

# e-buletin PUSAT KERJAYA & KAUNSELING

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR, UiTM SHAH ALAM

Edisi Julai - Sept 2022



<https://careercounselling4u.uitm.edu.my/>



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



@careercounsellingcentrefuitm

## PROGRAM KERJASAMA INDUSTRI: GRADUAN RONDA-RONDA UNI



Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah mengadakan program kerjasama industri bersama syarikat GRADUAN pada 5 Julai 2022.

Program yang diberi nama GRADUAN Ronda Ronda Uni bertujuan untuk mempromosikan GRADUAN Aspire, satu karnival kerjaya yang akan berlangsung pada bulan Ogos.



Seramai tiga wakil daripada syarikat GRADUAN hadir untuk memberi penerangan dan juga mengagihkan makanan ringan kepada para pelajar UiTM di Dataran Cendekia.

2 Pegawai Psikologi daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling juga turut serta dalam program ini bagi memantau keadaan. Program ini dijangka dapat membantu para pelajar mendapatkan pekerjaan melalui karnival kerjaya yang diadakan oleh syarikat tersebut.

## CAREER MEET UP : ZOHL CONSULTANCY SDN BHD COSHARE SDN BHD UNILIN (MALAYSIA) SDN BHD

Pada 4 Ogos 2022, seramai 5 orang Pegawai Psikologi di bawah unit kerjaya telah bertemu dengan 2 wakil dari Unilin (Malaysia) Sdn Bhd melalui platform Microsoft Teams.

Satu perjumpaan bersama syarikat ZOHL Consultancy Sdn Bhd telah diadakan pada 19 Julai 2022 bertempat di Bilik Mesyuarat HEP. Seramai 5 pegawai psikologi di bawah unit kerjaya terlibat dalam perbincangan bersama majikan terlibat.

Hasil perbincangan daripada perjumpaan tersebut telah bersetuju tentang beberapa perkara. Pihak Pusat Kerjaya dan Kaunseling akan membantu menghebahkan tentang program MYSTEP kepada para pelajar UiTM.

Program ini merupakan dana daripada Khazanah Nasional dan dijangka dapat membantu menangani isu pengangguran di Malaysia terutamanya dalam kalangan graduan.

Perbincangan bersama majikan, Coshare Sdn Bhd telah diadakan pada 19 Julai 2022 di Bilik Mesyuarat Bahagian HEP UiTM. 5 orang Pegawai Psikologi terlibat bersama 2 orang wakil majikan dalam perbincangan ini.

Unilin (Malaysia) Sdn Bhd merupakan sebuah syarikat yang berfokuskan reka bentuk dalaman dan industri pembinaan.

Perbincangan adalah mengenai pengenalan syarikat, pengenalan industri dan juga aktiviti kerjasama yang boleh dilakukan untuk manfaat kepada pelajar UiTM dalam membantu pembangunan kerjaya dan juga kebolehpasaran graduan.

Pihak majikan juga akan membantu untuk dari segi menyediakan penceramah berkaitan industri dan kerjaya jika diperlukan.



# MAJLIS PERASMIAN EKSPON KERJAYA JAMIN KERJA KELUARGA MALAYSIA 2022

## ANJURAN PERKESO



Seramai 5 pegawai dari Unit Kerjaya di bawah Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah dijemput ke Majlis Perasmian Ekspo Kerjaya Jamin Kerja Keluarga Malaysia 2022 pada 25 Julai 2022.

Ekspo Kerjaya Jamin Kerja ini diadakan pada 23-27 Julai 2022 bertempat di World Trade Center, Kuala Lumpur. Majlis Perasmian bermula pada jam 3 petang dan berakhir pada jam 5 petang.

Program ini dirasmikan oleh Perdana Menteri Malaysia, YAB Dato' Sri Ismail Sabri bin Yaakob. Ekspo kerjaya ini menawarkan lebih 30 000 peluang pekerjaan termasuk pekerjaan gig dan keusahawanan daripada lebih kurang 1000 majikan bertujuan untuk menangani pengangguran terutamanya dalam kalangan graduan.

## ENGAGEMENT WITH ACADEMIA AT MERCU MAYBANK

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah dijemput ke program Engagement With Academia bertempat di Mercu Maybank, i-City Shah Alam.

Program yang berlangsung pada 5 Ogos 2022 ini dimulakan dengan forum bertajuk "Bridging Connections in a Hybrid World" yang menampilkan panel yang berkaliber seperti Datuk Nora A Manaf, Group Chief Human Capital Officer Maybank dan En Baktiar Hasnan, Presiden National Career Development Centre Association (NACDA) serta pelajar latihan industri Maybank, saudara Nuradzmi daripada University of Nottingham Malaysia.

Pengisian forum tersebut membincangkan isu-isu kerjaya pasca pandemik dari sudut majikan, pusat kerjaya dan juga dari sudut pandang pelajar.

Seterusnya, program diteruskan dengan lawatan ke pejabat baru Maybank di i-City dan diakhiri dengan sesi networking bersama Maybank, Mbassadors dan juga pusat kerjaya universiti yang hadir.

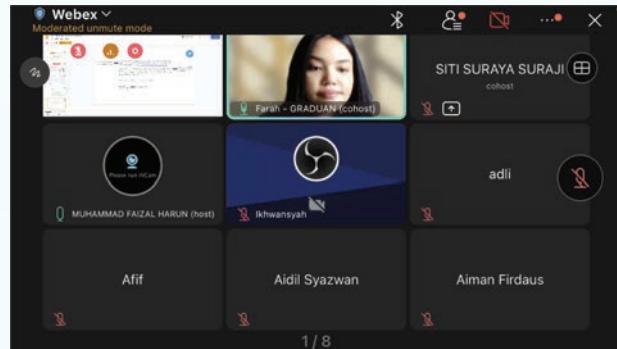


# PROGRAM KERJASAMA INDUSTRI: SEMINAR KERJAYA SEMPENA MODUL PEMBANGUNAN KERJAYA FAKULTI SAINS SUKAN & REKRESASI UITM SHAH ALAM

Fakulti Sains Sukan & Rekreasi dengan kerjasama Pusat Kerjaya Kaunseling telah menganjurkan Modul Pembangunan Kerjaya secara maya pada 16 Julai 2022 yang disertai oleh pelajar semester akhir Fakulti Sains Sukan & Rekreasi.

Program ini dimulakan dengan seminar kerjaya tentang penghasilan Curriculum Vitae dan disusuli dengan seminar tentang tips menghadiri temuduga dengan yakin.

Seminar ini disampaikan oleh Cik Farah Zulkifli, PR & Events Executive daripada syarikat GRADUAN Sdn Bhd.



## KAUNTER PENDAFTARAN SISTEM JOBSHOP SEMPENA HARI PENGAMBILAN JUBAH ISTIADAT KONVOKESYEN KE 94

Pada 22 hingga 24 Ogos 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah membuka kaunter pendaftaran sistem Jobshop di Dewan Agong Tuanku Canselor sempena hari pengambilan jubah bagi Istiadat Konvokesyen ke 94.

Tujuan pembukaan kaunter ini adalah untuk mempromosikan sistem Jobshop kepada graduan UiTM bagi membantu mereka mendapatkan pekerjaan yang diidamkan.

Kaunter pendaftaran di lobi dewan dibuka bermula pada jam 10.30 pagi sehingga 4.30 petang.

Seramai 13 Pegawai Psikologi dan Pembantu Tadbir yang terlibat bertugas secara bergilir-gilir di kaunter pendaftaran.

Pegawai yang bertugas akan menerangkan tentang sistem Jobshop kepada para graduan dan membekalkan mereka dengan flyers tentang maklumat jobshop. Para graduan juga boleh mendaftar terus di kaunter yang akan dibantu oleh pegawai bertugas.

Secara keseluruhannya, seramai 1363 graduan telah berjaya diberikan penerangan tentang sistem Jobshop dan manfaatnya. Pembukaan kaunter ini diharapkan mampu membantu mereka dalam kebolehpasaran graduan.



# PROGRAM KLINIK KAUNSELING SIRI 4/2022: - APA KHABAR HATI?

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan Program Klinik Kaunseling Siri 4/2022: Apa Khabar Hati? dengan kerjasama Kolej Kediaman Teratai pada 01 Julai 2022 Jam 2.45 petang hingga 4.45 petang melalui medium Webex.

Ceramah telah disampaikan oleh Puan Shamsiah Mamat, Pegawai Psikologi Kanan, UiTM Cawangan Perlis bersama moderator Saudara Ali Umar Bin Mohd, JPK Teratai. Siri ini mengupas topik mengenai kemahiran pengurusan emosi dan kepentingan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Siri keempat program ini telah disertai oleh 47 orang peserta.



## PROGRAM 'UNIVERSITY MOTIVATOR COMPETITION' (UMAC) 2022 PERINGKAT UITM SHAH ALAM

Program University Motivator Competition (UMAC) 2022 Peringkat UiTM Shah Alam telah diadakan pada 6 dan 7 Julai 2022 secara fizikal dan atas talian di Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Program ini diadakan bertujuan untuk melahirkan pelapis-pelapis motivator yang boleh menjadi pembimbing kepada pelajar serta membentuk personaliti yang menarik, berkeyakinan dan memupuk sifat berani dalam melontarkan idea.

Wakil motivator muda daripada UiTM Shah Alam akan dipilih untuk ke UMAC 2022 peringkat UiTM dan seterusnya ke Program Intervarsity Young Motivator Competition (IMAC) 2022 peringkat kebangsaan yang akan diadakan di Universiti Malaysia Sabah.

Juara UMAC peringkat UiTM Shah Alam bagi tahun 2022 telah dimenangi ialah Taufiq Mohd Hassan dari Fakulti Sains Komputer dan Matematik, Naib Juara ialah Muhammad Sufi Hami Mohamad Noh dari Akademi Pengajian Bahasa manakala tempat ketiga dimenangi oleh Eless Francis dari Fakulti Undang-undang.



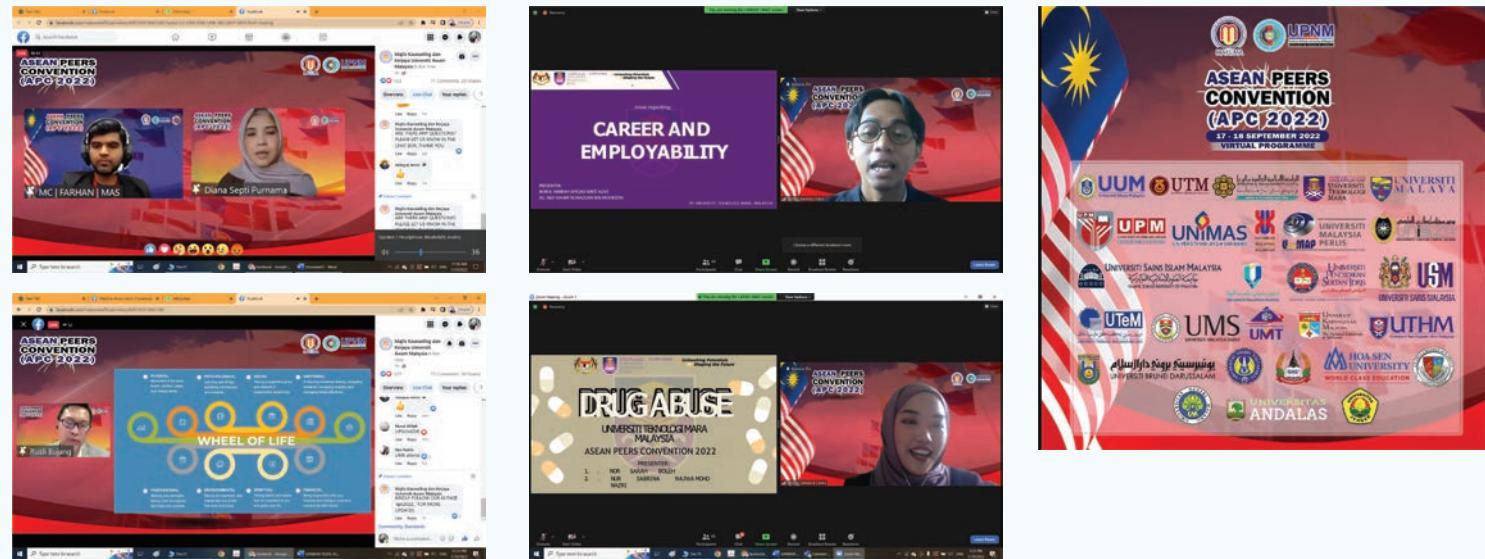
# ASEAN PEERS CONVENTION 2022

Pada 17 dan 18 September 2022, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dengan kerjasama Bahagian Mahasiswa Holistik, Jabatan Pendidikan Tinggi dan Majlis Kaunseling dan Kerjaya Universiti Malaysia (MAKUMA) telah menganjurkan ASEAN PEERS Convention 2022 dengan tema "Empowering Youth Globally Through Drug Free and Mental Stability".

Seramai 35 orang peserta daripada UiTM telah menyertai konvensyen tersebut secara talian di Zoom dan Facebook Live MAKUMA. Penceramah yang terlibat adalah Major (rtd) Rusli Bujang, Presiden Lembaga Kaunseling Brunei dan Dr Diana Septi Purnama, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

Tujuan konvensyen ini adalah untuk meningkatkan hubungan kerjasama antara Universiti Awam di Malaysia dengan Universiti ASEAN seperti Negara Brunei, Singapura dan Indonesia.

Di samping itu, konvensyen ini turut membantu meningkatkan keyakinan diri peserta dalam komunikasi khususnya dalam Bahasa Inggeris dan berkongsi pandangan atau pendapat tentang isu yang dipilih untuk dibincangkan antara satu sama lain.



## KONFERENSI KES KAUNSELING / PERKONGSIAN ILMU SIRI 3/2022

### Tajuk: Kes Exit Policy – Intervensi Kesihatan Mental

Program ini telah diadakan pada 29 Julai 2022 bertujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan kesediaan para Pegawai Psikologi untuk mengendalikan kes Exit Policy khususnya berkaitan Intervensi Kesihatan Mental.

Selain itu, pengisian aktiviti pada kali ini juga mengengahkan kes-kes kaunseling yang telah dikendalikan oleh Pegawai Psikologi untuk dijadikan sebagai perkongsian pengalaman serta membincangkan cadangan penambahbaikan untuk perkhidmatan kaunseling untuk pelajar dan staf UiTM.

Program ini telah dihadiri seramai 12 Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM Shah Alam.



## BENGKEL TOT SPARK PKK 2022

Pada 22 Julai 2022, Unit Psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah mengadakan Bengkel TOT SPARK 2022 kepada Pegawai Psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Bengkel ini diadakan bertujuan untuk memberikan latihan TOT kepada para pegawai psikologi di Pusat Kerjaya & Kaunseling bagi menjalankan modul SPARK.

Tema yang dipilih pada tahun ini ialah Resiliensi Di Tempat Kerja. Topik ini akan disampaikan oleh semua pegawai psikologi yang dilantik kepada PTJ yang telah mengisi permohonan penganjuran program SPARK dijabatan mereka.



## PROGRAM SANTAI PAGI BERSAMA KAUNSELOR (SPARK) 2022

**PTJ: BGSU, Pejabat Pendaftar**

**Pejabat TNC HEP**

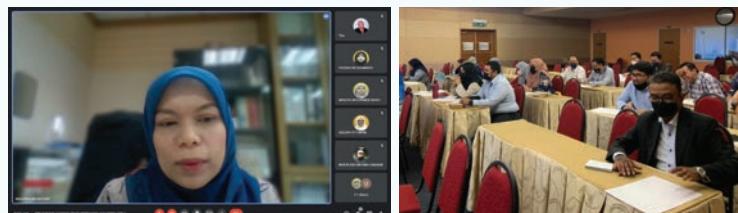
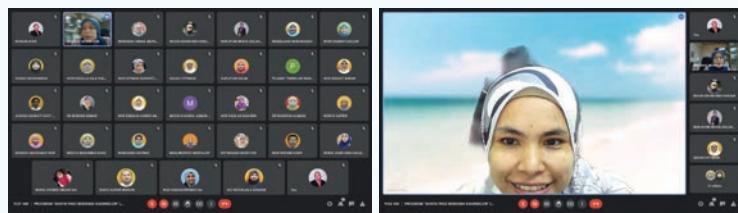
**Bahagian Hal Ehwal Akademik & Antarabangsa**

Pada 26 Julai 2022, Program SPARK ini telah diadakan di Dewan Al-Ghazali Aras 3, Bangunan Wawasan yang melibatkan 40 orang staf dari Pejabat Pendaftar yang telah disampaikan oleh Pn. Nur Farahzawanah Ali dan Fasilitator ialah Pn. Nurain Atan.

Selain itu juga, Program SPARK ini turut dilaksanakan di Bilik Mesyuarat HEP, Bangunan Canseleri pada 26 Julai 2022 dengan penglibatan peserta seramai 15 orang dari kalangan staf pejabat TNC HEP yang telah disampaikan oleh En. Faizul Adenan dan Fasilitator oleh En. Mohd Zakiuddin.

Pada 18 Ogos 2022, program ini diteruskan lagi secara dalam talian dengan penglibatan seramai 47 orang staf dari Bahagian Hal Ehwal Akademik dan Antarabangsa yang telah disampaikan oleh Pn. Nurain Atan dan Fasilitator iaitu Pn. Nurulaini Muhiyuddin.

Program ini dijalankan bertujuan memberi ruang kepada peserta untuk mengenali tahap resilensi diri serta untuk mengenali kemahiran daya tindak yang positif dalam membantu kesejahteraan diri seterusnya meningkatkan prestasi di tempat kerja. Program ini mendapat penilaian 100% peserta berpuas hati dengan topik dan penyampaian yang disampaikan.



# KONFERENSI KES KAUNSELING / PERKONGSIAN ILMU SIRI 4/2022

## Tajuk: PERKONGSIAN KES KAUNSELING DAN PROSEDUR KES RUJUKAN

Program ini telah diadakan pada 25 Ogos 2022 bertujuan menyediakan platform perkongsian kes kaunseling yang dikendalikan oleh Pegawai Psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Melalui perkongsian dan perbincangan yang diadakan, para Pegawai Psikologi dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi dalam mengendalikan kes kaunseling mereka.

Antara objektif bagi KKPI Bil.4/2022 ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan tahap kesediaan pegawai psikologi serta kemahiran untuk mengendalikan kes kaunseling serta prosedur Kes Rujukan.



### SUPPORT GROUP PROJECT (SPG)

#### Tema 2: 'Small Family, Big Family'

#### Tema 3 (Sesi 1): 'Long Distance?'

SGP Tema 2 ini telah diadakan pada 21 Julai 2022, 3 Ogos 2022 & 10 Ogos 2022 bagi membincangkan isu dan cabaran dalam perkahwinan dan kehidupan berkeluarga dengan penglibatan seramai 6 orang peserta.

Melalui perkongsian yang akan dijalankan, ahli dapat meningkatkan kemahiran dan daya tahan dalam mendepani cabaran sehari-hari. Ia juga akan menekankan aspek 'self-worth' iaitu menghargai diri sendiri walaupun perlu memenuhi tuntutan dan ekspektasi dalam keluarga.

SGP Tema 3 telah diadakan pada 17 Ogos 2022, 30 Ogos 2022 & 15 September 2022 bagi membincangkan mengenai pengalaman dan cabaran menjalani hubungan jarak jauh bersama pasangan. Perkongsian dalam kumpulan dapat memberikan sokongan emosi dan psikologi kepada ahli yang mengalami situasi yang sama. Ahli-ahli dapat berkongsi panduan untuk meningkatkan kesejahteraan serta kualiti hidup. Jumlah peserta yang terlibat untuk tema kali ini adalah seramai 5 orang.



## BENGKEL BUSINESS PROCESS SISTEM COUNSELLING2U STAF

Unit Psikologi meneruskan Bengkel Business Process Sistem Counselling2u Staf pada 27 Julai 2022 bertempat di Bilik Seminar, Pusat Kerjaya & Kaunseling.

Pada bengkel kali ini adalah bertujuan untuk menyemak 'business process' bagi carta alir perkhidmatan sesi kaunseling staf secara sukarela dan rujukan. Semakan terhadap notifikasi mesej juga dibuat bagi melengkapkan proses penyediaan pengurusan sesi kaunseling staf menggunakan sistem counselling2u Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM.



## EKSPO SELANGKAH KE UiTM (ESKU) 2022

SHAH ALAM, 14 JUN 2022 – Ekspo Selangkah ke UiTM (ESKU) kembali menemui bakal mahasiswa secara hibrid dan bersemuka selama empat hari bermula 16 – 17 Jun 2022 (atas talian) dan 18 – 19 Jun 2022 secara fizikal bertempat di i-City Convention Centre (iCCC), Shah Alam bermula 8:30 pagi sehingga 5:00 petang. ESKU juga turut diadakan secara fizikal di setiap UiTM Cawangan yang lain.

Pusat Kerjaya dan Kaunseling terlibat dalam memberikan khidmat konsultasi berkaitan bidang yang diminati bakal mahasiswa. Tujuannya untuk memberikan pendedahan dan maklumat yang tepat serta menjawab segala persoalan berkaitan program akademik secara serta merta kepada bakal mahasiswa dan orang ramai. Oleh itu, ESKU 2022 merupakan platform terbaik untuk bakal mahasiswa dalam membuat pilihan yang tepat dan sesuai berdasarkan keputusan yang diperoleh.



## PERTANDINGAN KECERIAN DAN HIASAN KEMERDEKAAN JABATAN HEP SEMPENA SAMBUTAN BULAN KEBANGSAAN 2022

Sempenan Menyambut bulan kebangsaan 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling menjalankan aktiviti keceriaan dan hiasan kemerdekaan bagi menyemai semangat patriotisme dan cintakan negara dalam kalangan warga PKK. PKK juga menerima tempat ke 4 dalam pertandingan keceriaan dan hiasan kemerdekaan jabatan HEP



## LAWATAN PENANDA ARASAN UNIVERSITI MALAYSIA PAHANG KE PKK

Pada 8 Ogos 2022, PKK telah menerima kunjungan Pegawai Psikologi Universiti Malaysia Pahang yang telah mengadakan lawatan penanda arasan.

Tujuan lawatan ini adalah untuk melihat bagi mana prosedur PKK menerima klien dan sistem yang digunakan serta laporan disimpan dan dijana.

Lawatan penanda arasan bahagian kedua dari UMP akan diadakan dalam masa terdekat secara dalam talian bersama pegawai IT dari UMP untuk melihat secara keseluruhan sistem counselling2u yang PKK gunakan.



## MESYUARAT PEGAWAI PSIKOLOGI SELURUH SISTEM UiTM (MEPPSi) BIL. 2/2022

Pada 20 - 21 September 2022, PKK telah menganjurkan Mesyuarat Pegawai Psikologi Seluruh Sistem UiTM Bil. 2/2022 bertempat di Hotel De Palma Shah Alam. Mesyuarat kali ini telah dihadiri seramai 62 orang Pegawai Psikologi dari seluruh sistem UiTM.

Tujuan Mesyuarat ini diadakan bagi membincangkan tentang hal-hal semasa berkaitan perkhidmatan.

Selain itu, Majlis Apresiasi Pegawai Psikologi bertemakan tradisional juga turut diadakan sebagai tanda penghargaan kepada pegawai semasa mendepani pandemik COVID-19 bagi memastikan kesejahteraan mental dan emosi pelajar dan staf UiTM sentiasa dalam keadaan baik.

Pada hari terakhir Bengkel Kompetensi dengan pelbagai topik diadakan bagi membekalkan ilmu dan persediaan kepada pegawai dalam mendepani cabaran yang mendarat.



# ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG (APC) 2021 DAN PERNIAGAAN BAHARU STAF PENTADBIRAN

Seluruh warga PKK mengucapkan tahniah kepada Pn. Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi dan Pn. Hasnah Jamil, Pembantu Tadbir Kanan diatas penerimaan Anugerah Perkhidmatan Cemerlang 2021. Semoga terus maju jaya.



Pn. Salwani Ibrahim



Pn. Hasnah Jamil



En. Mohd Zakiuddin



Pn. Umey Zaiton

Warga PKK dan Bahagian Hal Ehwal Pelajar (HEP) mengucapkan selamat datang dan selamat bertugas kepada En. Mohd Zakiuddin Ahmad Jailani yang telah laporan diri di PKK pada 1 Julai 2022 sebagai Pembantu Tadbir dan Pn. Umey Zaiton Mohd Arshad yang telah lapor diri pada 15 Ogos 2022 sebagai Pembantu Tadbir Kanan.

## PENULISAN DAN PENERBITAN PEGAWAI PKK

### Tindakan undang buli siber, tekanan emosi

**Kuala Lumpur:** Pendedahan adegan mesra sesetengah individu di media sosial bertujuan menunjukkan "keindahan" pasangan masing-masing, selain mahu mencetus kontroversi serta provokasi bagi mendapatkan reaksi orang ramai.

Justeru, ada individu sanggup menghasilkan dan memuat naik video *unboxing by husband* tanpa mengambil kira sama ni menepti tuntutan agama atau sebaliknya.

Ketua Pusat Kerjaya dan Kaunseling Universiti Teknologi MARA (UiTM), Wan Noraini Wan Yusoff, menasihatkan generasi hari ini lebih bertanggungjawab apabila memuat naik sebarang kandungan untuk tontonan ramai.

Katanya, setiap perbuatan mempunyai kesan dan akibatnya, justeru penting memastikan kandungan yang dimuat

naik tidak melanggar batasan. "Oleh itu, berfikir sebelum melakukan sesuatu dan dapatkan nasihat mereka yang lebih berpengalaman supaya tiada batas yang tidak sepatutnya, dilanggar," katanya.

Beliau tidak menafikan ada faktor generasi hari ini cuba disebabkan sikap cemburu dan berusaha supaya turut mendapat perhatian orang lain.

Disebabkan itu, katanya, pelbagai kandungan dihasilkan di media sosial dan sebahagiannya bertujuan mendapatkan perhatian serta perakuan ramai supaya dikagumi.

"Cubaan itu boleh dibuat dalam bentuk lisan atau mela-

lui perbuatan dengan matlamat sama ada mahukan puljian, simpati atau boleh bertujuan mencetus kontroversi dan provokasi bagi mendapatkan reaksi orang ramai.

"Selain itu, ada yang melakukannya kerana tekalan bagi mengikut aliran semasa malamnya kebanyakannya pertubuhan di dalam bulat-bulat tanpa mengetahui ia menyulut norma dan budaya masyarakat dan agama.

"Kita tidak mahu anak muda hari ini jatuh dalam kategori ini. Mereka perlu panjang, termasuknya menjalankan protokol dan amalan bersih," katanya.

berfikir mengenai amalan budaya dan agama sebelum melakukan sesuatu tindakan.

"Budaya terikut-ikut dengan

trend pada era milenial ini harus dipertahankan semua pihak supaya anak muda memahami nilai dan tujuan asal sesuatu tindakan dibuat," katanya.

Justeru, tidak mustahil generasi hari ini cuba untuk menghasilkan kandungan sedemikian dari aspek psikologi, katanya termasuk disebabkan cemburu dengan orang lain bagi mendapat perhatian, justeru mereka berusaha supaya memancing sesepuh yang melihat.

Dari sudut lain dalam dunia internet, perbuatan ini juga "mengundang" kritikan, terutama dalam kalangan warga internet yang mudah menghukum atas apa dipaparkan melalui media sosial.

"Impaknya ada terpaksa berperang bull siber apabila ramai menghentam serta membuat ulasan.

"Itu kemudian boleh menuju

rus kepada tekanan perasaan serta tidak mustahil menyebabkan keruntuh rumah tangga yang baharu didirikan serta menyebabkan mula berlaku salah menyalah antara pasangan, ber sikap dingin dan sebagainya.

"Menjaga komunikasi dan hubungan dengan pasangan baharu berkahwin serta ahli keluarga baharu, harus lebih diutamakan," katanya.

Beliau berkata, generasi hari ini, hidup dalam keadaan perbandingan, terutama melalui layangan di media sosial sehingga kebanyakannya dipaparkan hanya perkara yang indah sahaja.

"Generasi hari ini perlu sedar realiti, mereka yang kaya atau bahagia dalam perkahwinan, pasti berdepan cabaran serta 1,000 kisah pengorbanan di sebalik apa yang dipaparkan di media sosial," katanya.



Wan Noraini Wan Yusoff

berfikir mengenai amalan budaya dan agama sebelum melakukan sesuatu tindakan.

"Budaya terikut-ikut dengan

### Anak perlu diajar lindungi diri

**Ahli keluarga, masyarakat wajarnya didekah keseriusan kes jenayah seksual kanak-kanak**

Uthi Tary Harimoni Ahamed Razali  
uthi@maran.edu.my

**Kuala Lumpur:** Bilang adak undang undang mewujudkan dataran empat wesasi penyelesaian hukum adat sebagai sumber hukum dalam sistem perundangan negara, tetapi masih ada sebahagian besar hukum adat yang seharusnya berlaku dalam sistem perundangan negara.

Malah, sempena lelah berdagang warganegara adalah kebiasaan yang terpulihkan dalam hukum adat, tetapi masih ada sebahagian besar hukum adat yang seharusnya berlaku dalam sistem perundangan negara.

Adakah, disetiap sekutu kerjasama sebagaimana ke peraturan siasat peristiwa dilaksanakan dengan teliti dan betul? Katanya, walaupun ada hukum adat yang seharusnya berlaku dalam sistem perundangan negara, tetapi masih ada sebahagian besar hukum adat yang seharusnya berlaku dalam sistem perundangan negara.

"Lantai spesifikasi hukum

Shah Alau, Nizam Alau, kerjasama dan hukum adat perlu perbaiki dan perbaikannya bukan sahaja untuk mengekalkan keserasian antara tradisi dan kepercayaan pesugihan sedangkan tidak berlebihan.

"Selain itu, kerjasama antara ahli hukum adat dengan ahli hukum siasat peristiwa dilaksanakan dengan teliti dan betul," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

Walupun perbadag undang-undang berhati-hati menjayakan seksual membabitkan kanak-kanak diperkenalkan, namun ia dinilai tidak mampu membendung jenayah ini daripada dilakukan.

Nizam berkata, kerjasama ahli hukum adat dengan ahli hukum siasat peristiwa dilaksanakan dengan teliti dan betul," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

Walupun perbadag undang-undang berhati-hati menjayakan seksual membabitkan kanak-kanak diperkenalkan, namun ia dinilai tidak mampu membendung jenayah ini daripada dilakukan.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

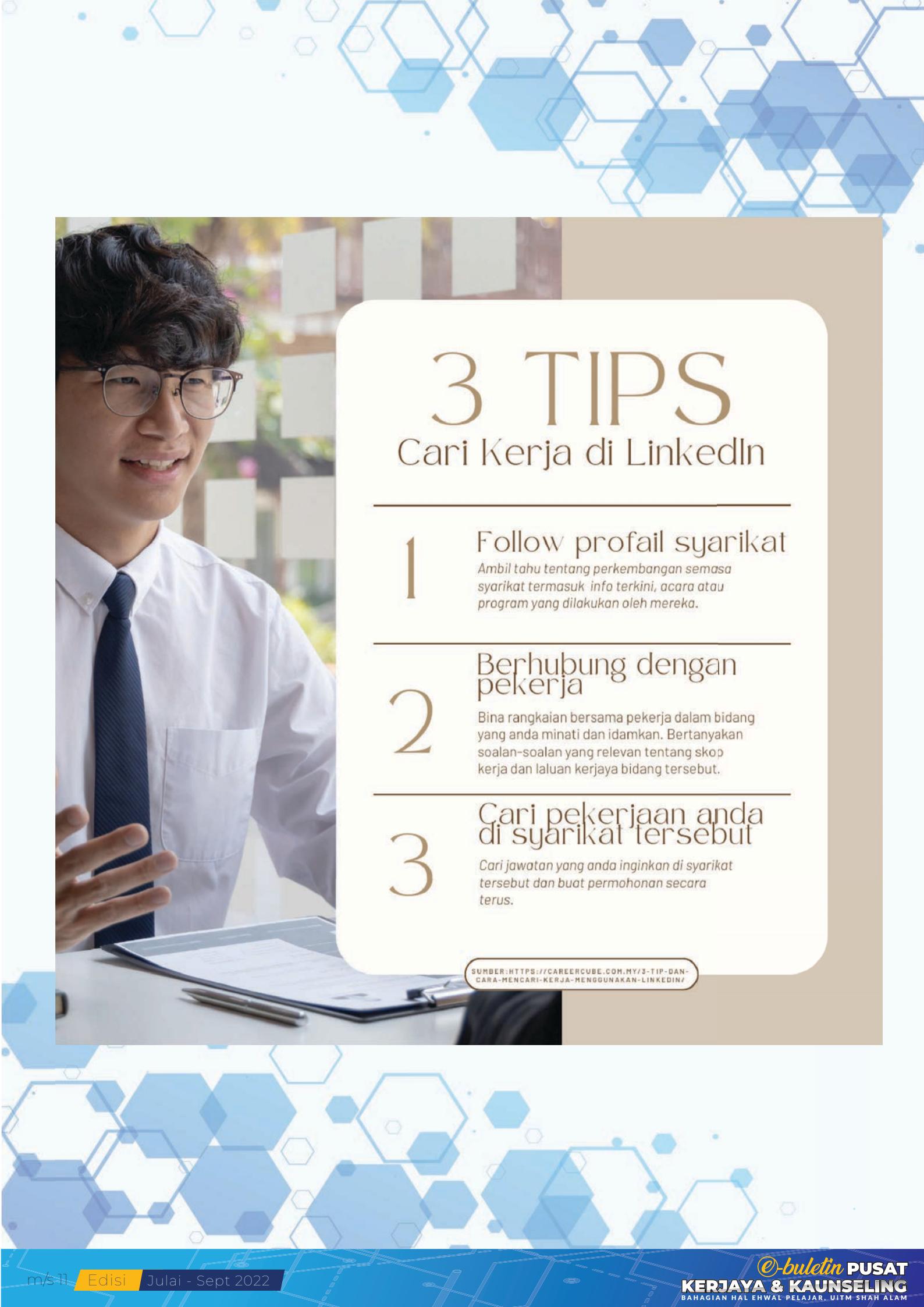
"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.

"Ahli hukum adat mengerti permasalahan akhir akhir ini akan berlaku dalam sistem perundangan negara," katanya.



"It can enhance students' way of learning in the future as they would know more about themselves and incorporate their work values, interest, personality and motivation in their career," said Ahmad.

Digital 2D animation studio Inspidea Sdn Bhd has been one of the many companies that



# 3 TIPS

## Cari Kerja di LinkedIn

1

### Follow profail syarikat

Ambil tahu tentang perkembangan semasa syarikat termasuk info terkini, acara atau program yang dilakukan oleh mereka.

2

### Berhubung dengan pekerja

Bina rangkaian bersama pekerja dalam bidang yang anda minati dan idamkan. Bertanyakan soalan-soalan yang relevan tentang skop kerja dan laluan kerjaya bidang tersebut.

3

### Cari pekerjaan anda di syarikat tersebut

Cari jawatan yang anda inginkan di syarikat tersebut dan buat permohonan secara terus.

SUMBER: [HTTPS://CAREERCUBE.COM.MY/3-TIP-DAN-CARA-MENCARI-KERJA-MENGUNAKAN-LINKEDIN/](https://CAREERCUBE.COM.MY/3-TIP-DAN-CARA-MENCARI-KERJA-MENGUNAKAN-LINKEDIN/)

# KOMUNIKASI DALAM PENGURUSAN KONFLIK

MUHAMMAD IMAN HAFEEZ MUKHATAR K.B., P.A  
PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM

## Luahan Perasaan

Meluahkan perasaan yang terbukti di hati dengan susunan perkataan yang baik dan cermat tanpa mengurangkan hati pihak kedua.



## Menyelesaikan masalah

Perbincangan adalah bertujuan untuk menyelesaikan masalah dan bukannya menambahkan masalah.



## Pendengar yang Baik

Mendengar untuk memahami dan bukan untuk membalaik.



## Menepikan Ego

Menepikan ego walau kita lebih tinggi pangkat dari orang yang kita berbeza pendapat. Mudah untuk berlapang dada dan menerima pendapat orang lain.



## Growth Mindset (Pemikiran Berkembang/Pertumbuhan)

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

**Growth Mindset** melihat kecerdasan dan bakat sebagai kualiti yang boleh dibangunkan dan dikembangkan dari masa ke masa melalui usaha dan tindakan. Ia sangat penting untuk pembelajaran, daya tahan, motivasi dan prestasi. Individu yang mempunyai **growth mindset** akan memiliki ciri-ciri:

- Menekankan pembelajaran seumur hidup
- Percaya kegagalan hanya bersifat sementara
- Percaya kecerdasan dan kebijaksanaan dapat diperbaiki
- Melihat maklum balas sebagai sumber maklumat dan peluang untuk belajar
- Meletakkan lebih banyak usaha untuk belajar
- Sanggup mendepani cabaran
- Percaya usaha yang berterusan membawa kepada penguasaan sesuatu perkara
- Melihat kejayaan orang lain sebagai sumber inspirasi

Sumber: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>  
Editor: Nur Farahzawiah Ali

## Fixed Mindset (Pemikiran Statik/Tetap)

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

Individu yang memiliki **fixed mindset** percaya sifat-sifat, bakat dan kecerdasan telah ditentukan atau tetap. Mereka percaya individu dilahirkan dengan tahap kecerdasan dan bakat semulajadi yang akan capai ketika dewasa. Individu yang mempunyai **fixed mindset** akan memiliki ciri-ciri:

- Percaya kecerdasan dan bakat adalah tetap
- Merasa terancam dengan kejayaan orang lain
- Mengelak cabaran bagi mengelak kegagalan
- Lihat maklum balas sebagai kritikan peribadi
- Mengabaikan maklum balas daripada orang lain
- Percaya bahawa usaha hanyalah sia-sia
- Sering sembunyikan kelemahan supaya tidak dihakimi oleh orang lain
- Mudah menyerah/berputus asa

Sumber: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>  
Editor: Nur Farahzawiah Ali

## Cara Memupuk Growth Mindset di Kalangan Pekerja

Oleh: Salwani Ibrahim, Timbalan Pegawai Psikologi

- Meningkatkan kesedaran bahawa setiap individu berupaya untuk berubah
- Tukar kata-kata Seperti 'Saya tidak boleh berjaya' kepada '**Saya boleh berjaya**'
- Menerima kegagalan dan kesilapan sebagai sebahagian dari proses pembelajaran
- Menghargai proses dan usaha yang dilakukan untuk mencapai matlamat bukan hanya kepada hasil semata-mata
- Keluar dari zon selesa dengan menyahut cabaran untuk terus berkembang
- Mendapatkan maklum balas dalam setiap perkara yang dilakukan untuk tujuan penambahbaikan dan pembelajaran

Sumber:  
<https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>  
Editor: Nur Farahzawiah Ali

# Memo

# Memo



## PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar  
Aras 5, Kompleks Budisiswa  
Universiti Teknologi MARA  
Shah Alam

03 - 5544 2630/2379/3211/3496

pkk@uitm.edu.my