



# PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL & PENGUATAN KARAKTER

Muhammad Zainur Rohman\*

# MUHAMMAD ZAINUR ROHMAN



The Best Innovator & Star Employee



Certified Trainer | Human Resource Mgt |  
Hypnotist | Hypnotherapist | NLP Master



## HALLO GUYS

Asal Banyuwangi | Tinggal di Depok |  
Kerja di Jakarta



Alumni Statistika UB '09

1 Istri | 1 Anak



Kerja di Wahana Artha Group  
(Head of Training & Development)

A close-up photograph of a person's hands holding a black graduation cap (mortarboard) with a yellow tassel. The person is wearing a dark graduation gown with a blue and red striped stole. The background is blurred with warm, bokeh-style lights.

**Kenapa Kuliah?**

**Kuliah Saat Ini?**

# BAHASAN UTAMA



1

STUDY VS WORK

3

PENGUATAN KARAKTER

2

MENTAL HEALTHY

The background of the image shows a stack of open books on a wooden desk. In the foreground, there is a dark blue rectangular overlay containing the title text.

# KULIAH VS KERJA

Mengenal Perbandingan Dunia Perkuliahan & Pekerjaan

# DUNIA BERUBAH



DISRUPSI



## BENTUK PERUBAHAN



Aktivitas Jarak Jauh

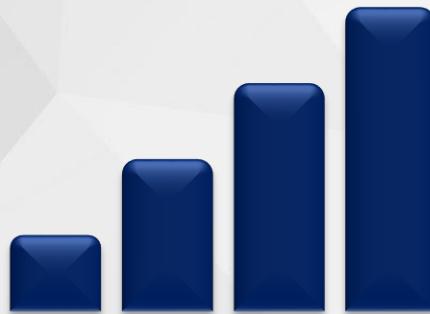


Percepatan Digitalisasi



Percepatan Otomatisasi

# JOB LANDSCAPE & TOP SKILLS



- 1 Data Analysts & Scientists
- 2 AI & Machine Learning Specialists
- 3 Big Data Specialists
- 4 Digital Marketing and Strategy Specialists
- 5 Process Automation Specialists
- 6 Business Development Professional
- 7 Digital Transformation Specialists
- 8 Information Security Analysts
- 9 Software & Applications Developers
- 10 Internet of Things Specialists

- Analytical Thinking & Innovation
- Active Learning & Learning Strategies
- Complex Problem-solving
- Critical Thinking & Analysis
- Creativity, Originality, & Initiative
- Leadership & Social Influence
- Technology use, Monitoring, & Control
- Technology Design & Programming
- Resilience, Stress Tolerance & Flexibility
- Reasoning, Problem-solving, & Ideation

# HARD VS SOFT

80%

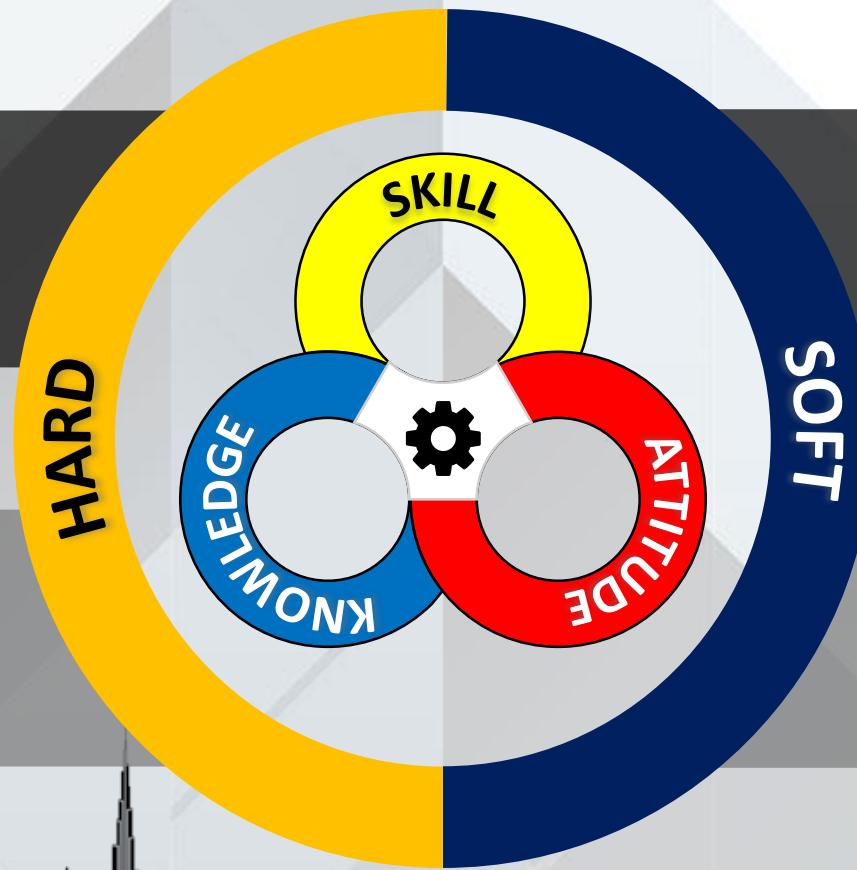
KULIAH

20%

20%

KERJA

80%



# PERBEDAAN UTAMA



Rutinitas



Keuangan



Budaya



Penampilan



Waktu



Tanggung Jawab



Kompetensi



Kedisiplinan



Kompetisi



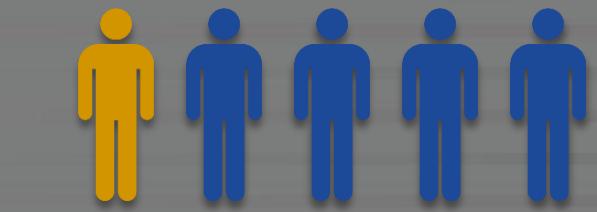
Belajar

# MENTAL HEALTH

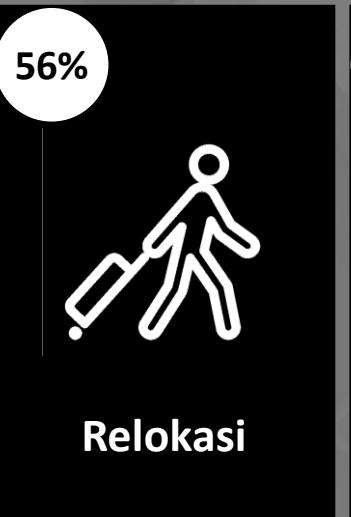
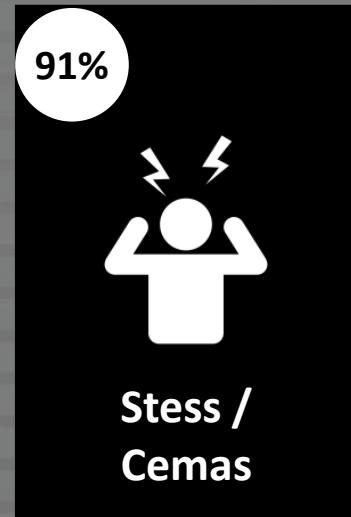
Aspek penting yang terlupakan



# FENOMENA MENTAL



**20%** Kesehatan Mental  
Mahasiswa Memburuk



Active Minds Spring 2020 Student Survey

## World Health Organization

Sehat adalah keadaan **sejahtera fisik, mental, dan sosial** yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kelemahan



**Sehat Mental**  
=  
**Sejahtera Mental**

# MENTAL HEALTH vs MENTAL ILLNESS

## MENTAL HEALTH

Keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri dan dapat mengatasi tekanan hidup yang normal



Self Confidence

Stable Relationships

Resiliency to Stress

Respect

Clear Thinking

Empathy

## MENTAL ILLNESS

Suatu kondisi kesehatan yang mempengaruhi perasaan, perilaku atau suasana hati seseorang.



Hopeless / Helpless

Felling Numb

Pulling Away from People

Severe Mood Swings

Thinking of Harming

Inability to Perform Task

# FAKTOR PENGARUH



Biologis

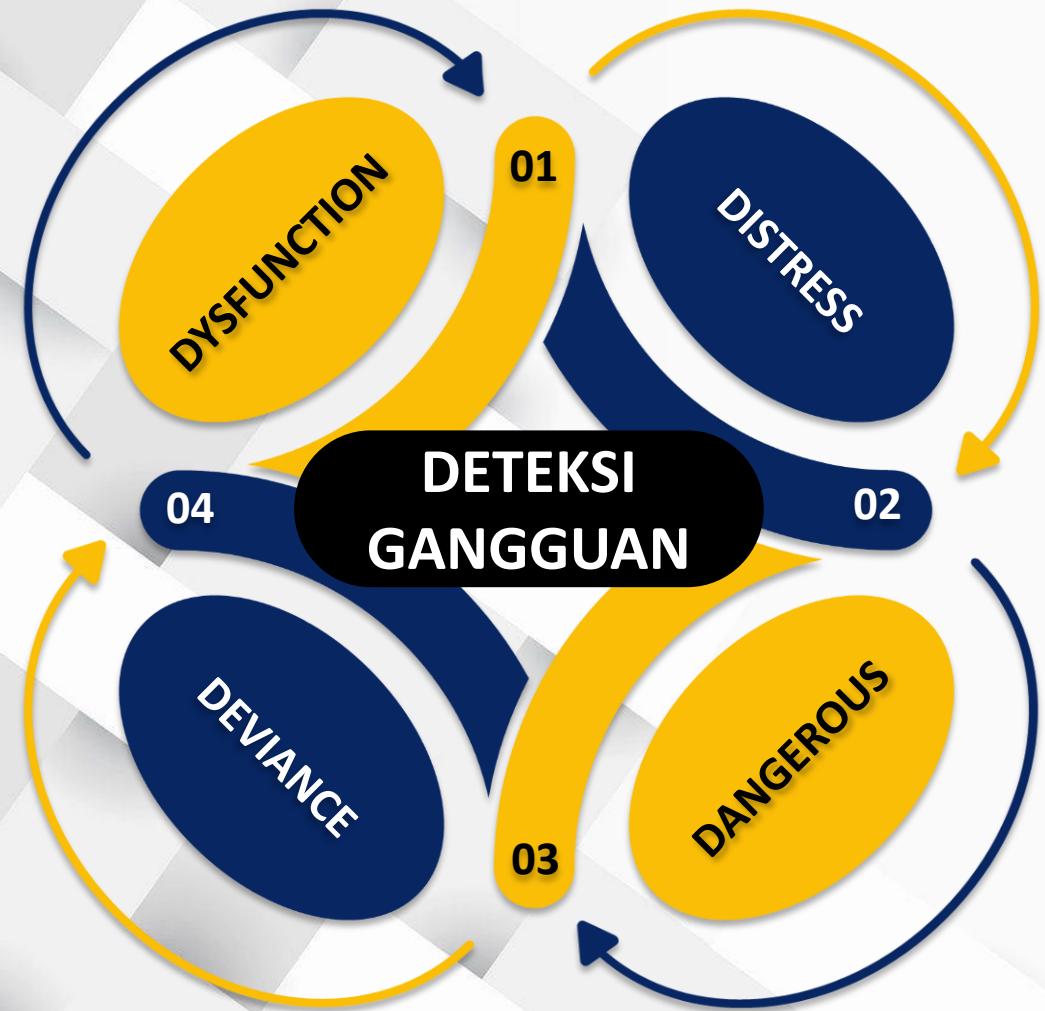


Psikologis



Sosial

# DETEKSI & DAMPAK



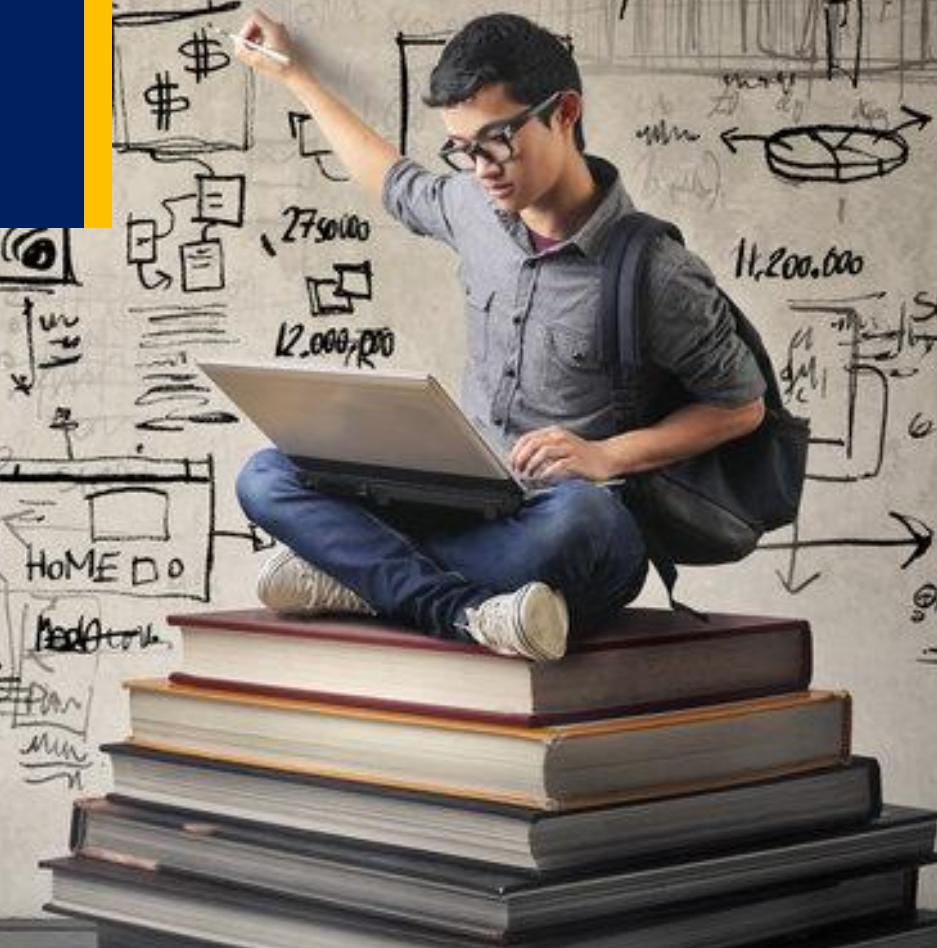
DAMPAK	Perubahan Suasana Hati	Suka Marah
	Sakit Kepala	Insomnia
	Mudah Sakit	Cuek
	Merasa Terganggu	Sering Melamun
	Sering Bolos	Gelisah
	Khawatir	Minum Alkohol
	Malas / Sering Menunda	Pola Makan Berubah
	Menyendiri	Penyalahgunaan Obat

# PILAR PENJAGA

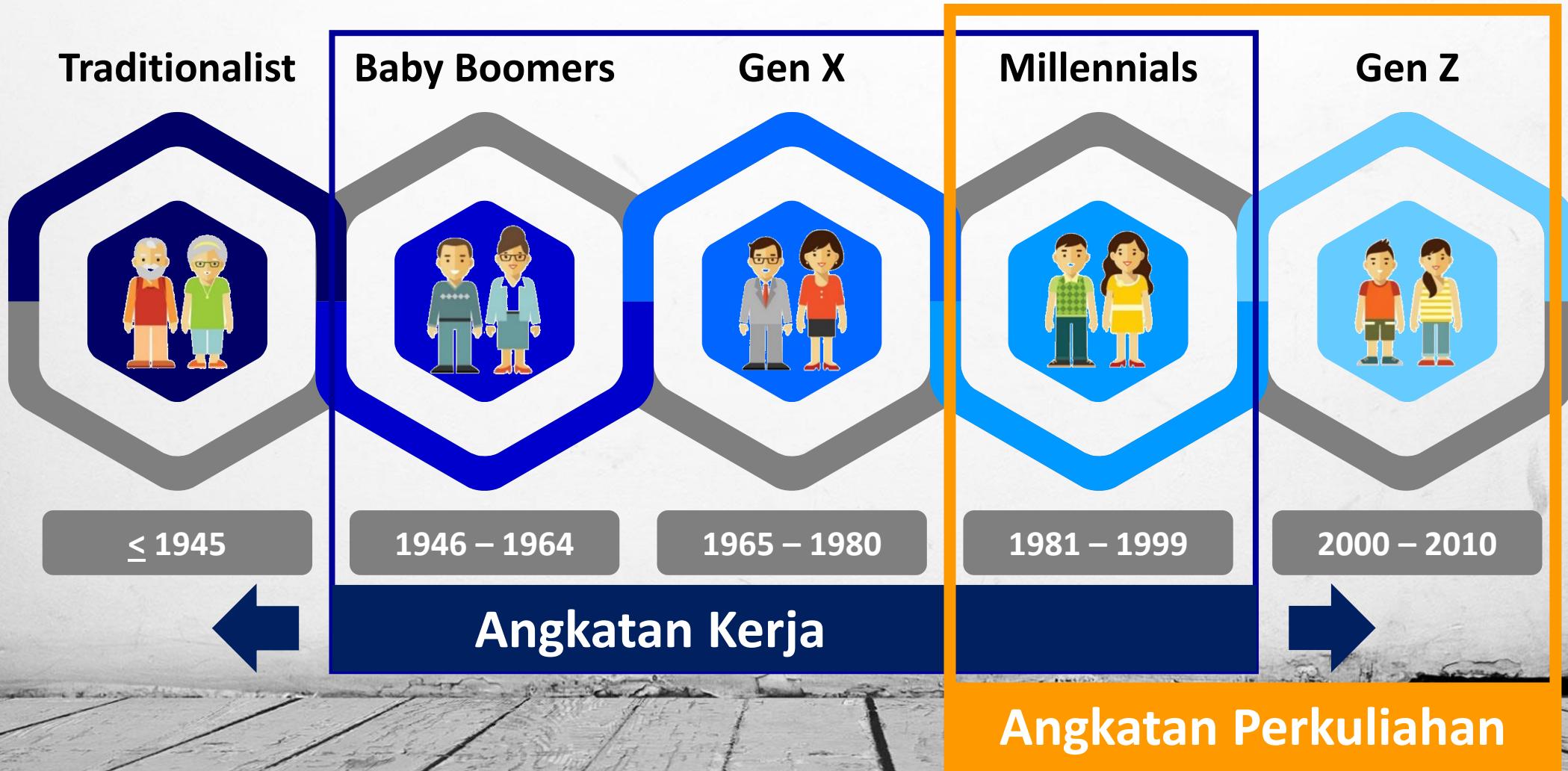


# BUILD CHARACTER

Bekal Sukses Memasuki Dunia Kerja



# CAKUPAN GENERASI



# BAGIAN KARAKTER

## PERFORMANCE CHARACTER

Melakukan yang Terbaik



Initiative

Goal Setting

Creativity

Self Confidence

- ❖ Orientasi untuk menguasai sesuatu
- ❖ Dibutuhkan untuk merealisasikan potensi dalam meraih prestasi
- ❖ Karakter ini menghasilkan kekuatan dan strategi yang dapat menantang diri dalam meraih prestasi terbaik

## MORAL CHARACTER

Melakukan yang Benar

Respect

Integrity

Justice

Responsibility



- ❖ Berorientasi pada hubungan antar sesama manusia
- ❖ Dibutuhkan untuk berperilaku yang beretika, hubungan yang positif, dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab
- ❖ Karakter ini tetap menghormati dan menghargai orang lain dalam melakukan aktivitas

# NILAI KARAKTER IDEAL

RELIGIUS

KERJA  
KERAS

JUJUR

TOLERANSI

DISIPLIN

DEMOKRATIS

MENGHARGAI  
PRESTASI

RASA INGIN  
TAHU

KREATIF

SEMANGAT  
KEBANGSAAN

CINTA TANAH  
AIR

GEMAR  
MEMBACA

PEDULI  
LINGKUNGAN

BERSAHABAT

PEDULI  
SOSIAL

CINTA DAMAI

TANGGUNG  
JAWAB

# BONUS - TIPS

Info Tambahan Yang Perlu Anda Tahu



KRITERIA



KAPABILITAS

DEFINISI

Kemampuan dasar yang dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan

KAPASITAS

VIEW

KOMPETENSI

KEPRIBADIAN

Potensi kemampuan seseorang dalam menerima pekerjaan

POTENSI

Kemampuan bersikap, berinteraksi, dan berperilaku

KESEHATAN MENTAL & KARAKTER





cak.zai



<https://web.facebook.com/zai.visioner>



ZainurTV



<https://www.linkedin.com/in/mzainur>



Thank  
you!

**INFO LEBIH LANJUT**



081514090910



[mohammad.zainur  
@wahanaarthacom](mailto:mohammad.zainur@wahanaarthacom)