

MODUL **P5** **PDK3**

PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA PELATIHAN KETERAMPILAN KESIAPAN KERJA



Karya :

1. Annisa Nur Rohim
2. Husnunnisainabilah
3. Silmi Akmalia
4. Suroya 'Izzatul Mustafida

Mentored by : Nisrina Nurherwinda, S.Sos

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga modul “**Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja (PK3)**” dapat disusun dan diselesaikan tepat waktu. Modul ini disusun sebagai panduan pembelajaran untuk membantu peserta dalam memahami materi secara sistematis, praktis, dan mendalam khususnya bagi siswa menengah kejuruan.

Kami berharap modul ini dapat memberikan wawasan yang jelas dan bermanfaat bagi pembaca. Terutama dalam membekali siswa kejuruan dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk membangun kepribadian yang unggul sehingga mereka siap menghadapi dunia kerja dan kehidupan setelah lulus. Modul ini menyuguhkan materi dengan pendekatan yang praktis dan aplikatif agar lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh para siswa.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan modul ini, baik dalam bentuk saran, masukan, maupun bantuan teknis. Tanpa dukungan mereka, modul ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Kami menyadari bahwa modul ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi para pembaca dan menjadi salah satu langkah kecil dalam meningkatkan kualitas kesiapan diri dalam mempersiapkan karir.

Bantul, 28 Oktober 2024

Penulis



SAMBUTAN

KETUA YAYASAN KARIR PROTEAN INDONESIA

Moh. Khoerul Anwar, Ph. D

Yayasan Karir Protean Indonesia senantiasa berkomitmen untuk mendampingi dan mempersiapkan generasi muda Indonesia agar mampu menghadapi tantangan dunia kerja yang dinamis dan terus berkembang. Melalui modul dan program ini, kami ingin membekali siswa kejuruan dengan keterampilan esensial yang tidak hanya relevan dengan tuntutan industri saat ini tetapi juga selaras dengan nilai-nilai Pancasila. Modul pelatihan ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi para peserta untuk mengembangkan profil pelajar Pancasila secara utuh: berakhlak mulia, mandiri, gotong royong, bernalar kritis, berkebinekaan global, dan kreatif. Selain itu, modul ini juga mengajarkan keterampilan praktis yang memperkuat kesiapan kerja mereka sehingga mampu beradaptasi dengan dunia profesional maupun lingkungan sosial dengan percaya diri.

Yayasan Karir Protean Indonesia berfokus pada pencapaian kesuksesan karir subjektif melalui perilaku kejuruan yang diarahkan dan didorong oleh nilai-nilai dan keinginan sendiri. yayasan ini mengajak pada perspektif baru tentang pentingnya berkembang dan beradaptasi dengan situasi dan kondisi apapun dimasa yang akan datang. Selain itu, protean berfokus pada peran lingkungan dan sosialisasi dalam membentuk pilihan seseorang dan setiap orang berhak memilih serta bertanggung jawab atas pilihannya. Oleh karena itu, kami berharap bahwa modul **“Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja (PK3)”** ini dapat memberikan secercah kontribusi dalam penguatan karakter dan personal value pada siswa menengah kejuruan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya program ini, termasuk sekolah, para fasilitator, semua peserta, serta mahasiswa magang. Kami yakin bahwa kolaborasi ini akan memberi manfaat besar dalam membentuk generasi yang tangguh, berkarakter, dan siap untuk menghadapi masa depan dengan optimisme. Semoga modul ini dapat menjadi bekal yang berharga dalam perjalanan karir dan kehidupan para peserta. Kami juga berharap program ini dapat menginspirasi lebih banyak inisiatif serupa untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia Indonesia.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
SAMBUTAN.....	ii
KETUA YAYASAN KARIR PROTEAN INDONESIA	ii
DAFTAR ISI.....	iii
I. PENDAHULUAN.....	1
II. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN.....	2
III. INDIKATOR YANG DIHARAPKAN.....	2
MODUL 1	3
Keterampilan Personal Branding.....	3
A. Pengantar.....	3
B. Tujuan	3
C. Manfaat Personal Branding.....	3
D. Materi.....	4
E. Prosedur Pelatihan	4
F. Waktu.....	6
G. Alat Bantu	6
H. Evaluasi.....	7
MODUL 2	8
Keterampilan Public Speaking	8
A. Pengantar.....	8
B. Tujuan	8
C. Manfaat	8
D. Materi.....	9
E. Prosedur Pelatihan	9
F. Waktu.....	11
G. Alat Bantu	11
H. Evaluasi.....	11
MODUL 3	12



Keterampilan Menjaga Kesehatan Fisik.....	12
A. Pengantar	12
B. Tujuan	12
C. Materi.....	12
D. Prosedur Berlatih	15
E. Waktu	16
F. Alat Bantu	16
G. Evaluasi	17
MODUL 4	18
Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental	18
A. Pengantar.....	18
B. Tujuan	18
C. Materi.....	18
D. Prosedur Berlatih	21
E. Waktu.....	22
F. Alat Bantu	22
G. Evaluasi.....	22
MODUL 5	24
Asosiasi <i>Personal Branding</i> , <i>Public Speaking</i> , Kesehatan Fisik, Dan Kesehatan Mental	24
A. Pengantar.....	24
B. Strategi Pengembangan <i>Personal Branding</i> Dengan Kesehatan Fisik Dan Mental.....	24
C. Keterampilan <i>Public Speaking</i> Yang Mendukung <i>Personal Branding</i>	24
D. Keseimbangan Fisik, Mental, Dan Profesionalisme	25
DAFTAR PUSTAKA.....	26
PROFIL PENULIS.....	28
PROFIL MENTOR	30



I. PENDAHULUAN

Kepribadian unggul merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara pribadi maupun profesional. Untuk membangun kepribadian yang kuat, ada beberapa pilar penting yang harus diperhatikan, di antaranya adalah kesehatan fisik, kesehatan mental, personal branding, dan kemampuan berbicara di depan umum (*Public Speaking*). Modul ini dirancang untuk memberikan panduan menyeluruh dalam membangun dan mengembangkan keempat aspek tersebut sehingga dapat membantu individu menjadi lebih kompeten dan percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan.

1. *Personal Branding*: Dalam era digital, personal branding menjadi alat penting dalam membangun citra diri yang kuat dan profesional. Personal branding yang baik memungkinkan seseorang untuk menonjol di antara yang lain dan memperkuat reputasi di lingkungan kerja atau sosial. Modul ini akan memberikan pemahaman mengenai cara membangun dan memperkuat personal branding yang autentik.
2. *Public Speaking*: Keterampilan berbicara di depan umum merupakan skill penting dalam dunia kerja dan kehidupan sosial. Kemampuan ini membantu seseorang menyampaikan ide, memengaruhi audiensi, serta membangun koneksi yang lebih baik. Modul ini akan membantu mengembangkan teknik berbicara yang efektif, percaya diri, dan memikat audiensi.
3. Kesehatan Fisik: Kesehatan tubuh adalah fondasi dari segala aktivitas. Tanpa fisik yang sehat, sulit untuk menjaga konsistensi dalam bekerja, belajar, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Modul ini akan membahas bagaimana menjaga kesehatan fisik melalui gaya hidup sehat, nutrisi yang tepat, serta pentingnya aktivitas fisik yang teratur.
4. Kesehatan Mental: Disamping kesehatan fisik, kesehatan mental adalah aspek yang tidak kalah penting. Kesehatan mental yang baik membantu seseorang dalam mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, dan menjaga keseimbangan emosi. Dalam modul ini, akan mempelajari cara menjaga



kesehatan mental serta strategi mengatasi tekanan psikologis dalam kehidupan modern.

Dengan memahami dan menguasai keempat pilar ini, siswa akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan peluang dalam kehidupan, serta membangun kepribadian yang unggul dan berdaya saing tinggi

II. KOMPETENSI YANG DIHARAPKAN

1. Siswa mampu membangun citra diri yang positif dalam dunia kerja.
2. Siswa mampu berkomunikasi dengan baik dan percaya diri melalui *public speaking*.
3. Siswa mampu menjaga kesehatan fisik dan mental sebagai bekal untuk kesiapan kerja.

III. INDIKATOR YANG DIHARAPKAN

1. Siswa mampu menyusun dan mempresentasikan profil diri yang mencerminkan citra profesional dan kekuatan personal.
2. Siswa mampu menyampaikan presentasi dengan percaya diri, menggunakan cara berkomunikasi yang baik, dan mengatasi rasa gugup saat berbicara di depan banyak orang.
3. Siswa dapat menjelaskan hubungan antara kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesiapan kerja terbaik.
4. Siswa mampu menerapkan pola hidup sehat meliputi rutinitas olahraga, konsumsi makanan bergizi, manajemen stres, dan menjaga kesehatan mental.



MODUL 1

Keterampilan Personal Branding

A. Pengantar

Personal branding merupakan proses pembentukan diri seperti sebuah merek yang akan dipromosikan kepada target pasar yang dibingkai secara menarik, meliputi kepribadian, keahlian, dan konsistensi (Susilawati & Asbari, 2023). *Personal Branding* merupakan cara yang efektif untuk mengklasifikasikan melalui perbedaan khusus dalam pandangan orang lain, di mana perbedaan tersebut dapat mendongkrak popularitas atau karier seseorang (Kurniawan & Gabriella, 2020). Ringkasnya, *Personal Branding* adalah cara bagaimana mengidentifikasi keunikan seseorang yang akan memengaruhi pandangan orang lain dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang tersebut.

B. Tujuan

Menurut (Pramusiwi et al., 2024) berikut tujuan dari *personal branding* yaitu;

1. Sebagai alat untuk mempengaruhi orang lain.
2. Menggambarkan identitas, kemampuan, dan nilai seseorang.
3. Membantu membangun citra individu.
4. Membangun pandangan positif tentang kualitas seseorang.

C. Manfaat Personal Branding

Adapun manfaat dari *personal branding* menurut (Diana Novita et al., 2024) yaitu;

1. *Visibilitas*: *personal branding* membuat orang lebih dikenal.
2. *Kepercayaan*: meningkatkan kredibilitas seseorang.
3. *Tampil beda*: lebih terlihat dari pesaing.
4. *Peluang karir*: membuka kesempatan kerja yang lebih baik.
5. *Pengaruh*: memperkuat otoritas di bidangnya.
6. *Relasi*: memperluas hubungan dengan mentor dan influencer.
7. *Pengembangan diri*: mendorong evaluasi dan peningkatan diri.
8. *Reputasi*: membantu mengelola citra menghadapi tantangan.



D. Materi

Tahapan yang harus dilakukan pertama kali untuk memulai *branding* diri menurut (Syah & Nirmalasari, 2023) antara lain yaitu;

1. Mengidentifikasi keunikan diri;
 - a. Menentukan tujuan hidup yang jelas.
 - b. Evaluasi keadaan pribadi dan profesional untuk menyeimbangkan tujuan.
 - c. Tuliskan tujuan dengan jelas.
2. Mengembangkan keterampilan diri;
 - a. Kembangkan keterampilan yang dimiliki dan menunjukkannya.
 - b. Gunakan media sosial untuk menyampaikan minat bakat yang diinginkan.
 - c. Perbaiki bio profesional dengan menyamakan profil di semua sosial media.
3. Membangun relasi;
 - a. Promosikan diri dan selalu memperbarui konten digital.
 - b. Bangun jaringan yang saling menguntungkan dengan rasa saling percaya.
 - c. Gunakan argumen yang logis untuk meningkatkan pengaruh dan membangun kepercayaan orang lain.
4. Terus belajar untuk mengembangkan nilai diri ;
 - a. Kembangkan keterampilan baru.
 - b. Tetap konsisten, berinovasi, dan tidak mudah menyerah.
 - c. Sesuaikan perkembangan dan pengalaman baru.

E. Prosedur Pelatihan

1. Pengenalan *personal branding* dan identifikasi keunikan diri (60 menit)

Tujuan: memahami konsep dasar *personal branding* dan menemukan bakat dalam individu

Kegiatan:

1. Pembukaan dan *ice breaking* (10 menit)
 - a. Pengenalan pelatihan, tujuan, dan pentingnya *personal branding*.
 - b. Kegiatan singkat untuk mengenali peserta dan mencairkan suasana
2. Pengertian dan pentingnya *Personal Branding* (15 menit);
 - a. Penjelasan tentang materi *personal branding*.



- b. Diskusi dengan peserta mengenai dampak *Personal Branding* dalam karier dan kehidupan social.
 - c. Contoh tokoh sukses dengan *Personal Brandingnya*.
 - 3. Refleksi diri: Identifikasi keunikan diri dan evaluasi diri (20 menit);
 - a. Siswa menuliskan minat bakatnya masing-masing dan pencapaian pribadi.
 - b. Identifikasi kekuatan dan keunikan yang membedakan setiap individu.
 - 4. Diskusi kelompok dan presentasi (15 menit);
 - a. Membuat kelompok dan mendiskusikan hasil refleksi diri.
 - b. Presentasikan hasil diskusi kelompok.
2. Komunikasi *Brand* diri secara langsung (45 menit).

Tujuan: Mengajarkan cara penyampaian *personal branding* secara langsung dalam situasi formal dan informal.

Kegiatan;

- 1. Latihan perkenalan diri (20 menit);
 - a. Siswa berlatih memperkenalkan diri dalam waktu singkat (1-2 menit) dengan fokus pada keunikan dan kekuatan yang dimiliki.
 - b. Penggunaan bahasa tubuh dan nada untuk meningkatkan kesan pertama.
 - 2. Simulasi wawancara dan komunikasi secara formal (15 menit).
 - a. Siswa berlatih menghadapi wawancara singkat dan komunikasi formal.
 - b. Fokus pada penyampaian yang jelas dan efektif dalam menjawab pertanyaan.
 - 3. Umpan balik (10 menit)
 - a. Pemberian umpan balik dari narasumber, guru, dan teman tentang penyampaian diri dan konten.
3. Komunikasi *Brand* diri di media sosial (45 menit).

Tujuan: Mengembangkan keterampilan dalam membangun dan mengkomunikasikan *Personal Branding* melalui media sosial secara profesional.

Kegiatan:

- 1. Peran media sosial dalam personal branding (10 menit)
 - a. Menjelaskan tentang bagaimana media sosial mendukung personal branding
 - b. Contoh penggunaan media sosial untuk membangun reputasi profesional
- 2. Latihan membuat profil dan bio profesional (25 menit)



- a. Siswa membuat bio yang mencerminkan kepribadian minat, dan bakat secara profesional.
- b. Memilih foto profil dan grafik visual yang dapat mendukung branding.
3. Umpan balik (10 menit);
 - a. Pemberian umpan balik dari narasumber, guru, dan teman tentang profil dan bio yang telah di buat.
4. Membangun jaringan dan menjaga konsistensi Brand (30 menit).

Tujuan: Mengajarkan cara membangun relasi profesional dan menjaga konsistensi *Personal Branding*.

Kegiatan:

1. Strategi membangun jaringan yang efektif (10 menit);
 - a. Diskusi tentang pentingnya jaringan profesional dengan cara memperkenalkan diri dalam situasi formal seperti seminar.
 - b. Menjelaskan teknik hubungan yang mutualisme.
2. Simulasi konsistensi *personal branding* (10 menit);
 - a. Siswa berlatih memperkenalkan diri dan membangun koneksi dalam situasi jaringan (membangun relasi profesional).
 - b. Fokus pada komunikasi singkat dan efektif untuk membangun hubungan.
3. Menjaga konsistensi *personal branding* (5 menit);
 - a. Diskusi tentang pentingnya konsistensi dalam penampilan sikap, dan pesan yang disampaikan.
4. Penutup dan evaluasi (5 menit);
 - a. Ringkasan materi, evaluasi dari peserta, dan perencanaan langkah selanjutnya untuk mengembangkan *Personal Branding*

F. Waktu

Waktu yang dibutuhkan sekitar 120 Menit

G. Alat Bantu

1. Slide presentasi; menyajikan poin-poin materi pembahasan
2. Layar dan Proyektor: alat untuk menampilkan slide presentasi



3. *Smartphone*; untuk membuat akun media sosial atau mengedit akun media sosial yang dimiliki menjadi akun profesional
4. Koneksi internet; Untuk mengakses dan melakukan simulasi media sosial
5. Template profil dan bio; Contoh dan template untuk membuat profil dan bio profesional.

H. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam menciptakan *Personal Branding* yang baik. Aspek penilaian dalam pelatihan *personal branding* yaitu;

1. Presentasi diskusi kelompok; Menilai kemampuan siswa dalam menyampaikan hasil identifikasi keunikan diri dan berbagi dengan kelompok.
2. Profil dan bio profesional; Mengevaluasi kualitas dan profesionalisme profil dan bio yang dibuat di media sosial masing-masing siswa.
3. Simulasi wawancara dan komunikasi secara formal; Menilai kemampuan siswa dalam berkomunikasi dalam situasi formal.
4. Interaksi dan networking; Menilai kemampuan siswa dalam membangun interaksi dengan orang lain selama networking.



MODUL 2

Keterampilan Public Speaking

A. Pengantar

Public Speaking atau berbicara di depan umum adalah keterampilan yang melibatkan penyampaian informasi, ide, atau pesan kepada sekelompok orang secara langsung (Devi et al., 2023). Kegiatan ini dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti presentasi bisnis, seminar, konferensi, pidato, atau acara publik lainnya. *Public Speaking* tidak hanya melibatkan kemampuan untuk berbicara, tetapi juga keterampilan untuk berkomunikasi secara efektif dan membangun hubungan dengan audiensi (Razali et al., 2023).

B. Tujuan

1. Menyampaikan Informasi: Salah satu tujuan utama *public speaking* adalah untuk memberikan informasi atau pengetahuan kepada audiensi tentang suatu topik tertentu. Ini bisa berupa data, analisis, atau pandangan mengenai isu yang relevan.
2. Memengaruhi Audiensi: Pembicara sering kali berusaha untuk meyakinkan audiensi agar mengubah pandangan atau sikap mereka terhadap suatu isu. Ini bisa melibatkan persuasi untuk mendukung ide, produk, atau tindakan tertentu.
3. Menghibur: *Public Speaking* juga dapat bertujuan untuk menghibur audiensi melalui cerita, humor, atau presentasi yang menarik, yang dapat menciptakan pengalaman positif bagi pendengar.
4. Membangun Hubungan: Berbicara di depan umum memberikan kesempatan untuk menjalin koneksi dengan audiensi. Pembicara yang efektif dapat menciptakan ikatan emosional yang kuat dengan pendengar.

C. Manfaat

1. Meningkatkan Kepercayaan Diri: Berbicara di depan umum dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri seseorang.
2. Pengembangan Karir: Kemampuan *public speaking* sering kali menjadi nilai tambah dalam dunia profesional, membuka peluang untuk promosi atau posisi kepemimpinan.



3. Membangun Jaringan: *Public Speaking* memungkinkan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, memperluas jaringan profesional, dan membangun hubungan yang lebih baik.

Manfaat di atas sejalan dengan penelitian dari (Djumrianti et al., 2024)

D. Materi

1. Penentuan Tujuan Pelatihan; Tentukan tujuan pelatihan, seperti meningkatkan kepercayaan diri atau keterampilan komunikasi.
2. Analisis Kebutuhan Peserta; Kenali latar belakang dan tingkat keterampilan peserta untuk menyesuaikan materi pelatihan.
3. Penyusunan Materi Pelatihan; Siapkan materi yang mencakup dasar-dasar *public speaking*, teknik komunikasi, pengelolaan bahasa tubuh, keterampilan mendengarkan, storytelling, pengelolaan waktu, dan cara menangani pertanyaan.
4. Metode Pelatihan; Pilih metode yang sesuai, seperti presentasi, diskusi, praktik, dan simulasi.
5. Latihan Praktis; Berikan waktu untuk peserta berlatih berbicara, baik secara individu maupun dalam kelompok kecil.
6. Umpan Balik; Berikan umpan balik konstruktif setelah setiap sesi latihan untuk membantu peserta memahami kekuatan dan kelemahan mereka.
7. Penanganan Pertanyaan; Ajarkan peserta cara menjawab pertanyaan dengan tenang dan percaya diri.
8. Pemanfaatan Alat Bantu Visual; Ajar peserta penggunaan alat bantu visual yang efektif dalam presentasi.
9. Evaluasi; Lakukan evaluasi untuk mengukur efektivitas program pelatihan.
10. Tindak Lanjut; Berikan kesempatan bagi peserta untuk berlatih secara berkelanjutan setelah pelatihan, seperti bergabung dengan kelompok berbicara.

E. Prosedur Pelatihan

1. Penentuan Tujuan Pelatihan (10 menit)



- Kegiatan;** Diskusikan tujuan pelatihan dengan siswa. Tanya kepada mereka apa yang ingin mereka capai, seperti meningkatkan kepercayaan diri atau kemampuan berbicara di depan umum.
2. Penentuan Analisis Kebutuhan Peserta (10 menit)
Kegiatan: Lakukan survei atau diskusi kelompok untuk mengenal latar belakang dan tingkat keterampilan siswa. Identifikasi kekuatan dan kelemahan mereka.
 3. Penyusunan Materi Pelatihan (20 Menit)
Kegiatan: Siapkan materi yang mencakup;
 - Siapkan materi dasar dasar *public speaking*
 - Teknik komunikasi
 - Pengelolaan bahasa tubuh
 - Keterampilan mendengarkan
 - Strategi bercerita
 - Pengelolaan waktu
 - Cara menangani pertanyaan
 4. Metode Pelatihan (15 Menit)
Kegiatan: Pilih metode sesuai seperti;
 - Presentasi teori (10 menit)
 - Diskusi (5 menit)
 5. Latihan Praktis (20 Menit)
Kegiatan: Ajak siswa berlatih berbicara. Siswa mempersiapkan dan menyampaikan presentasi singkat (3-5 menit) tentang topik pilihan mereka.
 6. Umpan Balik (10 Menit)
Kegiatan: Setelah setiap presentasi, berikan umpan balik konstruktif. Diskusikan kekuatan dan area perbaikan untuk setiap siswa.
 7. Pemanfaatan Alat Bantu Visual (15 Menit)
Kegiatan: Diskusikan penggunaan alat bantu visual yang efektif. Ajak siswa membuat slide atau sederhana untuk presentasi mereka.
 8. Evaluasi (10 Menit)



Kegiatan: Setelah pelatihan selesai, lakukan evaluasi dengan kuesioner atau diskusi untuk mengukur efektivitas program. Tanyakan kepada siswa tentang pengalaman mereka dan apa yang dapat ditingkatkan.

9. Tindak Lanjut (10 Menit)

Kegiatan: Diskusikan cara siswa dapat terus berlatih setelah pelatihan, seperti bergabung dengan kelompok berbicara di sekolah atau melakukan presentasi di kelas.

F. Waktu

Waktu yang dibutuhkan sekitar 120 Menit

G. Alat Bantu

1. Slide Presentasi; Menyediakan visual yang mendukung poin yang disampaikan. Slide dapat berisi teks, gambar, grafik, dan video.
2. Video; Menampilkan klip video yang relevan dengan topik presentasi.
3. Handout: Membagikan dokumen yang berisi ringkasan materi presentasi atau informasi tambahan.

H. Evaluasi

1. Membuka pertanyaan kepada siswa
2. Aspek yang dinilai;
 - a. Struktur Presentasi
 - b. Keterampilan Komunikasi
 - c. Penggunaan Alat Bantu
 - d. Keterlibatan Audiensi
 - e. Bahasa Tubuh dan Sikap



MODUL 3

Keterampilan Menjaga Kesehatan Fisik

A. Pengantar

Kesehatan fisik adalah faktor penting yang mendukung keberhasilan di dunia kerja. Saat ini, banyak pekerjaan yang menuntut performa yang tinggi dan daya tahan tubuh yang baik. Kesehatan fisik tidak hanya mempengaruhi stamina dan energi, tetapi juga dapat meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kemampuan untuk mengelola stres. Ketika seseorang dalam kondisi fisik yang prima, mereka lebih siap menghadapi tantangan pekerjaan sehari-hari, mampu beradaptasi dengan beban kerja yang tinggi, dan mengurangi risiko kelelahan atau cedera.

B. Tujuan

Setelah mengikuti pembelajaran ini, siswa diharapkan mampu;

1. Menyadarkan peserta tentang pentingnya kesehatan fisik dalam mendukung performa kerja.
2. Memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk menjaga kesehatan fisik melalui latihan dan kebiasaan sehat.
3. Mengajarkan manajemen stres yang efektif untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kondisi fisik.
4. Mendorong peserta untuk mengembangkan gaya hidup sehat yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas kerja.

C. Materi

1. Pentingnya Kesehatan Fisik di Dunia Kerja.

Kesehatan fisik sangat penting untuk mempertahankan produktivitas dan kinerja yang optimal di tempat kerja. Orang yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung memiliki tingkat energi yang lebih tinggi, mampu berkonsentrasi lebih lama, dan lebih sedikit mengalami kelelahan. Mereka juga lebih tahan terhadap tekanan fisik dan mental yang sering muncul di lingkungan kerja.



Kesehatan fisik yang buruk dapat menyebabkan penurunan kinerja, absensi yang lebih tinggi, dan risiko lebih besar terkena penyakit akibat pekerjaan seperti sakit punggung, sindrom carpal tunnel, atau kelelahan kronis. Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik tidak hanya penting untuk kesejahteraan pribadi tetapi juga untuk karir yang panjang dan sukses (Daniel Agung Syawang et al., 2024).

2. Manfaat kesehatan fisik di dunia kerja;

- a. Peningkatan produktivitas: Orang yang sehat secara fisik lebih energik dan mampu bekerja lebih efektif.
- b. Penurunan risiko penyakit: Tubuh yang bugar mampu melawan penyakit lebih baik, sehingga mengurangi absensi akibat sakit.
- c. Pengelolaan stress: Kondisi fisik yang baik membantu mengurangi tekanan psikologis yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi.

3. Keterampilan Dasar untuk Menjaga Kesehatan Fisik.

Kesehatan fisik dapat dijaga melalui beberapa keterampilan dan kebiasaan yang sederhana namun efektif. Latihan fisik teratur, peregangan, serta postur yang baik dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh, terutama bagi mereka yang bekerja dalam lingkungan yang penuh tekanan.

a. Olahraga ringan di tempat kerja;

Olahraga ringan dapat dilakukan di tempat kerja tanpa memerlukan waktu atau peralatan khusus. Misalnya, peregangan ringan untuk bahu, leher, dan punggung selama 5-10 menit dapat membantu mengurangi ketegangan otot yang sering dialami oleh pekerja kantoran. Selain itu, berjalan di sekitar kantor selama beberapa menit setiap 12 jam juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mencegah kelelahan.

b. Contoh latihan sederhana;

- Peregangan leher; Berdiri atau duduk tegak, putar kepala ke arah kanan dan kiri secara perlahan, tahan beberapa detik di setiap sisi.
- Peregangan punggung bawah; Duduk di kursi, tekuk tubuh ke depan sambil menjaga kaki tetap lurus, tahan selama beberapa detik.
- Squat; Lakukan squat di area kerja atau di rumah selama beberapa menit untuk melatih otot kaki dan punggung bawah.



c. Latihan pernapasan untuk mengurangi stress;

Stres dapat diatasi dengan teknik pernapasan yang sederhana. Pernapasan dalam secara perlahan dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan fisik. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja, terutama saat merasa tegang atau stres akibat pekerjaan. Ambil napas dalam selama 45 detik, tahan sebentar, lalu hembuskan perlahan.

4. Nutrisi dan Gaya Hidup Sehat.

Gaya hidup sehat mencakup pola makan yang seimbang dan kebiasaan fisik yang mendukung keseimbangan tubuh. Dalam konteks dunia kerja, pola makan yang baik penting untuk menjaga energi sepanjang hari dan mencegah rasa lemas.

a. Pola makan sehat di tempat kerja: Makan makanan yang seimbang di tempat kerja akan membantu menjaga fokus dan energi. Hindari makanan yang tinggi gula dan lemak jenuh yang dapat menyebabkan penurunan energi secara tiba-tiba. Sebaiknya konsumsi makanan yang kaya serat, protein, dan karbohidrat kompleks untuk menjaga stabilitas energi.

b. Tips untuk pola makan sehat;

- Sarapan sehat; Sarapan dengan makanan kaya serat dan protein (seperti oatmeal, telur, dan buah-buahan) akan memberikan energi yang stabil untuk memulai hari.
- Hidrasi yang cukup; Minum air yang cukup sangat penting untuk menjaga fungsi tubuh tetap optimal. Disarankan untuk minum setidaknya 2 liter air per hari, terutama selama bekerja.
- Makan siang bergizi; Hindari makanan cepat saji dan pilih makanan yang mengandung protein tanpa lemak, sayuran, dan biji-bijian.
- Kebiasaan tidur yang baik; Tidur yang cukup sangat penting untuk pemulihan fisik dan mental. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan daya tahan tubuh. Sebaiknya tidur selama 7-8 jam setiap malam untuk memastikan tubuh mendapat istirahat yang cukup.

5. Manajemen Stres di Dunia Kerja.

Tekanan kerja sering kali menjadi penyebab utama stres, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Oleh karena itu, penting untuk memiliki teknik manajemen stres yang efektif.



- a. Teknik relaksasi dan *Mindfulness*;
Meditasi singkat dan *Mindfulness* dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Cobalah duduk diam selama 5 menit, fokus pada pernapasan, dan biarkan pikiran-pikiran negatif berlalu. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja selama jam kerja untuk mengembalikan fokus dan energi.
- b. Keseimbangan kehidupan kerja:
Penting untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi agar tidak terbebani oleh pekerjaan sepanjang waktu. Ciptakan waktu untuk beristirahat dan melakukan aktivitas yang menyenangkan di luar jam kerja.

D. Prosedur Berlatih

1. Latihan Peregangan Ringan (15 Menit)

- a. Tujuan: Mengajarkan teknik peregangan sederhana yang dapat dilakukan di kantor untuk mengurangi ketegangan otot.
- b. Metode: Demonstrasi dan praktik langsung.
- c. Langkah-langkah;
 - Peregangan leher; Putar leher perlahan dari kanan ke kiri, dan tahan beberapa detik di setiap posisi.
 - Peregangan bahu; Tarik satu lengan di depan dada, tahan dengan tangan yang berlawanan, dan lalu ganti sisi.
 - Peregangan punggung; Berdiri tegak, condongkan tubuh ke depan dengan lutut sedikit ditekuk, dan sentuh jari-jari kaki.
 - Peregangan kaki; Lakukan peregangan paha belakang dengan duduk dan menekuk satu kaki ke dalam, dan meraih jari-jari kaki pada kaki yang lurus.

Peserta akan diinstruksikan untuk merasakan peregangan pada setiap bagian tubuh, dan instruktur akan membimbing mereka dalam menjaga postur yang benar.

2. Latihan Fisik Sederhana (20 Menit)

- a. Tujuan: Mempelajari latihan fisik ringan yang bisa dilakukan di tempat kerja atau di rumah tanpa peralatan khusus.
- b. Metode: Demonstrasi dan praktik langsung.
- c. Langkah-langkah;



- Chair Squat; Peserta berdiri di depan kursi, lalu jongkok seolah-olah duduk, lalu berdiri kembali. Ulangi sebanyak 10 kali.
 - Push-up di Meja; Gunakan tepi meja atau dinding untuk melakukan push-up versi ringan. Ulangi sebanyak 10 kali.
 - Plank; Minta peserta melakukan plank (posisi seperti push-up, tetapi bertumpu pada siku) selama 30 detik hingga 1 menit.
 - Berjalan di Tempat; Minta peserta berdiri dan berjalan di tempat selama 2 menit untuk mensimulasikan jeda aktif selama bekerja.
3. Latihan Pernapasan dan Manajemen Stres (15 Menit).
- a. Tujuan: Mengajarkan teknik pernapasan dalam dan mindfulness yang dapat digunakan untuk meredakan stres di tempat kerja.
 - b. Metode: Praktik relaksasi terpandu.
 - c. Langkah-langkah;
 - Pernapasan Dalam: Instruktur meminta peserta duduk tegak, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Tarik napas dalam selama 4-5 detik, tahan, dan hembuskan perlahan. Ulangi 5-10 kali.
 - Teknik Relaksasi Otot Progresif: Peserta diminta untuk menegangkan dan melepaskan otot-otot dari kaki hingga kepala secara berurutan, memperhatikan sensasi relaksasi di setiap bagian.
 - Mindfulness Singkat: Minta peserta untuk fokus pada kehadiran mereka di kelas, merasakan lingkungan sekitar tanpa distraksi, dan mengatur pernapasan.

E. Waktu

Waktu yang dibutuhkan sekitar 120 Menit

F. Alat Bantu

1. Ppt, LCD & Proyektor
2. Kursi untuk latihan fisik sederhana seperti chair squat.
3. Meja atau dinding untuk push-up ringan.
4. Matras atau permukaan lembut jika memungkinkan untuk latihan plank dan peregangan di lantai.



5. Timer atau pengatur waktu untuk mengukur durasi setiap latihan

G. Evaluasi

1. Metode: Tanya jawab singkat.

2. Pertanyaan yang diajukan;

- Apa saja manfaat kesehatan fisik di tempat kerja?
- Bagaimana cara melakukan peregangan yang benar?
- Sebutkan satu latihan sederhana yang bisa dilakukan di kantor?
- Bagaimana teknik pernapasan dalam membantu mengelola stress?



MODUL 4

Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental

A. Pengantar

Kesehatan mental adalah keadaan seseorang merasa sejahtera, menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi stres, beradaptasi dengan baik, bekerja secara efektif, serta memberikan kontribusi positif kepada lingkungan (Ompusunggu et al., 2023). Kesehatan mental merupakan elemen penting yang harus dijaga, terutama di dunia kerja yang penuh tekanan dan tuntutan. Keterampilan menjaga kesehatan mental dapat membantu individu menghadapi stres, menjaga produktivitas, dan meningkatkan kualitas hidup (Merdeka.com, 2020).

B. Tujuan

Menurut (Mulia, 2016) berikut tujuan dari Keterampilan Menjaga Kesehatan Mental yaitu:

1. Meningkatkan Kesadaran Akan pentingnya menjaga kesehatan mental.
2. Menyediakan Informasi dan Edukasi.
3. Mengurangi Stigma yang sering kali melekat pada gangguan Kesehatan mental.
4. Memberi panduan praktis

C. Materi

1. Definisi dan Pentingnya kesehatan mental di dunia kerja.

Menurut WHO (World Health Organization), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya.

Kesehatan mental merupakan dasar yang penting bagi seseorang karena kesehatan mental akan mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya, lingkungan, dan memahami lingkungan sekitar. Kesehatan mental yang baik memudahkan seseorang untuk mengelola stres, berhubungan baik dengan orang lain, dan membuat keputusan yang positif (Rantilia, 2022).



Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan pada produktivitas kerja. Ketika seseorang menjaga kesehatan mentalnya dengan baik, mereka cenderung mengalami peningkatan dalam produktivitas, kreativitas, dan kepuasan kerja secara keseluruhan (DJKN, 2023). Kondisi mental yang stabil dan positif mendukung kemampuan individu untuk bekerja dengan lebih efisien dan inovatif, serta menikmati peran di tempat kerja. Sebaliknya, jika seseorang menghadapi masalah kesehatan mental, hal ini dapat mengakibatkan penurunan signifikan dalam produktivitas dan kualitas hidup.

Kesehatan mental mencakup berbagai aspek kesejahteraan emosional dan psikologis yang mempengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak. Kesehatan mental yang baik penting untuk kehidupan sehari-hari yang seimbang dan produktif. Definisi kesehatan mental meliputi kemampuan untuk mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, dan berfungsi secara efektif di lingkungan sosial dan profesional (Kemenkes, 2018)

2. Teknik Mengelola Stres

a. Manajemen stress sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, stress yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negative pada berbagai aspek kehidupan.

Teknik mengelola stress yang efektif diantaranya yaitu:

- Pernapasan Dalam, dengan melakukan pernapasan dalam seseorang dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres,
- Relaksasi Otot Progresif, membantu mengurangi ketegangan otot yang sering terjadi akibat stres
- *Mindfulness* memungkinkan seseorang untuk tetap fokus pada momen saat ini dan mengurangi kekhawatiran berlebihan.

Menurut (Makarim, 2023) Teknik mengelola stress diatas dapat membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan.

b. Berpikir positif, dapat membantu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan suasana hati. (Medwin Wisnu Prabowo, M.Psi, 2022)

c. Membangun kepercayaan diri juga memainkan peran penting dalam menghadapi tantangan emosional dan meningkatkan ketahanan mental. Dengan memahami cara



- mengatasi emosi secara sehat, seseorang dapat menjaga keseimbangan emosional yang lebih baik (F & Afiiyatunnisa, 2023).
- d. Menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi adalah kunci untuk kesehatan mental yang baik. Dengan menjaga keseimbangan yang sehat, seseorang dapat mengurangi risiko *Burnout* dan meningkatkan kualitas hidup.(F & Afiiyatunnisa, 2023)
3. Sumber - Sumber Stres di Tempat Kerja terjadi menurut (Cristy pane, 2024);
- a. Beban kerja tinggi.
 - b. Komunikasi yang buruk.
 - c. Lingkungan kerja yang tidak mendukung.
 - d. Kurang Apresiasi.
 - e. Gaji yang tidak memadai.
 - f. Kesempurnaan.
 - g. Ketidakpastian dalam pekerjaan.
4. Strategi Menjaga Kesehatan Mental.

Menurut (Hidayah, 2024) Untuk menjaga kesehatan mental dan produktivitas di tempat kerja, penting untuk menerapkan beberapa strategi diantaranya;

1. Manajemen waktu yang efektif; Mulailah dengan membuat daftar tugas harian dan prioritaskan berdasarkan kepentingan. Menetapkan jadwal kerja yang konsisten dan menghindari membawa pekerjaan ke rumah juga sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.
2. Mengurangi stres, bisa melakukan beberapa teknik yang dapat membantu. Salah satunya adalah Teknik Pomodoro, di mana seseorang bekerja dalam interval 25 menit diikuti dengan istirahat 5 menit. Teknik ini membantu menjaga fokus dan menghindari kelelahan. Selain itu, bisa melakukan meditasi dan relaksasi juga sangat efektif untuk mengurangi stres. dengan cara temukan tempat yang tenang untuk meditasi, posisikan tubuh dengan nyaman, dan fokus pada pernapasan secara teratur untuk melepaskan ketegangan otot.
3. Menjaga Komunikasi; komunikasi yang baik adalah kunci dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Komunikasi terbuka antara atasan dan bawahan untuk memastikan bahwa informasi disampaikan sudah jelas dan mengurangi kemungkinan



- kesalahpahaman. Selain itu, dukungan sosial di tempat kerja, seperti memiliki sistem dukungan yang baik, dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan.
4. Pengelolaan beban kerja yang seimbang juga penting. Pastikan bahwa beban kerja tidak berlebihan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif untuk menghindari kelelahan mental atau fisik. Manfaatkan hari libur dan cuti secara teratur untuk istirahat dan pemulihan agar tetap segar dan produktif.
 5. Menjaga kesehatan fisik yang terjaga juga berkontribusi pada kesejahteraan mental. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan stamina dan mood yang positif. Selain itu, sisihkan waktu khusus untuk pengelolaan fisik kesehatan, seperti catatan medis, sehingga tidak mengganggu waktu konsultasi dan aktivitas lainnya.
 6. Pengembangan keterampilan merupakan aspek penting dalam menjaga produktivitas dan mengurangi stres. Keterampilan yang dimiliki dapat membantu menyelesaikan pekerjaan dengan lebih produktif. Melakukan proses belajar dan berlatih secara terus-menerus tidak hanya meningkatkan keterampilan tetapi juga mengurangi stres, karena kamu akan merasa lebih siap dan kompeten dalam menghadapi tantangan pekerjaan.

D. Prosedur Berlatih

1. Latihan Pernapasan dan Mengelola Stres: 15 menit
 - a) Tujuan: Mengajarkan teknik pernapasan dalam dan mindfulness yang dapat digunakan untuk meredakan stres di tempat kerja.
 - b) Metode: Praktik relaksasi terpandu.
 - c) Langkah-langkah;
 - Pernapasan Dalam: Instruktur meminta peserta duduk tegak, menutup mata, dan fokus pada pernapasan. Tarik napas dalam selama 4-5 detik, tahan, dan hembuskan perlahan. Ulangi 5-10 kali.
 - Teknik Relaksasi Otot Progresif: Peserta diminta untuk menegangkan dan melepaskan otot-otot dari kaki hingga kepala secara berurutan, memperhatikan sensasi relaksasi di setiap bagian.
 - Mindfulness Singkat: Minta peserta untuk fokus pada kehadiran mereka di kelas, merasakan lingkungan sekitar tanpa distraksi, dan mengatur pernapasan.



2. Strategi Mengatasi Emosi: 20 menit
 - a) Latihan Kelompok: Bagikan skenario emosi negatif (misalnya, menghadapi kegagalan) dan minta peserta untuk berdiskusi dalam kelompok kecil tentang bagaimana mereka dapat menerapkan teknik berpikir positif untuk mengatasi situasi tersebut.
 - b) Role-Playing: Minta beberapa peserta untuk mempraktikkan bagaimana mereka akan menangani situasi emosional dengan menggunakan teknik yang dipelajari.
3. Menjaga Keseimbangan Kehidupan-Kerja 15 menit
 - a) Diskusi; Bahas tips untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Diskusikan pentingnya menetapkan batas waktu dan mencari aktivitas relaksasi.
 - b) Latihan Individu; Minta peserta untuk membuat jadwal harian yang mencakup waktu untuk bekerja, istirahat, dan aktivitas rekreasi. Tanyakan kepada mereka bagaimana mereka merencanakan untuk menjaga keseimbangan ini.

E. Waktu

Waktu yang dibutuhkan sekitar 120 Menit

F. Alat Bantu

1. Ppt, LCD & Proyektor
2. Timer atau pengatur waktu untuk mengukur durasi setiap latihan

G. Evaluasi

1. Tes Tulis: Peserta diberikan tes singkat mengenai konsep dasar kesehatan mental dan teknik yang dipelajari
 - a. Apa yang dimaksud dengan kesehatan mental?
 - b. Sebutkan tiga tanda umum seseorang mungkin sedang mengalami masalah kesehatan mental?
 - c. Mengapa menjaga kesehatan mental penting bagi seseorang? Jelaskan dengan singkat.
 - d. Sebutkan dua teknik manajemen stres yang telah kamu pelajari dan jelaskan cara kerjanya.



2. Observasi Praktik: Fasilitator mengamati peserta saat berlatih teknik pernapasan, meditasi
3. Diskusi Reflektif: Peserta di ajak berdiskusi mengenai pengalaman mereka saat penerapan keterampilan yang diajarkan.



MODUL 5

Asosiasi *Personal Branding*, *Public Speaking*, Kesehatan Fisik, Dan Kesehatan Mental

A. Pengantar

Dalam dunia kerja yang semakin kompetitif, kemampuan menciptakan citra yang baik dan cara komunikasi secara efektif menjadi salah satu kunci menuju kesuksesan karir. Modul ini bertujuan memberikan pemahaman tentang *personal branding*, *public speaking* digabungkan dengan kesehatan fisik dan kesehatan mental untuk membangun karir yang sukses.

B. Strategi Pengembangan *Personal Branding* Dengan Kesehatan Fisik Dan Mental

Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengembangkan *personal branding* menurut (Balqis et al., 2024) antara lain, yaitu;

1. Kesehatan fisik; menjaga penampilan dan energi dengan olahraga, makan bergizi, dan tidur cukup.
2. Kesehatan mental; pertahankan keseimbangan emosi dan berpikir positif untuk citra diri yang baik.
3. Konsistensi; sesuaikan perilaku dengan citra diri yang ingin ditampilkan, seperti gaya hidup sehat.

C. Keterampilan *Public Speaking* Yang Mendukung *Personal Branding*

Public speaking adalah keterampilan yang sangat penting dalam membangun *personal branding*. Menurut Pendapat dari (Maspuroh et al., 2023) yang menguatkan beberapa keterampilan *public speaking* yang mendukung *personal branding*;

1. Kemampuan Berkomunikasi yang Efektif; Menyampaikan ide dengan jelas dan ringkas membantu audiensi memahami pesan, membangun citra positif sebagai komunikator yang profesional.
2. Kepercayaan Diri; Pembicara yang percaya diri menciptakan kesan kuat dan terlihat kompeten. Latihan dapat meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat *personal branding*.
3. Kemampuan Membangun Hubungan; Interaksi yang baik dengan audiens membantu membangun koneksi dan reputasi, serta memperluas jaringan.



4. Keterampilan Bercerita (*Storytelling*); Menggunakan cerita yang menarik membuat presentasi lebih emosional dan mudah diingat, memperkuat hubungan dengan audiens.
5. Penguasaan Bahasa Tubuh; Bahasa tubuh yang positif, seperti kontak mata dan gerakan tangan yang tepat, meningkatkan daya tarik dan menunjukkan kepercayaan diri.
6. Kemampuan Mendengarkan; Mendengarkan respons audiens dan memberikan tanggapan menunjukkan empati, meningkatkan citra sebagai pembicara yang responsif.
7. Fleksibilitas dan Adaptasi; Menyesuaikan gaya berbicara dengan audiens menunjukkan kemampuan beradaptasi, meningkatkan reputasi sebagai pembicara yang responsif.
8. Pengelolaan Waktu; Mengatur waktu presentasi dengan baik mencerminkan profesionalisme dan menghargai waktu audiens.
9. Kemampuan Menangani Pertanyaan; Menjawab pertanyaan dengan tenang dan percaya diri menunjukkan keahlian, meningkatkan citra sebagai sumber yang dapat diandalkan.

D. Keseimbangan Fisik, Mental, Dan Profesionalisme

Pentingnya menjaga keseimbangan antara profesionalisme untuk kesuksesan jangka panjang di dunia kerja dan kehidupan pribadi menurut (Setianto, 2024) Dampak positif dari menjaga keseimbangan ini adalah;

1. Meningkatkan produktivitas
2. Meningkatkan kreativitas dan focus
3. Mengurangi risiko *Burnout*
4. Kesejahteraan menyeluruh

Strategi yang di gunakan untuk mencapai keseimbangan ini adalah dengan cara ;

1. Time Management; Mengatur waktu secara efisien antara pekerjaan, olahraga, dan waktu istirahat.
2. *Work-life Balance*; Memisahkan urusan pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk menghindari kelelahan berlebihan.
3. Dukungan Sosial; Membangun hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, dan rekan kerja dapat membantu menjaga keseimbangan mental.
4. Perusahaan Mendukung Kesehatan; Lingkungan kerja yang mendukung, seperti fasilitas olahraga dan kebijakan cuti, dan berkontribusi pada keseimbangan ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, S. Z., Indriani, P. N., Irian, S. Z. A., Rahayu, D. S., & Hambali, B. (2024). PENGEMBANGAN PERSONAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI: PERAN PENTING DALAM PEMBENTUKAN KESEHATAN MENTAL DAN FISIK. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 29–38.
- Cristy pane, merry dame. (2024). *Hati-Hati, Stres Berat di Tempat Kerja Memicu Penyakit Serius*.
- Daniel Agung Syawang, S., Ilham Azkia, F., Bahari, I., Nur Syamsina, J., Hammam Luthfiadi, D., Nurshadrina Ramadhani, A., Mulyana, A., Setiabudi No, J., Sukasari, K., Bandung, K., & Barat, J. (2024). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0. *Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(3), 221–233.
- Devi, N. U. K., Primania, H. R., & Anindita, D. P. (2023). Edukasi Publik Speaking Untuk Meningkatkan Soft Skill Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat Pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Srikandi Bangkit. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 3260–3266.
- Diana Novita, Aerwanto, A., Muhamad Hadi Arfian, Hanifah, H., Susanto, S., Sri Purwati, & Hedar Rusmana. (2024). Personal Branding Strategi Untuk Memenangkan Pasar. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 953–960.
- DJKN. (2023). *Kesehatan Mental Optimal : Kunci Utama Meningkatkan Kinerja Personal dan Profesional*. Kementerian Keuangan RI Arikel.
- Djumrianti, D., Afrizawati, A., & Elisa, E. (2024). Pelatihan Publik Speaking Bagi Remaja Putus Sekolah Di Kota Palembang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 30–38.
- F, N., & Afiiyatunnisa, A. (2023). 6 Tips Manajemen Stres untuk Mental yang Lebih Sehat. *21 September 2023*.
- Hidayah, N. (2024). Menjaga Kesehatan Mental Karyawan di Tempat Kerja.
- Kemendes, R. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. *Riskesdas 2018*, 3, 103–111.
- Kurniawan, N., & Gabriella, S. (2020). Personal Branding Sebagai Komodifikasi Konten Pada Akun Youtube Rahmawati Kekeyi Putri Cantika. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(01), 27–45.
- Makarim, F. R. (2023). *Ini Cara Menerapkan Mindfulness untuk Jaga Kesehatan Mental*. 2023.



- Maspuroh, U., Nurhasanah, E., Syafroni, R. N., & Sugiarti, D. H. (2023). Persepsi Siswa terhadap Pembelajaran Keterampilan Berbicara dalam Pembentukan Personal Branding melalui Media Siniar. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra*, 9(1), 334–348.
- Medwin Wisnu Prabowo, M.Psi, P. (2022). CARA MENGELOLA STRES. 08 Maret 2022. Merdeka.com. (2020). Pentingnya Kesehatan Mental dan Cara Menjagany..
- Mulia, Y. (2016). *Empowering mind*. 1–23.
- Nurhadi, Z. F., Naya, P. N. A., Soraya, A., & Salamah, U. (2024). Sunday Painting dan Storytelling: Memperkenalkan Public Speaking kepada Anak Panti Asuhan Al-Hayat. *Jurnal Media Pengabdian Komunikasi*, 4(1), 1–19.
- Ompusunggu, F., Theresia, T., Arkianti, M. M. Y., Manihuruk, G. A. M., Togatorop, L. B., & Rahawarin, V. H. P. (2023). Pekerja Sehat Produktivitas Kerja Meningkat: Edukasi Kesehatan Mental Di Lingkungan Kerja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 6, 1–8.
- Pramusiwi, A. D., Adyantari, A., Fiesta, E., Shinta, C., Patria, R., Sasmita, H., Galih, B., Pradana, V., Satya, T., Mayasari, A., Rosario, M., Aji, W., Pratama, Y. M., Dharomesz, V. Y., Atma, U., Yogyakarta, J., Article, I., Speaking, P., Branding, P., ... Commons, C. (2024). *PELATIHAN PUBLIC SPEAKING DAN PERSONAL BRANDING DI*. 3(04), 119–130.
- Rantilia, R. (2022). Apa Itu Kesehatan Mental?.
- Razali, G., Andamisari, D., Putranto, A., Ambulani, N., Sanjaya, F., & Deryansyah, A. D. (2023). Pelatihan public speaking dalam meningkatkan komunikasi sosial. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4759–4767.
- Setianto, diki putra. dkk. (2024). PENGARUH KESEIMBANGAN KERJA-HIDUP TERHADAP KESEJAHTERAAN DAN PRODUKTIVITAS KARYAWAN. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran Volume 7 Nomor 3, 2024P-2655-710X e-ISSN 2655-6022*, 7.
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan | 50 Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), 50–54.
- Syah, M. E., & Nirmalasari, N. (2023). Optimalisasi Potensi Diri Siswa Melalui Personal Branding Pasca Praktik Kerja Lapangan di Era Merdeka Belajar. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3(1), 25–32.



PROFIL PENULIS

NO	BIODATA	
1.		<p>Annisa Nur Rohim, lahir di Bantul pada 19 November 2002, mahasiswa akhir jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi di Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta. Anggota divisi Media & Komunikasi di Yayasan Karir Protean Indonesia. Membuat modul P5 Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) PK3 (Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja) bersama tim, untuk kesiapan kerja siswa SMK. Annisa merupakan mahasiswa yang aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan sosial. Ia telah meraih berbagai prestasi, seperti menjadi juara dalam beberapa kompetisi pencak silat, dan terlibat dalam kegiatan modeling, muse, dan konten kreator. Annisa juga aktif sebagai announcer, master of ceremony (MC), dan marketing dalam berbagai acara. Annisa juga pernah meraih juara 3 dalam ajang Beauty Muslimah Indonesia regional DIY. Pengalaman dan prestasi yang dimiliki Annisa menunjukkan bahwa ia adalah seorang individu yang aktif, berbakat, dan memiliki berbagai kemampuan di bidang akademik dan non-akademik.</p>
2.		<p>Husnunnisainabilah, lahir di Purworejo pada 25 April 2002, mahasiswa akhir jurusan Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta. Anggota divisi Konselor Pendidikan dan Masyarakat di Yayasan Karir Protean Indonesia, Membuat modul P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) PK3 (Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja) bersama tim, untuk kesiapan kerja siswa SMK. Husnun memiliki pengalaman praktik di Puskesmas Piyungan, dan Yayasan Vesta Indonesia, serta terlibat dalam promosi kesehatan di sekolah, puskesmas, dan kawasan wisata.</p>
3.		<p>Suroya Izzatul Mustafidah, lahir di Bantul pada 17 September 1999, mahasiswa akhir jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi di Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta. Anggota divisi Media & Komunikasi di Yayasan Karir Protean Indonesia. Membuat modul P5 Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) PK3 (Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja) bersama tim, untuk kesiapan kerja siswa SMK. Fida memiliki pengalaman dalam mengikuti kompetisi bisnis plan hingga masuk 10 besar tingkat Universitas, juga aktif dalam berorganisasi.</p>



4.		<p>Silmi Akmalia, lahir Serang pada 15 Juli 2002, mahasiswa akhir jurusan Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta. Saat ini ia magang sebagai Konselor Pendidikan dan Masyarakat di Yayasan Karir Protean Indonesia, sekaligus membuat modul P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) PK3 (Pelatihan Keterampilan Kesiapan Kerja) bersama tim, untuk kesiapan kerja siswa SMK. Silmi memiliki pengalaman praktik di Puskesmas dan Balai Rehabilitasi, serta terlibat dalam promosi kesehatan di sekolah, puskesmas, dan kawasan wisata.</p>
----	---	--

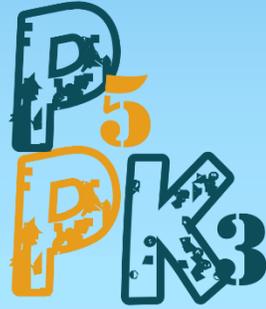


PROFIL MENTOR



Nisrina Nurherwinda biasa dipanggil Nisrin lahir di Jakarta, 14 Januari 1999. Domisili di Jakarta lulusan S1 Bimbingan Konseling Islam dari Universitas Al Azhar Indonesia. Saat ini melanjutkan studi S2 Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Di Yayasan Karir Protean Indonesia menjabat sebagai Kepala Bidang Protean Research and Training sekaligus Mentor Magang Mandiri pada program MBKM Kemendikbud RI. Pengalaman yang pernah di ikuti sebagai sangga kerja bidang Manajemen Resiko dan Waslitev di Raimuna Nasional XI tahun 2017, Pendamping pasukan LT-V Gerakan Pramuka 2017, Sangga kerja perkemahan pramuka Al Azhar se-Indonesia tahun 2018, pemateri *The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling* 2018, peserta Pelantara 9 Sail Nias 2019, Panitia *The 3rd International Conference on Islamic Epistemology* 2019 di Universitas Al Azhar Indonesia, Peserta program Kampus Mengajar MBKM Angkatan 1 tahun 2021.





Personal Branding:

Modul ini mengajarkan cara membangun citra diri yang positif dan autentik, serta meningkatkan visibilitas dan kredibilitas di dunia profesional. Peserta diajarkan untuk mengidentifikasi keunikan diri, mengembangkan keterampilan, dan membangun relasi yang bermanfaat.

Public Speaking:

Keterampilan berbicara di depan umum diuraikan dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi. Peserta belajar teknik penyampaian informasi yang efektif, serta cara membangun hubungan dengan audiensi.

Kesehatan Fisik:

Modul ini menjelaskan pentingnya menjaga kesehatan fisik untuk meningkatkan produktivitas dan daya tahan kerja. Peserta diajarkan berbagai teknik sederhana untuk menjaga kebugaran, termasuk olahraga ringan dan pola makan sehat.

Kesehatan Mental:

Kesehatan mental dipandang sebagai aspek penting untuk menghadapi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Modul ini memberikan teknik untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi.



0896-2409-2021



protean.or.id



[proteaninstitute](https://www.instagram.com/proteaninstitute)



[Protean Institute](https://www.youtube.com/ProteanInstitute)