber: Materi Pengabdian
Gambar 3 Dimensi dalam Penampilan Diri

Setelah mengetahui empat dimensi dalam *grooming*, siswa diarahkan untuk memberikan contoh implementasi konkret. Pada dimensi fisik, siswa memiliki pemahaman bahwa optimalisasi kesehatan dan kebersihan pribadi merupakan kunci utama keberhasilan penampilan. Dalam kaitan ini, upaya pemeliharaan kesehatan fisik diwujudkan melalui pola hidup sehat yang terintegrasi, mencakup aktivitas olahraga secara teratur, pemenuhan nutrisi seimbang, serta kecukupan waktu istirahat. Pada dimensi mental, *grooming* diartikan sebagai upaya optimalisasi kapasitas kognitif. Hal ini mengimplikasikan pentingnya internalisasi pola pikir positif, pembentukan efikasi diri (*self-efficacy*), serta pengembangan komunikasi intrapersonal dan interpersonal yang strategis. Selain itu, dimensi ini juga menuntut stimulasi rasa ingin tahu (*curiosity*) yang tinggi sebagai fondasi pengembangan diri. Dimensi sosial-emosional dalam *grooming* berfokus pada kemampuan individu untuk memperlakukan lingkungan sosialnya dengan hormat dan empatik. Contoh nyatanya yaitu penggunaan *magic words* seperti tolong, maaf, terima kasih. Selain itu, contoh lainnya adalah kontak mata ketika berbicara dengan orang lain untuk menghargai keberadaan orang lain. Jika *physical grooming* fokus pada penampilan luar dan *social grooming* membentuk etika berperilaku, maka *spiritual grooming* adalah konsep untuk merawat dimensi terdalam manusia, yaitu hati dan karakter. Praktik ini tidak melulu bicara tentang agama atau ritual formal, melainkan sebuah proses internal untuk menanamkan nilai-nilai kehidupan dan integritas, sebuah komitmen untuk tetap berbuat baik bahkan saat tidak ada satu orang pun yang melihat. Disinilah *spiritual grooming* berperan penting sebagai kompas moral yang mengarahkan kompas kehidupan remaja di tengah tantangan zaman.

Konsep *Total Grooming* tidak sekadar berorientasi pada estetika visual atau penampilan luar. *Grooming* yang menyeluruh adalah mengintegrasikan aspek kognitif (cara berpikir), afektif (cara bersikap), dan nilai-nilai fundamental individu (*core values*). Aspek-aspek inilah yang akhirnya merupakan cerminan diri seseorang secara utuh (Mulyandi, M. R., Elizabeth, Ridnawati, & Riski, 2025). Individu diharapkan mampu mengidentifikasi area *grooming* yang dapat dikembangkan guna meningkatkan kualitas diri. Perubahan transformasional yang signifikan umumnya tidak terjadi secara instan, melainkan dimulai melalui perubahan perilaku skala kecil yang konsisten. Pola ini dapat diimplementasikan melalui berbagai aspek, seperti peningkatan kerapian, tata krama berkomunikasi, disiplin diri, maupun integritas.

Konsep Grooming dan Perkembangan Citra Diri

Dalam kajian ilmu komunikasi, penampilan diri dikategorikan sebagai bentuk komunikasi nonverbal yang sangat kuat (DeVito, 2019). Pesan nonverbal seperti pakaian, gaya rambut, bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan cara berjalan mengirimkan sinyal instan mengenai identitas, kompetensi, dan tingkat profesionalisme seseorang sebelum terjadinya interaksi verbal pertama. Hal ini menjadikan *grooming* sebagai instrumen fundamental dalam membentuk *personal branding* sejak dini, yaitu proses aktif dalam mengelola citra diri, reputasi, serta memproyeksikan nilai-nilai positif individu kepada lingkungan sosial ((Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, 2018).

Secara psikologis, penampilan fisik tidak hanya memengaruhi penilaian orang lain, melainkan juga memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Konsep kognisi berbusana (*enclothed cognition*) menunjukkan bahwa pakaian dan kerapian diri memiliki dampak langsung terhadap proses kognitif, tingkat kepercayaan diri, serta cara seseorang mengeksekusi tindakan (Kusumaningtias & Qotrunada, 2026). Individu yang berpenampilan rapi cenderung merasa lebih kompeten, fokus, dan siap dalam menghadapi tantangan profesional (Sollerhed, Ann-Christin, & Bringsen, 2023).

Oleh karena itu, materi pembelajaran *grooming* dalam kegiatan ini disajikan secara komprehensif melalui pendekatan lintas generasi yang dibagi ke dalam tiga fase perkembangan adaptif individu. Pertama adalah Fase Sekolah (Siswa) yang menitikberatkan pada aspek higienitas dasar dan kepatuhan aturan lembaga. Pada masa remaja ini, pencarian identitas diri sedang berlangsung secara intensif. Pembiasaan *grooming* terarah membantu siswa membangun fondasi *self-esteem* (harga diri) yang sehat dan citra tubuh (*body image*) yang positif melalui aktivitas perawatan diri sehari-hari. Siswa diarahkan untuk menjaga kebersihan fisik dasar seperti rambut yang rapi tanpa pewarnaan ekstrem, kesehatan gigi, dan kuku yang bersih. Selain itu, mereka diajarkan mengenakan seragam sekolah yang bersih, disetrika, dan lengkap dengan seluruh atribut wajib. Penerapan kebiasaan ini tidak sekadar bertujuan untuk mematuhi regulasi sekolah, melainkan melatih kedisiplinan diri, membentuk kebiasaan hidup higienis, serta mereduksi kecemasan sosial sejak dini.

Fase Kuliah (Mahasiswa) menjadi tahapan berikutnya yang mengarahkan individu pada kesiapan beradaptasi di lingkungan akademik yang lebih mandiri dan dinamis.

Berbeda dengan fase sekolah yang diatur secara ketat oleh seragam, fase kuliah menuntut mahasiswa untuk memiliki agensi dalam memilih representasi visual mereka sendiri. Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan pakaian yang sopan, rapi, dan representatif sesuai dengan etika akademik tinggi. Perawatan diri pada fase ini diperluas pada aspek detail seperti kerapian kumis/brewok bagi pria, kesegaran aroma tubuh, dan kerapian rambut. Selain aspek visual, dimensi sosial-emosional mulai diintegrasikan secara aktif. Mahasiswa dilatih untuk menunjukkan gestur tubuh yang terbuka, menjaga kontak mata yang hangat saat berinteraksi, serta berkomunikasi dengan intonasi suara yang jelas dan percaya diri. Penampilan diri yang adaptif di lingkungan kampus menunjukkan rasa hormat kepada dosen serta civitas akademika lainnya sekaligus membangun reputasi awal sebagai calon profesional yang kredibel.

Fase ketiga yang adalah Kerja (Profesional) menuntut keselarasan penampilan dengan standar industri serta budaya korporat. Pada fase ini, *grooming* diposisikan sebagai pilar profesionalisme mutlak. Dunia kerja sering kali menuntut pemenuhan kesan pertama (*first impression*) yang kuat hanya dalam hitungan detik pertama pertemuan. Kesiapan kerja ini ditunjukkan melalui pemakaian busana kerja formal yang rapi, pembawaan sikap yang sigap, etika berbicara yang santun, serta kemampuan memproyeksikan keramahan melalui ekspresi wajah. Keberhasilan dalam mempraktikkan *grooming* pada fase profesional tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri individu, melainkan juga secara langsung membangun tingkat kepercayaan (*trust*) dari rekan kerja, atasan, maupun klien bisnis (Sollerhed, Ann-Christin, & Bringsen, 2023).



Sumber: Materi Pengabdian
Gambar 4 Fase Penampilan Diri

Secara keseluruhan, pemaparan tiga fase kehidupan ini membuktikan bahwa *grooming* bukanlah sekadar kepedulian dangkal terhadap estetika visual semata. *Grooming* adalah sebuah investasi pengembangan diri (*soft skills*) yang berorientasi jangka panjang demi mempersiapkan masa depan generasi muda yang lebih kompetitif. Melalui integrasi materi ini dengan empat dimensi pengelolaan diri, yaitu fisik, mental, sosial-emosional, dan spiritual, para siswa di SMK Strada Budi Luhur Bekasi diharapkan mampu menginternalisasi bahwa menjaga penampilan diri merupakan bentuk nyata dari penghormatan terhadap diri sendiri (*self-respect*) sekaligus gerbang awal untuk meraih kesuksesan di jenjang karir masa depan.

Selama kegiatan berlangsung, para narasumber menyampaikan materi secara interaktif melalui diskusi, simulasi, studi kasus, serta tanya jawab yang melibatkan peserta secara aktif. Pendekatan tersebut membuat suasana pembekalan materi ini menjadi hidup dan mendorong para siswa untuk berbagi pengalaman serta mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari. Berbagai contoh nyata mengenai pentingnya menjaga penampilan di lingkungan sekolah, saat mengikuti praktik kerja lapangan (PKL), hingga ketika menghadapi proses rekrutmen kerja memberikan pemahaman yang lebih mudah diterima oleh peserta. Seminar ditutup dengan pertanyaan reflektif dari pembicara untuk merumuskan komitmen perilaku spesifik yang dapat langsung diterapkan dalam mengembangkan *grooming habit*.

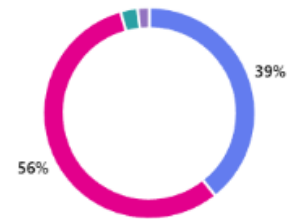
Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat penerimaan, kepuasan, serta manfaat kegiatan pembekalan atau seminar "Penampilan Diri (*Grooming*)" yang diselenggarakan bagi para siswa di SMK Strada Budi Luhur Bekasi. Evaluasi dilaksanakan menggunakan kuesioner daring yang diisi oleh 229 peserta, sehingga memberikan gambaran yang representatif mengenai persepsi peserta terhadap kualitas pelaksanaan kegiatan.

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan memperoleh respon yang sangat positif. Pada indikator pertama mengenai pentingnya kegiatan, sebanyak 90 peserta (39,3%) menyatakan Sangat Setuju dan 129 peserta (56,3%) menyatakan Setuju, sehingga secara keseluruhan 95,6% peserta menilai bahwa seminar ini merupakan kegiatan yang penting bagi mereka. Hanya 4,4% responden yang memberikan penilaian Tidak Setuju atau Sangat Tidak Setuju. Temuan ini menunjukkan bahwa tema *grooming*

dipandang relevan dengan kebutuhan peserta, khususnya dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia pendidikan lanjutan maupun dunia kerja

1. Kegiatan hari ini penting bagi saya

● Sangat setuju	90
● Setuju	129
● Tidak setuju	6
● Sangat tidak setuju	4



Sumber: Hasil Kuesioner Kegiatan
Gambar 5 Respon Positif Mitra dari Materi

Pada aspek manfaat materi, hasil yang diperoleh bahkan lebih tinggi. Sebanyak 104 peserta (45,4%) menyatakan Sangat Setuju dan 120 peserta (52,4%) menyatakan Setuju bahwa materi seminar memberikan manfaat bagi mereka. Dengan demikian, 97,8% peserta mengakui bahwa materi yang disampaikan memiliki nilai praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Persentase yang sangat tinggi ini menunjukkan bahwa materi *grooming* berhasil menjawab kebutuhan peserta mengenai pentingnya penampilan diri, etika, komunikasi, dan kesiapan memasuki lingkungan professional.

2. Materi kegiatan ini bermanfaat untuk saya

● Sangat setuju	104
● Setuju	120
● Tidak setuju	3
● Sangat tidak setuju	2



Sumber: Hasil Kuesioner Kegiatan
Gambar 6 Aspek Manfaat Materi bagi Mitra

Evaluasi terhadap kemampuan narasumber dalam menyampaikan materi juga menunjukkan hasil yang sangat baik. Sebanyak 67 peserta (29,3%) memberikan penilaian Sangat Setuju, sedangkan 156 peserta (68,1%) menyatakan Setuju bahwa

pemaparan narasumber mudah dipahami. Dengan demikian, sebanyak 97,4% peserta menilai bahwa materi dapat dipahami dengan baik. Hasil ini mencerminkan keberhasilan para narasumber dalam menggunakan metode penyampaian yang komunikatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat sekolah menengah kejuruan, sehingga proses pembelajaran berlangsung secara efektif.

Pada indikator kepuasan terhadap pengelolaan materi, 79 peserta (34,5%) menyatakan Sangat Setuju dan 143 peserta (62,4%) menyatakan Setuju, sehingga total 96,9% peserta merasa puas terhadap pengelolaan seminar secara keseluruhan. Tingginya tingkat kepuasan tersebut mengindikasikan bahwa penyusunan materi, alur penyampaian, interaksi antara narasumber dan peserta, serta pengelolaan kegiatan mampu menciptakan suasana belajar yang menarik dan kondusif.

4. Saya merasa puas dengan pengelolaan materi yang disampaikan



Sumber: Hasil Kuesioner Kegiatan
Gambar 7 Kepuasan Mitra atas Pengelolaan Materi

Selain data kuantitatif, tanggapan terbuka yang diberikan peserta semakin memperkuat keberhasilan kegiatan. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa seminar memberikan tambahan wawasan baru mengenai pentingnya penampilan diri, membangun rasa percaya diri, serta mempersiapkan diri menjadi pribadi yang profesional. Beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa mereka merasa senang dapat bertemu dengan narasumber yang komunikatif dan memperoleh materi yang dianggap relevan dengan kehidupan mereka sebagai pelajar. Komentar seperti "pemaparan tentang *grooming* yang sangat berguna" serta "berkesan karena bertemu kakak-kakak dan pembicara yang hebat" menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga mampu membangun motivasi belajar peserta.

Beberapa masukan yang diberikan peserta, seperti harapan agar durasi kegiatan dapat diatur lebih efektif dan pelaksanaan mengikuti jadwal yang telah direncanakan,

merupakan masukan yang bersifat teknis dan tidak mengurangi apresiasi peserta terhadap substansi kegiatan. Masukan tersebut justru menjadi bahan evaluasi yang konstruktif untuk penyempurnaan penyelenggaraan program pengabdian kepada masyarakat pada masa mendatang.

Tabel 1 Rekapitulasi Tanggapan Mitra

Indikator	Sangat Setuju	Setuju	TOTAL
Kegiatan penting bagi peserta	39,3%	56,3%	95,6%
Materi bermanfaat	45,4%	52,4%	97,8%
Penyampaian narasumber mudah dipahami	29,3%	68,1%	97,4%
Puas terhadap pengelolaan materi	34,5%	62,4%	96,9%

Sumber: Hasil Kuesioner Kegiatan

Hasil dari pembekalan ini adalah bahwa para siswa menjadi semakin memahami maksud dari grooming atau penampilan diri. Para siswa yang pada awalnya hanya mengetahui bahwa grooming hanya sebatas pada penampilan diri, pada akhirnya memahami konsep dan konteks grooming yang lebih kompleks lagi.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa seminar *grooming* berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya penampilan diri sebagai bagian dari kesiapan memasuki dunia pendidikan tinggi maupun dunia kerja. Tingkat penerimaan peserta yang berada pada kisaran 95,6%–97,8% pada seluruh indikator utama menunjukkan bahwa kegiatan memiliki tingkat efektivitas yang sangat tinggi. Capaian ini menjadi bukti bahwa program Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan mampu menghadirkan materi yang relevan, metode penyampaian yang efektif, serta memberikan manfaat nyata bagi peserta.

Temuan ini sekaligus memperkuat pentingnya penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada pengembangan *soft skills* generasi muda. Materi *grooming* tidak hanya meningkatkan pengetahuan mengenai penampilan profesional, tetapi juga menanamkan kesadaran tentang etika, komunikasi

interpersonal, rasa percaya diri, serta kesiapan menghadapi lingkungan akademik maupun dunia kerja. Oleh karena itu, program serupa sangat layak untuk terus dikembangkan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan.

D. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembekalan tentang grooming atau penampilan diri di SMK Strada Budi Luhur berjalan dengan sangat baik, interaktif, dan memberikan manfaat signifikan bagi peserta. Manfaat nyata dirasakan oleh para siswa yang kini menyadari bahwa grooming bukan sekadar kepedulian dangkal terhadap estetika visual semata, melainkan sarana krusial untuk membangun kapasitas diri secara utuh demi mempersiapkan daya saing di masa depan. Melalui pendekatan yang komprehensif, para peserta berhasil menginternalisasi keselarasan empat dimensi pengelolaan diri—fisik, mental, sosial-emosional, dan spiritual—sehingga terbentuk kesadaran akan pentingnya menjaga penampilan sebagai bentuk nyata dari penghormatan terhadap diri sendiri (*self-respect*) dan etika berperilaku sosial sejak usia sekolah.

Selain itu, efektivitas program ini dibuktikan oleh data evaluasi kuantitatif yang menunjukkan tingkat kepuasan dan penerimaan peserta yang sangat tinggi (mencapai rata-rata di atas 95% pada seluruh indikator utama). Hal ini menegaskan bahwa tema grooming sangat relevan dengan kebutuhan transisi perkembangan remaja dari bangku sekolah menuju lingkungan akademik lanjutan yang lebih mandiri dan dinamis. Seminar mengenai grooming ini tidak hanya membekali peserta dengan keterampilan praktis dan teoritis yang adaptif, tetapi juga berhasil memotivasi mereka untuk membangun citra diri yang positif, profesional, dan berintegritas sejak dini. Penyelenggaraan kegiatan serupa secara konsisten dan berkelanjutan di masa mendatang diharapkan dapat terus dikembangkan guna mendukung penguatan *soft skills* dan pembentukan karakter generasi muda yang lebih kompetitif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Strada Budi Luhur, Bekasi dan Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas

Tarakanita yang telah memberikan kesempatan dan dukungan sehingga terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anca Pramesty, L., & Prasetyoaji, A. (2025). Analisis Dampak Penampilan Diri terhadap Self Confidence Mahasiswa Universitas Teknologi Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 165–177.
- Aulia, F. N., Robiansyah, F., & Suprianto, O. (2025). Implementasi Prinsip The Seven Habits Dalam Membina Karakter Siswa di Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 226–239.
- Cambridge Dictionary. (n.d.). *Grooming*. Retrieved June 30, 2026, from <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/learner-english/groom?q=grooming>
- DeVito, J. . (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th Editi). Pearson Education, Inc.
- Dewi, L. F., Nur'aini, S., & Kusumaningtyas, N. (2021). Citra Diri Terhadap Kecenderungan Hedonistic Lifestyle pada Mahasiswa. *Psyco Idea*, 25–34.
- Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal Branding: Interdisciplinary Systematic Review and Research Agend. *Frontiers in Psychology*, 1–17.
- Ismah Maula, I. (2024). Menjaga Penampilan sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental: Kajian Psikologis terhadap Hadis tentang Grooming. *Jurnal Ruhul Islam*, 86–110.
- Lestari, S. (2023). Pengaruh Daya Tarik Fisik terhadap Diskriminasi Pekerjaan di Industri Perhotelan dan Pariwisata Jakarta. *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia (JSAl)*, 371–383.
- Mulyandi, M. R., Elizabeth, Ridnawati, & Riski, D. M. (2025). Transformasi Karyawan Hotel Melalui Pelatihan Personal Grooming dan Etika Profesional. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*, 371–376.
- Rachmawati, F. (2022). Public Relations & Impression Management. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9–18.
- Rosalin, S., Aisha, S., & Fadzilah, N. (2025). Integrasi Grooming Standard dan Servqual untuk Membangun Keunggulan Kompetitif pada Industri Perhotelan:

- Studi pada The Alana Hotel Surabaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 168–191.
- S.L. Dewani. (2024). Pengembangan Keterampilan Professional Grooming melalui Program Pelatihan Guru Tamu bagi Siswa SMK. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 114–124.
- Situmorang, J., Adato H, V., Yuliantoro, V. N., Hasan, R., & Sunar, S. (2022). Pelatihan Dasar-Dasar Layanan Penampilan Diri di Restoran bagi Yayasan Emmanuel. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*.
- Sollerhed, Ann-Christin, & Bringsen, A. (2023). Appearance between Professionalism and Work-related Stress among Marketing Employees. *Work*, 231–242.
- Tirsa Ramadani, N., Musawwir, & Florentina Purwasetiawatik, T. (2023). Pengaruh Citra Diri terhadap Penerimaan Diri pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 225–229.
- Zhuo, W., & Chiria, C. (2026). Pembentukan Citra Diri Generasi Z Melalui Instagram. *Jurnal Network Media*, 381–392.