

Dari Kampus ke Dunia Kerja

Bukan cuman siap kerja,
tapi juga siap mental.

Dr. Meiske Y. Suparman, M.Psi., Psikolog



Kuliah

Tugas → Ujian →
Nilai → Semester →
LULUS

Dunia Kerja

Melamar → Ditolak → Mencoba
lagi → (sampai) Diterima →
Adaptasi → Dikritik → Belajar →
BERUBAH



Hal yang ditakutkan setelah lulus

- Tidak mendapat pekerjaan
- Pekerjaan tidak sesuai harapan
- Takut gagal / mengecewakan
- Teman lebih cepat sukses
- Tidak tahu arah karier

Sebelum melangkah, tengok dulu apa yang sudah dikumpulkan selama masa kuliah

- Pikirkan achievements yang sudah didapatkan selama berkuliah.
- Adakan yang ingin diulang / ditingkatkan lagi?
- Adakah yang dapat dijadikan modal dalam bekerja?

Apa arti “siap mental”?

Mampu mengenali apa yang terjadi pada diri, mengelola respons, beradaptasi, mengambil langkah, dan mencari dukungan ketika diperlukan (dalam cara yang positif).



Persiapan

- Siap kerja (skill teknis, CV/portfolio)
- Siap mental (self-awareness, adaptasi, regulasi emosi)
- Siap sukses (toleransi, relasi, beri ruang salah)

