# BERBAGAI TEKNIK MENGATASI KEKURANGAN BENTUK TUBUH MELALUI BUSANA

*Oleh : Nurul Aini*

**Abstrak :**

*Busana dalam pengertian yang sempit adalah segala sesuatu yang melekat di badan yang terbuat dari bahan tekstil. Busana merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia disamping makanan dan perumahan. Tujuan berbusana diantaranya adalah memenuhi peradaban dan kesusilaan, memenuhi rasa keindahan dan kesehatan. Untuk memenuhi rasa keindahan diperlukan pengetahuan tentang keserasian berbusana. Keserasian berbusana ditentukan oleh umur, waktu, kesempatan, bentuk tubuh, dll. Kenyataannya tidak setiap orang mempunyai tubuh yang sempurna, maka melalui berbagai teknik dalam busana kekurangan bentuk tubuh tersebut dapat diatasi. Dengan demikian akan menumbuhkan rasa percaya diri sehingga tidak canggung dalam pergaulan sosial dengan masyarakat.*

Seperti kita ketahui bahwa tidak setiap orang mempunyai bentuk tubuh yang sempurna, ada yang pendek, gemuk, kurus, dll. Untuk mengatasi kekurangan bentuk tubuh ini dapat dilakukan dengan melalui busana, sehingga tetap dapat tampil dengan baik meskipun bentuk tubuh kurang sempurna.

Masalah mengatasi kekurangan bentuk tubuh ini tidak hanya berlaku bagi wanita saja tetapi juga bagi pria. Seperti bentuk tubuh wanita, bentuk tubuh pria pun ada yang kurang sempurna, misalnya bahu yang terlalu besar atau turun, kaki yang pendek atau terlalu panjang, pendek, gemuk, kurus dll. Semua ini dapat diatasi dengan cara menyamarkannya melalui busana, yaitu dengan menggunakan berbagai teknik untuk mengatasi kekurangan bentuk tubuh tersebut.

Untuk membahas permasalahan di atas, maka akan diuraikan mengenai peranan busana dalam kehidupan sehari-ahri, keserasian berbusana, dan berbagai teknik mengatasi kekurangan bentuk tubuh melalui busana.

## PERANAN BUSANA DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Busana dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia disamping makanan dan perumahan. Menurut Liddle (1981: 11) "busana adalah bagian yang penting dalam kehidupan dimana kita setiap hari me-

---

*Dra. Nurul Aini adalah dosen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga pada Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, IKIP Malang.*

makainya. Dengan berbusana dapat menunjukkan siapa diri kita dan dapat memberikan perasaan yang enak pada si pemakai serta dapat membuat seseorang tampak lebih indah". Dengan demikian busana tidak dapat dikesampingkan begitu saja, tetapi perlu diadakan dan diperhatikan. Adapun pengertian busana menurut Roesbani et al (1985 : 18) adalah "segala sesuatu yang kita pakai mulai dari kepala sampai ke ujung kaki seperti : (1) semua benda yang melekat di badan yang dibuat dari bahan tekstil (pakaian dalam, pakaian luar), (2) semua benda yang melengkapi busana dan berguna bagi si pemakai (seperti perhiasan atau accesories) (3) dan lain-lainnya tas, sepatu, slop disebut milli neries". Adapun busana yang dimaksud dalam artikel ini adalah dalam pengertian yang sempit, yaitu semua benda yang melekat di badan yang dibuat dari bahan tekstil dan lebih ditekankan pada busana luar.

Pada jaman purbakala tujuan berbusana hanya untuk melindungi badan dari dingin atau dari panasnya sinar matahari serta dari gigitan serangga, bahkan kadang-kadang mengandung unsur tahayul. Sesuai dengan perkembangan jaman, maka tujuan berbusana makin lama makin luas yang meliputi tiga hal pokok, yaitu memenuhi peradaban dan kesusilaan, keindahan dan kesehatan (Sutanto dan Saleh, 1984).

Salah satu cara untuk memenuhi rasa keindahan diatas adalah dengan memperhatikan masalah keserasian dalam berbusana. Dengan berbusana yang serasi seseorang akan tampak lebih indah dan percaya diri.

## KESERASIAN BERBUSANA

Seperti yang telah diuraikan di atas, bahwa untuk memenuhi rasa keindahan dalam berbusana perlu diperhatikan masalah keserasiannya. Keserasian berbusana merupakan suatu cara dalam memilih busana yang tepat bagi si pemakainya, sehingga penampilannya akan menyenangkan baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Seperti dikemukakan Roesbani et al (1983 : 109) bahwa berbusana serasi memberi "(1) memberi rasa kepuasan dan ketenangan di dalam pergaulan karena bebas dari rasa rendah diri, (2) percaya pada diri sendiri dan tidak khawatir akan celaan orang, (3) dapat menjadi contoh bagi keluarga dan lingkungan". Beberapa faktor yang perlu diperhatikan untuk membuat penampilan serasi dalam berbusana, yaitu (1) waktu, (2) tujuan atau kesempatan, (3) pribadi, (4) umur, (5) bentuk tubuh.

Dalam memilih busana perlu diperhatikan masalah waktu, seperti waktu pagi/siang, sore dan malam hari. Dalam hal ini diperlukan ketrampilan dalam memilih bahan, warna dan motif. Waktu pagi / siang dapat menggunakan bahan

bahan dari katun dengan warna 30 % gelap dan 70 % terang, motif dapat berupa bola-bola atau kembang-kembang kecil, polos, kotak-kotak atau abstrak. Waktu sore dapat menggunakan bahan dari katun atau bahan sintetis lainnya dengan warna 50 % gelap dan 50 % terang, adapun motifnya dapat lebih bervariasi. Waktu malam hari untuk acara pesta dapat menggunakan bahan dari silk atau yang lebih mewah dengan warna 100 % gelap atau kombinasi, motifnya polos atau kombinasi warna yang kontras (Rachman Uno, 1990).

Tujuan / kesempatan perlu diperhatikan pula, misalnya untuk kerja, pesta, rekreasi dll. Masing-masing busana ini mempunyai ciri-ciri tersendiri yang disesuaikan dengan tujuan / kesempatan untuk apa busana itu dipakai. Dengan demikian diharapkan pakaian dikenakan sesuai tujuan / kesempatan yang ada, misalnya tidak menggunakan pakaian santai untuk pergi ke kantor dll.

Busana pun perlu disesuaikan dengan pribadi si pemakai, misalnya busana seorang guru. Seorang guru dalam memilih busana harus dapat mencerminkan bahwa dirinya seorang pendidik yang merupakan panutan bagi anak didiknya. Menurut Graef (1976) "dari pakaian pun dapat dikenal pribadi atau identitas seseorang".

Faktor umur memegang peranan yang cukup penting dalam pemilihan busana. Busana orang dewasa berbeda dengan busana remaja. Busana dewasa umumnya sederhana dengan warna-warna yang tidak menyolok. Orang dewasa dituntut untuk dapat menunjukkan kedewasaannya, sehingga akan timbul kesan yang baik pada dirinya. Adapun busana remaja biasanya lebih bervariasi dengan warna-warna yang agak menyolok, hal ini sesuai dengan jiwa remajanya.

Tubuh yang sempurna memang diinginkan setiap orang tetapi kenyataannya tidak setiap orang memilikinya. Dengan demikian masalah bentuk tubuh pun perlu diperhatikan dalam pemilihan busana. Bagi yang mempunyai bentuk tubuh yang sempurna, dalam pemilihan busana tidak menjadi masalah. Untuk itu perlu mempelajari struktur / bentuk tubuh sendiri, apakah termasuk pendek kurus, gemuk, leher pendek, bahu turun dll. Setelah mengetahui bentuk tubuh sendiri dengan segala kekurangannya, maka perlu menggunakan berbagai teknik untuk menyamarkannya, salah satu cara adalah melalui busana. Dengan menggunakan berbagai teknik dalam busana, maka masalah kelainan atau kekurangan bentuk tubuh tersebut dapat diatasi. Pembahasan tentang berbagai teknik mengatasi kekurangan bentuk tubuh melalui busana akan dibahas pada bagian tersendiri.

## BERBAGAI TEKNIK MENGATASI KEKURANGAN BENTUK TUBUH MELALUI BUSANA

Pada bagian-bagian sebelumnya telah dikemukakan bahwa tidak setiap orang mempunyai tubuh yang sempurna baik wanita maupun pria. Umumnya bila mempunyai bentuk tubuh yang kurang sempurna dapat menyebabkan seseorang menjadi rendah diri, sehingga dapat canggung dalam pergaulan sosial dengan masyarakat. Dalam hal ini tidak perlu dirisaukan, karena kekurangan bentuk tubuh tersebut dapat disamarkan melalui berbagai teknik dalam busana, sehingga dapat menutupi bentuk tubuh yang kurang sempurna tersebut. Tidak semua orang yang mempunyai bentuk tubuh yang kurang sempurna mau memperhatikan busana yang dikenakan, atau bersikap acuh terhadap penampilannya. Tetapi karena kita sebagai makhluk sosial yang membutuhkan hubungan dengan orang lain, maka perlu juga memperhatikan penampilan sendiri, agar memberi kesan yang baik bagi dirinya. Seperti yang dikatakan Diaz (1992: 10) "pada dasarnya, di dunia ini memang sangat jarang manusia yang memiliki proporsi tubuh sempurna atau mendekati sempurna. Namun kalaupun anda memiliki kekurangan, bukan berarti Anda harus berdiam diri. Ada begitu banyak trik agar yang tidak sempurna itu terlihat sempurna".

Macam-macam bentuk kekurangan bentuk tubuh pada wanita dan pria pada umumnya terletak pada (1) leher, (2) bahu, (3) lengan, (4) perut, (5) pinggang, (6) panggul, (7) tinggi badan, dan (8) berat badan. Berdasarkan macam-macam bentuk kekurangan bentuk tubuh tersebut, maka pada bagian berikut ini akan dibahas tentang berbagai teknik dalam busana untuk mengatasi kekurangan bentuk tubuh, sehingga kekurangan bentuk tubuh tersebut dapat tersamarkan atau tertutupi.

### Leher

Bagi wanita yang mempunyai leher yang pendek, usahakan tidak memilih kerah yang menutupi keseluruhan leher. Hal ini akan memberi kesan leher tambah pendek dan kurang bagus kelihatannya. Akan lebih baik bila menggunakan busana yang mempunyai bentuk leher seperti huruf V, sehingga leher kelihatan agak panjang. Bila leher terlalu panjang dapat ditutupi dengan model kerah yang agak tinggi dan kaku, dan sebaiknya menghindari model yang tanpa kerah.

Bagi pria yang mempunyai leher pendek dapat menggunakan model kemeja yang berkerah pendek dan rendah atau t-shirt (kaos) yang berkerah V.

Bila leher terlalu panjang dapat melakukan seperti halnya wanita, yaitu kerah yang agak tinggi dan kaku serta menghindari model yang tanpa kerah.

**Bahu**

Bagi wanita yang mempunyai bahu lebar sebaiknya menggunakan bahan-bahan yang lembut agar jatuhnya bagus, dan garis lubang lengan berada pada garis bahu yang sebenarnya sehingga memberi kesan sempit / kecil pada bahu. Bila bahu sempit, maka garis lubang lengan harus sedikit diluar garis bahu yang sebenarnya sehingga bahu kelihatan agak lebar.

Bagi pria yang mempunyai bahu persegi atau besar, sebaiknya menggunakan bahan-bahan kemeja yang lembut dan menghindari pemakaian bantalan bahu, kecuali untuk jas dapat menggunakan bantalan bahu yang tipis. Bila bahu turun dapat memilih kemeja yang garis bahunya berada pas diperbatasan bahu serta lengan, untuk jas dapat menggunakan bantalan bahu yang agak tebal. Bila bahu sempit dapat melakukannya seperti halnya untuk wanita.

**Lengan**

Bagi wanita yang mempunyai lengan kurus atau besar, sebaiknya menghindari model lengan yang ketat, sehingga lengan tidak kelihatan kurus atau besar. Bagi yang berlengan kurus dapat menggunakan model lengan yang berkerut atau berlipit baik pada puncak maupun ujung lengan atau dapat pula menggunakan bantalan bahu. Bagi yang mempunyai lengan besar, sebaiknya menghindari pemakaian kerutan atau lipit pada lengan, karena akan memberi kesan lengan tambah besar. Sebaiknya menggunakan lengan pendek atau lengan tiga perempat.

Bagi pria masalah lengan lebih dititik beratkan pada panjang pendeknya lengan dan bukan dilihat besar kecilnya lengan, karena pria umumnya mempunyai lengan yang besar tidak seperti wanita. Bagi pria yang mempunyai lengan pendek dapat memilih kemeja yang mempunyai lengan sedikit lebih panjang dari panjang tangan sebenarnya dan dengan garis bahu yang pas, sehingga dapat memberi kesan lengan agak panjang. Bagi lengannya yang panjang, maka bila menggunakan kemeja berlengan panjang cukup dengan cara digulung sedikit.

**Perut**

Bagi wanita yang mempunyai perut agak buncit, sebaiknya menghindari model rok yang berkerut atau berlipit penuh sekelilingnya, karena akan nampak perut semakin besar. Untuk menghindari hal ini, maka dapat menggunakan model rok suai (hanya menggunakan kupnad di bagian muka maupun belakang) atau model rok berlipit di bagian depan dan dijahit tindas sepanjang 9-10 cm dari garis pinggang. Dengan model-model rok seperti ini perut yang besar yang agak buncit tidak terlihat dan perut tidak tertekan.

Bagi pria yang mempunyai perut agak buncit sebaiknya menghindari pemakaian kemeja atau t-shirt yang terlalu ketat atau terlalu longgar. Pemakaian kemeja dapat dimasukkan agar kelihatan rapih, sedang untuk busana santai seperti t-shirt dapat dikeluarkan.

**Pinggang**

Bagi wanita yang mempunyai pinggang besar dapat disamarkan dengan model busana tanpa potongan pinggang, atau model busana yang tidak memperlihatkan pinggang seperti blazer (jas yang tidak diberi lapisan kain dibagian dalamnya) atau jas. Selain masalah pinggang yang besar ada juga yang mempunyai pinggang yang pendek atau kepanjangan. Pendek panjangnya pinggang ini diukur dari kepala ke bawah. Bila pinggang pendek, maka baju atas (blus / kemeja) dapat dimasukkan dalam rok kemudian ditarik keluar sedikit sampai melebihi batas pinggang, atau dapat pula menggunakan ikat pinggang yang dipasang mendekati panggul dan selanjutnya baju atas agak ditarik sedikit ke atas, dengan cara- cara demikian maka pinggang tidak kelihatan pendek. Untuk pinggang yang terlalu panjang dapat disamarkan dengan ikat pinggang yang agak lebar, bila baju atas dan bawah tidak sama warnanya maka dapat menggunakan ikat pinggang yang warnanya sama dengan rok, dengan demikian pinggang yang panjang tersebut kelihatan agak pendek.

Besar kecilnya pinggang bagi pria tidak jadi permasalahan, yang merupakan masalah adalah apabila letak pinggang tinggi atau rendah. Tinggi rendahnya pinggang ini diukur dari kaki ke atas. Bagi yang pinggangnya rendah dapat menggunakan celana yang ujungnya menyentuh sepatu, dan sebaiknya menggunakan ikat pinggang yang warnanya sama dengan celana, sehingga memberi kesan kaki agak panjang. Bagi yang berpinggang tinggi dapat menggunakan celana yang ujungnya ada lipatan atau bila mungkin dapat menggunakan ikat pinggang yang mempunyai warna yang sama dengan baju atas, sehingga kaki tidak kelihatan terlalu panjang.

**Panggul**

Bagi wanita yang mempunyai panggul besar, sebaiknya tidak menggunakan model rok yang berkerut atau berlipit penuh, bila menggunakan ikat pinggang dapat memilih yang tidak lebar dan dipasangnya tidak terlalu kencang.

Bagi pria yang mempunyai panggul yang lebarnya sama atau lebih besar dari bahu, maka sebaiknya menghindari pemakaian celana yang berlipit atau yang berbentuk baggy (celana yang agak longgar) karena akan memberi kesan panggul tambah lebar atau besar).

**Tinggi badan**

Beberapa hal yang dijadikan permasalahan bagi wanita dalam tinggi badan ini adalah badan yang pendek kecil dan pendek gemuk. Bagi wanita yang pendek dan kecil dapat menggunakan model-model busana yang sewarna atau paduan dari satu warna dengan warna-warna yang lembut dan potongan sederhana, dan motif dapat berupa garis lurus sehingga memberi kesan tubuh agak tinggi. Bagi yang pendek gemuk dapat memilih busana dengan potongan lurus atau yang tidak memperlihatkan garis pinggang, modelnya sederhana tanpa kerutan atau lipit dll. yang dapat membuat badan kelihatan tambah gemuk dan usahakan busana tersebut tidak terlalu ketat atau longgar, motif bahan tidak besar atau dapat bercorak vertikal dengan warna-warna yang sewarna atau senada dan dengan bahan yang tidak terlalu tebal atau halus.

Bagi pria yang tergolong agak pendek dapat memilih kemeja atau t- shirt yang bercorak vertikal dengan warna-warna yang lembut dan warna sepatu yang sama dengan celana, dapat pula menggunakan warna-warna yang senada untuk baju atas dan celana. Bagi yang tubuhnya terlalu tinggi dan menggunakan kemeja atau t-shirt yang bercorak horisontal, sehingga badan tidak kelihatan terlalu tinggi.

**Berat Badan**

Bagi wanita yang mempunyai tubuh yang gemuk sebaiknya menggunakan busana yang tidak terlalu ketat atau longgar dengan motif bahan yang tidak lebar atau dapat bercorak vertikal, menggunakan warna-warna bahan yang agak gelap dan menghindari model busana yang banyak kerutan atau berlipit, selain itu dapat pula menggunakan bantalan bahu agar kelebihan lemak pada bahu tidak kelihatan dan akan lebih baik menggunakan lengan tiga perempat. Bila tubuh terlalu kurus dapat memilih busana yang berkerut atau berlipit dengan bahan yang tidak terlalu halus atau kaku serta menggunakan warna-warna yang cerah,

dapat pula menggunakan motif bahan yang bercorak horisontal, selain itu bahu juga dibuat agak lebar dan dapat menggunakan bantalan bahu.

Bagi pria yang bertubuh kurus dapat memilih model kemeja atau t- shirt yang agak longgar dengan bermotif horisontal, bahan yang digunakan tidak terlalu halus atau kaku dan membiasakan selalu memakai singlet atau kaos oblong. Bagi yang gemuk sebaiknya memilih baju atas yang bermotif vertikal dengan warna yang agak gelap dan dibuat senada antara baju atas dan celana, selain itu hindari pemakaian baju atas dan celana yang terlalu ketat atau longgar.

## KESIMPULAN

Macam-macam bentuk kekurangan bentuk tubuh pada wanita dan pria diantaranya adalah leher yang pendek atau terlalu panjang, bahu yang lebar atau turun, lengan yang besar / kurus atau panjang / pendek, perut yang besar / buncit, pinggang atau panggul yang besar, tubuh yang pendek atau terlalu tinggi, gemuk dll. Dengan memiliki kekurangan salah satu atau beberapa dari macam-macam bentuk kekurangan tubuh tersebut, biasanya akan membuat seseorang menjadi agak rendah diri, sehingga dapat canggung dalam pergaulan sosial dengan orang lain dan dapat membuat kurang percaya diri.

Salah satu cara untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan melalui busana. Dengan melalui berbagai teknik dalam busana, maka kekurangan pada bentuk tubuh dapat tersamarkan atau tertutupi. Dengan demikian, seseorang yang mempunyai kekurangan pada bentuk tubuhnya tetap dapat tampil dengan baik atau serasi, sehingga dapat menyenangkan baik bagi dirinya maupun orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

Diaz, Anton. 1992. Sejuta Cara Agar Terlihat Lebih Sempurna. *Nova*, no. 229 / V :10-11.

Graef, Judy Lynn, Joan Buescher Strom. 1976. *Concept In Clothing*. Mc Grow Hill Book Company

Liddell, Louise A. 1981. *Clothes And Your Apprearance*. Illinois : The Goodhart-Willcox Company, Inc.

Roebani, Wasia et al. 1983. *Tata Busana I*. Bandung : Terate.

Roesbani, Wasia et al. 1985. *Tata laksana Pakaian I*. Bandung.

Rachman Uno, Mien. 1990. *Kumpulan Makalah Ceramah Ilmiah Populer*. Kesehatan Daerah Militer V Brawijaya.

Sutantyo, Nuraini, Radias Saleh. 1984. *Tata Busana I*. Depdikbud.