

## **PERSONAL BRANDING DAN KESEHATAN FISIK: PENDEKATAN HOLISTIK DALAM KESIAPAN KERJA SISWA**

Suroya Izzatul Mustafidah<sup>1</sup>, Husnunnisa inabilah<sup>2</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta<sup>1</sup>, STIKES Surya Global<sup>2</sup>

[suroyamustafidah17@gmail.com](mailto:suroyamustafidah17@gmail.com), [husnunnisa119@gmail.com](mailto:husnunnisa119@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Studi ini menyelidiki pengalaman siswa SMK di DIY dalam membangun personal branding dan menjaga kesehatan fisik sebagai persiapan untuk dunia kerja. Hasil penelitian, yang dilakukan dengan metode kualitatif, menunjukkan bahwa siswa sudah mulai membangun *personal branding* dengan menggunakan teknologi dan media sosial, meskipun mereka menghadapi tantangan psikologis seperti rasa tidak percaya diri. Selain itu, rasa malas dan jadwal yang padat membuat menjaga kesehatan fisik menjadi sulit bagi siswa. Ini menunjukkan bahwa pendidikan vokasi harus mempertimbangkan keterampilan, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** *personal branding*; kesehatan fisik; SMK di DIY

### **ABSTRACT**

This study investigates the experiences of vocational high school (SMK) students in DIY in developing personal branding and maintaining physical health as preparation for the workforce. The research, conducted using a qualitative method, reveals that students have started to build personal branding using technology and social media, although they face psychological challenges such as a lack of self-confidence. Additionally, laziness and a heavy schedule make it difficult for students to maintain physical health. This highlights the need for vocational education to address skills, physical health, and overall mental well-being.

**Keywords:** personal branding; physical health; vocational high schools in Yogyakarta Special Region.

### **PENDAHULUAN**

Dalam dunia pendidikan kejuruan, seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), tuntutan terhadap kesiapan kerja siswa semakin tinggi. Dijelaskan lagi oleh (Wiharja dkk., 2020) bahwa kualitas tenaga kerja di Indonesia masih mengandalkan kualitas siswa lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Salah satu faktor yang harus disiapkan sebelum memasuki dunia kerja adalah mempersiapkan

kemampuan membangun identitas (*personal branding*) (Dewi dkk., 2023). *Personal branding* merupakan sebuah proses membangun diri seperti sebuah merek yang dipromosikan kepada target pasar, yang dikemas secara menarik dengan menggabungkan konsistensi, kepribadian, dan keahlian (Susilawati & Asbari, 2023). Perhatian terhadap *personal branding* terkadang mengorbankan aspek lain yang tak kalah pentingnya, yaitu kesehatan fisik. Kesehatan fisik merupakan fondasi utama yang berguna untuk mendukung produktivitas dan kinerja seseorang (Suwandaru & Hidayat, 2021).

Di DIY sendiri, banyak SMK yang berlomba-lomba menciptakan lulusan berkualitas melalui program pelatihan dan simulasi dunia kerja (Nisrina dkk., 2023). Pendekatan yang menggabungkan *personal branding* dan kesehatan fisik perlu diterapkan di dunia pendidikan. Hal ini bertujuan untuk memastikan siswa tidak hanya memiliki keterampilan teknis sesuai yang dipelajari di sekolah, akan tetapi kesiapan secara psikologis dan fisik. Pendekatan ini sesuai dengan konsep pendidikan vokasi saat ini, yang menekankan keseimbangan antara keahlian profesional dan pengembangan diri secara menyeluruh (Oktafien dkk., 2024). Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pendekatan holistik dapat diterapkan sebagai dasar untuk mengintegrasikan kedua elemen tersebut secara menyeluruh.

Pendekatan holistik dalam pendidikan menekankan pengembangan siswa secara menyeluruh meliputi fisik, mental, emosional, dan sosial yang dapat menjadi dasar dalam menggabungkan *personal branding* dan kesehatan fisik secara bersamaan (Sunandar dkk., 2024). Pendekatan ini berguna untuk memastikan siswa siap dengan keterampilan teknis dan non-teknisnya yang mempengaruhi kinerja mereka di dunia kerja maupun di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, pendekatan ini akan memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai siswa dalam menghadapi dunia kerja.

Dari fenomena yang telah ada, maka peneliti mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengalaman siswa SMK di DIY menggunakan pendekatan kualitatif dalam mengembangkan *personal branding* dan kesehatan fisik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam lagi tentang pengalaman siswa SMK di DIY terkait dengan *personal branding* dan kesehatan fisik dalam konteks pendekatan holistik. Dalam penelitian ini diharapkan menemukan strategi pendidikan yang lebih menyeluruh terhadap keterampilan teknis dan non-teknis agar siswa siap menghadapi tantangan dunia kerja secara fisik dan mentalnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengetahui dan memahami pengalaman siswa SMK di DIY dalam mengembangkan *personal branding* dan menjaga kesehatan fisik. Pendekatan kualitatif sendiri merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks alaminya, dengan menekankan pada interpretasi, pemahaman konteks dan makna subjektif (Rahman dkk., 2016). Dalam pendekatan kualitatif ini, peneliti menggunakan teknik wawancara kepada beberapa siswa SMK di DIY sebagai sampelnya. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan peneliti, untuk menggali penilaian dan pengalaman siswa secara mendalam terkait upaya mereka dalam membangun citra diri serta menjaga kesehatan fisik sebagai bentuk kesiapan kerja mereka. Dengan menggunakan metode wawancara, peneliti mampu mendapatkan data secara langsung dari siswa sebagai subjek penelitian, sehingga analisis dapat lebih fokus pada pengalaman mereka.

## HASIL TEMUAN

Untuk mendapatkan hasil yang lebih jelas, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa SMK di DIY mengenai bagaimana cara siswa mengembangkan *personal branding* dan kesehatan fisik sebagai persiapan menghadapi dunia kerja. fokus pada penelitian ini adalah pengalaman siswa dalam membangun identitas diri secara profesional dan tantangan yang mereka hadapi dalam menjaga kesehatan fisik di tengah aktivitas sekolah yang padat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, pendidik telah mengajarkan mereka untuk membuat CV (*curriculum vitae*) atau riwayat hidup sebagai langkah awal dalam membangun *personal branding* mereka. Selain itu, siswa juga mulai memanfaatkan teknologi seperti media sosial untuk mempromosikan keahlian atau keunikan, dan pengalaman mereka.

Adapun kendala yang mereka hadapi adalah rasa kurang percaya diri untuk mempromosikan diri melalui CV atau bahkan melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun telah mendapatkan keterampilan dan diberi pengetahuan untuk membangun *personal branding*, masih ada hambatan lain secara psikologis yang perlu diatasi agar mereka dapat lebih terbuka dalam mempresentasikan kemampuan dan pengalaman mereka di dunia luar. Pendidikan di SMK memberikan peluang bagi siswa untuk terus menggali potensi yang mereka miliki sesuai dengan tuntutan kerja melalui berbagai pelatihan dan praktik yang telah dilakukan.

Tantangan lainnya yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya masalah kesehatan fisik siswa. Banyak siswa yang mengeluhkan sulitnya menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, makan-makan yang seimbang, dan tidur yang cukup. Dengan padatnya jadwal tugas sekolah dan rasa malas yang sering muncul, siswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan sesuai dengan keinginan mereka tanpa mementingkan pola hidup mereka. Beban tugas yang berat terkadang membuat siswa tidak memiliki waktu untuk berolahraga dan tidur yang cukup. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik, dimana pendidikan tidak hanya fokus pada pengembangan keterampilan akan tetapi, perlunya menjaga keseimbangan antara kehidupan akademis, fisik, dan kesehatan mental siswa.

## DISKUSI

### *Personal Branding*

*Personal branding* merupakan konsep tentang pengelolaan reputasi dan citra diri seseorang di berbagai tingkatan industri dan karir, konsep tersebut digunakan oleh Tom Peters dalam artikelnya yang berjudul “*brand you*” pada tahun 1997 (Novita dkk., 2024). *Personal branding* memiliki berbagai makna tergantung pada sudut pandang dan tujuan yang digunakan. Seperti halnya menurut Srihasnita Rc, (2018) mendefinisikan *personal branding* sebagai sebuah proses individu dalam menggali keterampilan, kepribadian, dan karakter unik dalam dirinya yang dikemas menjadi sebuah identitas. Sedangkan menurut Kurniawan & Gabriella, (2020) *personal branding* merupakan sesuatu yang memiliki nilai jual, seseorang harus membuat gambaran atas diri sendiri atau kisah hidupnya.

Dari definisi tersebut menunjukkan bahwa, *personal branding* merupakan proses strategis dimana individu mengenali, mengembangkan, dan mengemas keterampilan kepribadian, serta karakter uniknya menjadi sebuah identitas yang menarik. *Personal branding* tidak hanya memperkenalkan siapa orang tersebut, akan tetapi tentang bagaimana seseorang menciptakan nilai jual yang kuat. Dengan menciptakan citra diri menarik, seseorang mampu membangun reputasi yang kuat dan bermakna di berbagai aspek kehidupan. Hal ini mampu membedakan seseorang di tengah persaingan dan menjadikannya aset penting dalam meraih tujuan hidupnya.

### Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik merujuk pada kemampuan tubuh menjalankan fungsinya secara optimal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola makan, dan manajemen stress. Rio,

(2012) dalam (Suwandaru & Hidayat, 2021) berpendapat bahwa, aktivitas fisik dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam berhubungan sosial dan tanggung jawab atas aturan yang ada serta berkomitmen dalam mencapai sebuah tujuan. Memelihara kesehatan hanya akan berhasil jika terdapat usaha dalam menjaga sikap, mental dan perilaku untuk menjaga pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat sendiri didapat dari diri sendiri yang memperhatikan keadaan tubuhnya, rajin berolahraga, makan makanan yang bergizi dan seimbang, dan tidur yang cukup (Septianto dkk., 2020).

Dalam konteks kesiapan kerja, siswa dengan kesehatan fisik yang baik dapat memberikan motivasi kerja seperti kerja keras, orientasi masa depan, cita-cita, usaha untuk terus maju, ketekunan, dan pemanfaatan waktu dengan baik (Sunandar dkk., 2024). Oleh karena itu, menjaga fisik secara optimal tidak hanya berpengaruh pada kualitas hidup sehari-hari, tetapi juga menjadi faktor penting dalam kesiapan kerja. Siswa yang menjaga kesehatan fisiknya dengan baik memiliki motivasi untuk lebih semangat dalam menyelesaikan tugasnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu memanajemen waktu dengan baik. Hal tersebut mampu menunjang kesuksesan karir kedepannya.

### Pendekatan Holistik

Pendekatan holistik dalam pendidikan berfokus pada pengembangan siswa secara keseluruhan melibatkan potensi setiap individu dalam beberapa aspek antara lain kreativitas, fisik, seni, emosi, intelektual, dan spiritual untuk menciptakan individu yang memiliki keseimbangan di berbagai aspek kehidupan (Pare & Sihotang, 2023). Dengan demikian pendekatan ini menjelaskan pentingnya mendukung siswa dalam membangun kepercayaan diri, keterampilan interpersonal, dan kesehatan fisiknya agar siswa siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

Dalam mengimplementasikan pendidikan holistik, peran pendidik sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Seperti yang dijelaskan oleh Kadek Sinta Pratiwi No, (2022), pendidik harus mampu menyesuaikan posisi mereka bukan hanya sebagai pengajar, akan tetapi sebagai teman yang dapat membimbing siswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk merasa lebih didukung dan dihargai, sehingga mereka dapat berkembang dengan lebih baik secara akademik maupun moralnya.

### Kesiapan Kerja

Kesiapan kerja merupakan keadaan di mana individu memiliki kemampuan secara teknis, interpersonal, dan kesiapan mental yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja. menurut (Lucas dkk., 2017) kesiapan kerja merupakan kemampuan, keterampilan, dan

kesiapan yang dimiliki seseorang sesuai dengan kesanggupan mereka untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan. Adapun aspek utama yang mendukung individu untuk beradaptasi dan bekerja secara optimal di lingkungan kerja menurut Bradi, (2009) dalam Muspawi & Lestari, (2020) yaitu tanggung jawab (mampu menjalankan tugas dengan baik dan menjaga rahasia organisasi), keluwesan (kemampuan beradaptasi di segala situasi), keterampilan (penguasaan kemampuan kerja dan kemauan untuk terus belajar), komunikasi (menjalin hubungan baik dengan sesama dan menerima mau masukan), pandangan diri (keyakinan kepada diri sendiri), kesehatan dan keselamatan (menjaga pola hidup sehat dan mematuhi prosedur keselamatan).

Dengan memahami dan menggabungkan ke 6 aspek tersebut maka, individu dapat mengoptimalkan potensi yang mereka miliki untuk menghadapi tantangan pekerjaan yang terus berkembang. Oleh karena itu, pengembangan kesiapan kerja memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak, termasuk institut pendidikan yang diharapkan mampu menciptakan tenaga kerja yang kompeten, adaptif, dan siap bersaing di dunia kerja.

## KESIMPULAN

Adapun temuan penting dalam penelitian ini menunjukkan bahawa, siswa SMK di DIY telah memperoleh pemahaman penting tentang pengembangan *personal branding* dan kesehatan fisik untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. banyak siswa yang telah mendapatkan pengalaman membuat CV untuk mempresentasikan dirinya dan memposting pengalaman bahkan hasil karyanya di sosial media. Namun, sebagian dari siswa masih merasa malu untuk melakukan hal tersebut. Selain itu pelatihan teknis yang diberikan di SMK memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja. Adapun tantangan lain yang harus dihadapi dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yaitu menjaga kesehatan fisik dan mental, karena padatnya jadwal sekolah (akademik dan ekstrakurikuler) serta banyaknya tugas yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan SMK yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis saja, akan tetapi pada kesehatan siswa yang harus dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja.

Dari penelitian ini ada beberapa saran antara lain mementingkan hubungan antara *personal branding* dan kesehatan fisik di SMK. Sekolah perlu memperkuat pelatihan tentang bagaimana memanfaatkan teknologi untuk mempresentasikan diri atau mempromosikan diri dan membangun rasa percaya diri siswa. Selain itu, keseimbangan antara pengembangan keterampilan teknis dan non-teknis harus seimbang agar siswa mampu beradaptasi di dunia kerja. Perhatian terhadap kesehatan siswa juga harus diperkuat lagi, agar siswa mampu mengerjakan tugasnya secara optimal dan memiliki kinerja yang baik.

Melalui pendekatan holistik ini, diharapkan dapat membantu siswa tidak hanya memiliki kesiapan secara teknis saja, tetapi juga secara fisik dan mental yang optimal.

**REFERENSI:**

- Dewi, I. M., Marhamah, F. S., Silvia, Y., Sari, R., Studi, P., Negara, I. A., & Candradimuka, S. (2023). Membangun Personal Branding Di Era Digital Pada Siswa/Siswi Smk Muhammadiyah Pangkalan Balai Kecamatan Banyuasin Iii Kabupaten Banyuasin. Dalam *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* (Vol. 5, Nomor 2).
- Kadek Sinta Pratiwi No, N. S. (2022). Metode Pembelajaran Dasa Dharma Sebagai Implementasi Pendidikan Holistik. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 2(3).
- Kurniawan, N., & Gabriella, S. (2020). *Personal Branding Sebagai Komodifikasi Konten Pada Akun Youtube Rahmanati Kekeyi Putri Cantika*.
- Lucas, N., Lie, C., Noviyat, K., & Darmasetiawan, S. (2017). *Pengaruh Soft Skill Terhadap Kesiapan Kerja Menghadapi Masyarakat Ekonomi Asean Pada Mahasiswa S1 Fakultas Bisnis Dan Ekonomika Universitas Surabaya*.
- Muspawi, M., & Lestari, A. (2020). *Membangun Kesiapan Kerja Calon Tenaga Kerja* (Vol. 111, Nomor 1).
- Nisrina, T. N., Karyaningsih, Rt. P. D., & Suherdi. (2023). Pengaruh Praktik Kerja Industri Dan Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Kerja Siswa. *Berajah Journal*, 3(1), 75–86.
- Novita, D., Aerwanto, Arfian, M. H., Susanto, Purwanti, S., & Rusmana, H. (2024). *Personal Branding Strategi Untuk Memenangkan Pasar*.
- Oktafien, S., Santoso, A. B., Qibtiyah, M. R., & Rahmayanti, R. (2024). Strategi Peningkatan Soft Skill Melalui Personal Branding Bagi Siswa Smk Di Kota Bandung Soft Skill Improvement Strategy Through Personal Branding For Vocational High School Students In Bandung City. Dalam *Abdimas Galuh* (Vol. 6, Nomor 2).
- Pare, A., & Sihotang, H. (2023). *Pendidikan Holistik Untuk Mengembangkan Keterampilan Abad 21 Dalam Menghadapi Tantangan Era Digital*.
- Rahman, A., Yochanah, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Septianto, A., Nurmutia, S., & Feblidiyanti, N. (2020). *Sosialisasi Pentingnya Pola Hidup Sehat Guna Meningkatkan Kesehatan Tubuh Pada Masyarakat Desa Kalitorong Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang Provinsi Jawa Tengah*. 1(2).
- Srihasnita Rc, R. (2018). *Strategi Membangun Personal Branding Dalam Meningkatkan Performance Diri*.
- Sunandar, M., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2024). *Kesiapan Kerja Siswa Smk Kusuma Wardhana Dalam Menghadapi Dunia Kerja Work Readiness Of Students Of Smk Kusuma Wardhana In Facing The World Of Work*.
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang Dan Nama.

- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya.
- Wiharja, H., Rahayu, S., & Rahmiyati, E. (2020). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi. *Vocatech: Vocational Education And Technology Journal*, 2(1), 11–18.