

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

Nomor: 340/SMK.BL/S/III/2026

Diberikan Kepada

Fredericka Krisma Setyatami, M.Pd.

Sebagai **Narasumber** dalam kegiatan *Career Day & Edu Fair* Tahun 2026 yang diselenggarakan oleh SMK Strada Budi Luhur bertempat di Lingkungan Strada Budi Luhur pada tanggal 13 Maret 2026

Bekasi, 13 Maret 2026
Kepala SMK Strada Budi Luhur



Bernadeta Winda Aurelia, S.Pd., M.M.

**LAPORAN
PELAKSANAAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**‘Seminar Grooming’ dalam Kegiatan
Career Day 2026**

SMK Strada Budi Luhur

**Fredericka Krisma Setyatami, M.Pd.
0311078104**

13 Maret 2026

**DIREKTORAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS TARAKANITA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1. Judul Pengabdian | : | Seminar Grooming dalam Kegiatan Career Day 2026 |
| 2. Pengabdi | | |
| a. Nama | : | Fredericka Krisma Setyatami, M.Pd. |
| b. NIDN | : | 0311078104 |
| c. Pangkat/golongan | : | |
| d. Jabatan fungsional | : | Asisten Ahli |
| e. Program studi | : | Digital |
| f. Alamat kantor | : | Universitas Tarakanita |
| g. Telp/HP/ Fax | : | 021-8649870, 021-8642115 |
| 3. Jangka waktu kegiatan | : | 1 hari, 13 Maret 2026 |
| 4. Bentuk kegiatan | : | Pelatihan Secara Luring |
| 5. Skema PkM | : | Mandiri / Utarki/ Mitra |
| 6. Sifat kegiatan | : | Terprogram |
| 7. Sumber dana | : | SMK Strada Budi Luhur |
| 8. Jumlah dana | : | |

Jakarta, 18 Maret 2026

Menyetujui,
Direktur DPPM,



F.A. Wisnu Wirawan, S.Pd., M.Si.
NIDN 0310107810

Pengabdi,



Fredericka Krisma Setyatami, M.Pd.
NIDN 0311078104

LAPORAN KEGIATAN

1. **Nama Kegiatan** : Seminar Grooming dalam Kegiatan Career Day 2026
2. **Tempat Pelaksanaan:** SMK Strada Budi Luhur
3. **Waktu Pelaksanaan** : Jumat, 13 Maret 2026
4. **Materi/Bidang** : Grooming
5. **Penjelasan/ Rincian Singkat Materi:** Materi grooming dalam seminar ini membantu remaja memahami bahwa penampilan yang baik tidak hanya dilihat dari luar, tetapi merupakan gabungan dari empat dimensi penting dalam diri: *physical appearance*, *sharp mind*, *good attitude*, dan *strong values*. *Physical appearance* mengajarkan pentingnya menjaga kebersihan, kerapian dan kesehatan sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri, sementara *sharp mind* menekankan pola pikir yang positif, fokus, dan bijak dalam mengambil keputusan. *Good attitude* tercermin dalam sikap sehari-hari seperti sopan santun, rasa hormat dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, sedangkan *strong values* menjadi fondasi karakter yang kuat dalam menentukan apa yang benar dan bermakna dalam hidup. Keempat dimensi ini saling melengkapi untuk membentuk *total grooming* yang menjadikan personal branding remaja yang utuh, autentik, dan berkarakter, sehingga mereka tidak hanya terlihat baik, tetapi juga memiliki kualitas diri yang kuat dari dalam.
6. **Evaluasi** :
 1. Dari segi manajemen waktu, kegiatan berlangsung tidak sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan sehingga materi harus disampaikan cukup terburu-buru. Hal ini berdampak pada kenyamanan peserta, di mana sebagian peserta mulai kurang fokus dan kelelahan dalam mengikuti materi.
 2. Dari sisi kondisi tempat, penggunaan ruangan terbuka menjadi tantangan tersendiri karena suasana yang kurang kondusif akibat gangguan suara dari area sekitar. Kebisingan tersebut membuat pembicara harus menggunakan volume suara yang lebih tinggi secara terus-menerus agar tetap terdengar oleh seluruh peserta. Meskipun peserta relatif tertib dan tidak menimbulkan keributan, kondisi lingkungan tetap memengaruhi efektivitas penyampaian materi.
 3. Media presentasi berada di satu sisi, di mana tampilan layar tidak dapat terlihat dengan jelas oleh seluruh peserta. Hal ini menyebabkan peserta lebih banyak mengandalkan

penjelasan verbal dari pembicara dibandingkan dengan visual yang ditampilkan, sehingga potensi pemahaman materi secara optimal menjadi kurang maksimal apalagi dengan kondisi ruang terbuka yang *noisy*.

7. Saran/Rekomendasi :

Seminar ini akan lebih menyenangkan bila didukung dengan sarana yang lebih memadai, misalnya ruang yang lebih kedap suara, tempat yang lebih nyaman untuk duduk dan berdiri bagi peserta sehingga bisa lebih interaktif serta sound system yang baik.

8. Luaran

Artikel ilmiah di Jurnal pengabdian

9. Lampiran

- a. Surat permohonan Narasumber
- b. Materi kegiatan (slides ppt)

Fredericka Krisma Setyatami, M.Pd.
NIDN: 0311078104

Nomor : 328/SMK.BL/Perm/III/2026

Lamp. : --

Hal : Permohonan Narasumber Seminar "Grooming" Dalam Kegiatan Career Day 2026

Kepada Yth.

Rektor Universitas Tarakanita

Dr. Antonius Singgih Setiawan, S.E., M.Si., Ak., ACPA

Di Tempat.

Dengan hormat,

Misi pertama Perkumpulan Strada "Menyelenggarakan pendidikan yang unggul bagi kaum muda agar berkembang menjadi pribadi yang cerdas, peduli, berkarakter, mandiri dan cinta tanah air". Salah satu upaya untuk mewujudkan misi tersebut adalah melalui perencanaan dan pelaksanaan berbagai kegiatan sekolah yang bermanfaat bagi masa depan siswa/siswi.

Sebagai bentuk tanggung jawab edukatif, SMK Strada Budi Luhur menyelenggarakan dua rangkaian kegiatan, yaitu Career Day bagi siswa/siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Edu Fair bagi siswa/siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Kedua kegiatan ini memiliki fokus yang berbeda namun saling melengkapi. Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan Career Day dan Edu Fair, bersama surat ini kami mohon bantuan dan dukungan agar kegiatan tersebut dapat terlaksana dengan adanya narasumber dari Universitas Tarakanita yang akan membawakan seminar bertema "Grooming".

Melalui kegiatan ini kami berharap pada sesi Grooming, siswa-siswi dapat memperoleh wawasan mengenai pentingnya tata cara berpenampilan yang profesional serta cara membawa diri dengan baik guna meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi, baik di lingkungan akademik maupun profesional di masa depan. Yang menurut rencana kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Jumat, 13 Maret 2026

Waktu : 08.00 WIB s.d 12.00 WIB

Tempat : SMK Strada Budi Luhur

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda No. 164 - Margahayu - Kota Bekasi

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini, kami ucapkan terima kasih.

Bekasi, 5 Maret 2026

Kepala SMK Strada Budi Luhur



Bernadeta Winda Aurelia, S.Pd., M.M.

NIK. 2016062

Cc. Arsip.-

SMK STRADA BUDI LUHUR

Jl. Ir. H. Juanda No. 164, Bekasi 17113

Tel. 021 - 8823342, 88348387

Fax. 021 - 8823342

Email : smkstradabudiluhur@gmail.com



Upgrade Yourself: Grooming for a Better You

Siapa yang terlihat lebih bertanggungjawab?





UTarki
UNIVERSITAS TARAKANITA
CERDAS, BERINTEGRITAS, BERMAKNA



Orang sering kali membentuk kesan pertama dalam hitungan detik, bahkan Anda berbicara.

Definisi:

Grooming (Cambridge Advanced Learner's Dictionary):

- To **make** yourself **ready** to be seen
- To **prepare** someone for a special job/ activity





UTarki
UNIVERSITAS TARA KANITA
CERDAS, BERINTEGRITAS, BERMAKNA

Mengapa Penting?

Grooming mempengaruhi:

Kesan pertama

Kepercayaan diri

Peluang

Personal branding

Grooming bukan Sekedar Penampilan

Grooming adalah merawat
dan mengurus diri sendiri,
luar dalam.



Physical Grooming

Kebersihan Pribadi	Pakaian Rapi	Bahasa Tubuh
• <i>Basic Hygiene</i> • <i>Skin care</i> • <i>Hair care</i> 	• Bersih • Pas dan nyaman • Sesuai situasi dan budaya	Kebiasaan penting: • Berdiri tegak • Duduk rapi • Berbicara dengan jelas

Mental Grooming

Artinya:

- Berpikir positif
- Berkomunikasi secara cerdas
- Punya rasa ingin tahu
- Percaya diri dalam berbicara



Social Grooming



- Bersikap sopan
- Punya rasa hormat

Spiritual GroomingG

Mencakup:

- Nilai-nilai
- Integritas
- Rasa syukur
- Kebaikan



TOTAL GROOMING



**PHYSICAL
APPEARANCE**
Penampilan Keren



SHARP MIND
Pikiran Cerdas



GOOD ATTITUDE
Sikap Baik



STRONG VALUES
Nilai Kuat

GROOMING

**IS NOT
ABOUT
BEING
PERFECT.**

—

It is about **being
the best version**
of yourself.

For more information,
visit www.utarki.ac.id

What is one grooming
habit you will start
improving today?

TERIMA KASIH