

KERJAYA & KAUNSELING

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR, UiTM SHAH ALAM

Edisi Okt - Dis 2022



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



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



careercounsellingcentreuitm

PELANCARAN SAMBUTAN BULAN KAUNSELING KEBANGSAAN PERINGKAT UiTM



1 Oktober 2022 - Naib Canselor YBhg. Prof Datuk Dr. Ts. Hajah Roziah Mohd Janor menandatangani poster Sambutan Bulan Kaunseling Kebangsaan 2022 peringkat UiTM.

Pelbagai aktiviti telah dirancang sepanjang bulan ini yang mana ianya terbuka kepada semua staf dan pelajar seluruh sistem UiTM. YBhg. Datuk Naib Canselor juga bebesar hati mengeluarkan poster peribadi beliau untuk menyampaikan ucapan sempena sambutan bulan kaunseling kebangsaan pada tahun ini yang diterbitkan di laman rasmi facebook beliau.

Antara petikan ucapan beliau seperti berikut. "HIDUP YANG LEBIH BAHAGIA APABILA EMOSI POSITIF: 73 KAUNSELOR MEMACU UiTM NEXT PHASE, MELAHIRKAN MELAYU & BUMIPUTERA SUPER UNTUK HARI ESOK. Dengan tema "Keluarga UiTM : Emosi Sejahtera, Hidup Bahagia". Oktober ini, Pusat Kerjaya & Kaunseling UiTM menganjurkan beberapa aktiviti sempena Bulan Kaunseling Kebangsaan 2022. Antara acara yang dirancang ialah Projek Pasukan Sokongan, Program Laluan Kerjaya, Persidangan Kes Kaunseling, LIVE bersama Kaunselor, Webinar Dialog Pelajar bersama Pakar Kesihatan Mental, Program Rakan Kaunselor, Program Klinik Kaunseling, Ceramah Kerjaya, Pertandingan Motivator Universiti (UMAC) Peringkat UiTM, dan Pertandingan Merekabentuk Poster, Menghasilkan Video dan Menulis Kata Mutiara.

Sehubungan itu, saya menyeru seluruh Keluarga UiTM untuk terlibat dalam aktiviti-aktiviti yang akan membantu dan memberi manfaat kepada anda sebagai pelajar atau kakitangan, sama ada untuk akademik, kerjaya atau kesejahteraan diri.

Selain daripada Perpustakaan, nasihat saya kepada semua pelajar baharu adalah untuk menganggap Pusat Kerjaya dan Kaunseling sebagai rakan karib anda juga. Yakinlah, bahawa kaunselor UiTM bersedia untuk membimbing dan membantu anda sepanjang perjalanan anda sebagai mahasiswa.

Selain perkhidmatan untuk Keluarga UiTM, Pusat Kerjaya dan Kaunseling turut menawarkan perkhidmatan kepada masyarakat dengan menyediakan pendekatan psikososial sebagai kaedah intervensi yang membantu meningkatkan kesejahteraan klien.

Pada masa ini, seramai 73 kaunselor memastikan kesejahteraan mental dan psikologi 185,400 pelajar dan 18,469 staf di UiTM. Mereka berkelayakan dan berpengalaman; malah, semua kaunselor UiTM mendapat petaulahan profesional dan berdaftar dengan Lembaga Kaunselor Malaysia.

Terima kasih kepada semua Kaunselor UiTM kerana memberikan yang terbaik untuk UiTM NEXT PHASE, yang pastinya membolehkan kita melahirkan Melayu & Bumiputera SUPER untuk hari esok. membimbing dan membantu anda sepanjang perjalanan anda sebagai mahasiswa.

Selain perkhidmatan untuk Keluarga UiTM, Pusat Kerjaya dan Kaunseling turut menawarkan perkhidmatan kepada masyarakat dengan menyediakan pendekatan psikososial sebagai kaedah intervensi yang membantu meningkatkan kesejahteraan klien.

Pada masa ini, seramai 73 kaunselor memastikan kesejahteraan mental dan psikologi 185,400 pelajar dan 18,469 staf di UiTM. Mereka berkelayakan dan berpengalaman; malah, semua kaunselor UiTM mendapat petaulahan profesional dan berdaftar dengan Lembaga Kaunselor Malaysia.

Terima kasih kepada semua Kaunselor UiTM kerana memberikan yang terbaik untuk UiTM NEXT PHASE, yang pastinya membolehkan kita melahirkan Melayu & Bumiputera SUPER untuk hari esok.

MAJLIS MENANDA TANGANI MOU ANTARA UiTM DENGAN TALENTCORP DAN TALENT BANK



14 November 2022 - Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah mengadakan Majlis Menandatangani Memorandum Persefahaman antara Universiti Teknologi MARA bersama TalentCorp dan Talent Bank bertempat di Canseleri Tuanku Syed Sirajuddin UiTM Shah Alam. UiTM adalah sebuah universiti yang sentiasa memberikan komitmen yang tinggi dalam memastikan graduan yang dilahirkan bertepatan dengan keperluan industri.

UiTM juga sebuah universiti yang sentiasa berusaha untuk menambah baik pendekatan yang boleh digunakan oleh para pelajar dalam meningkatkan kebolehpasaran mereka. Justeru, satu bentuk kerjasama melalui MoU telah dimeterai bersama TalentCorp dan TalentBank sebagai salah satu kaedah untuk membantu meningkatkan kebolehpasaran graduan Universiti Teknologi MARA.

MAJLIS MENANDATANGANI SURAT HASRAT IKON WANITA SELANGOR 2022 BERSAMA UiTM



13 Oktober 2022 - Wanita Ikon Selangor Datin Erni Dekritawati Yuliana Buhari atau lebih dikenali dengan panggilan Datin Rita Sosilawati telah memulakan langkah pertama untuk mempromosi kesihatan psikolo sosial melalui Are You Okay Centre bersama UiTM dengan mengadakan majlis menandatangani surat hasrat baru-baru ini.

Antara objektifnya adalah sebagai medium interaktif sesama warga UiTM yang terdiri daripada pelajar dan staf dalam berkongsi masalah yang menyumbang kepada tekanan dan masalah mental. Pusat yang bertindak dalam membantu mencadangkan saluran yang betul kepada pihak yang berkaitan untuk diambil tindakan. Juga berfungsi sebagai tempat bagi aktiviti-aktiviti sihat minda di kalangan warga UiTM dan komuniti setempat.

YBhg. Prof. Datuk Naib Canselor berharap agar program kolaborasi seperti ini dapat diteruskan pada masa akan datang bagi memastikan kesejahteraan warga UiTM dan pihak komuniti setempat diambil perhatian serius.

Dalam ciapan Datin Rita Sosilawati pula menyatakan orang dulu-dulu ada berkata "tempat jatuh lagi dikenang, inikan pula tempat bermain". yang mana Datin Rita merupakan Alumni UiTM sekitar tahun 2003 hingga 2008.

Kini beliau seperti sireh pulang ke gagang kembali ke UiTM untuk menyumbang sedikit idea dan tenaga dalam merancang menu buahkan Are You Okay Center di Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM Shah Alam.

UiTM JUARA INTERVARSITY YOUNG MOTIVATOR COMPETITION 2022 PERINGKAT KEBANGSAAN

I-MAC merupakan program berbentuk pertandingan melalui pengucapan awam yang diadakan untuk mencari bakat-bakat baru dalam kalangan pelajar universiti awam bagi menyediakan pelapis kepada motivator berpengalaman tanah air. Pertandingan ini diadakan sejak 2015 melalui platform Majlis Kaunseling dan Kerjaya Universiti Awam Malaysia (MAKUMA) di mana Universiti Putra Malaysia (UPM) telah menjadi tuan rumah bagi pertandingan ini untuk kali yang pertama disusuli oleh Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) pada 2017, Universiti Utara Malaysia (UUM) pada 2018 dan Universiti Teknologi MARA (UiTM) pada 2019.

Universiti Teknologi MARA (UiTM) telah berjaya mengembalikan kejuaraannya dalam Intervarsity Young Motivator Competition (I-MAC) 2022 Peringkat Kebangsaan yang telah diadakan di Universiti Malaysia Sabah (UMS) pada 11 hingga 14 November 2022.

UiTM muncul sebagai Johan I-MAC 2022 melalui Saudara Muhammad Amirul Abrar Abdullah yang merupakan pelajar semester akhir daripada Program Ijazah Sarjana Muda Komunikasi Massa (Kepujian) Perhubungan Awam, Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media, UiTM Shah Alam. Manakala seorang lagi pelajar yang mewakili UiTM adalah Saudara Che Mohamad Haniff Che Khalid daripada Program Diploma Sains Matematik, Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media, UiTM Kampus Tapah. Saudara Haniff yang juga merupakan Yang Dipertua Majlis Perwakilan Pelajar UiTM Perak berjaya mara sehingga Peringkat Separuh Akhir.

Sebagai rekod pencapaian, UiTM telah menjuarai pertandingan ini sebanyak dua tahun berturut-turut iaitu pada tahun 2018 dan 2019. Namun program ini telah ditangguhkan pada 2020 disebabkan penularan wabak Covid-19. Program tahun 2021, program ini diadakan secara atas talian dan pada tahun ini program kembali diadakan secara fizikal di UMS.



LAWATAN PENANDA ARASAN UNIT KAUNSELING - PUSAT HAL EHWAL PELAJAR UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA (HEP-UKM) KE PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR UiTM SHAH ALAM



13 Oktober 2022 - Pusat Kerjaya dan Kaunseling Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM Shah Alam telah menerima kunjungan Unit Kaunseling - Pusat Hal Ehwal Pelajar UKM (HEP-UKM) sempena lawatan penanda arasan.

Delegasi dari UKM seramai 9 orang wakil yang diketuai oleh Pengarah HEP-UKM Prof. Ts. Dr. Norinsan Kamil Othman dengan disambut oleh Pengarah PKK Pn. Wan Noraini Wan Yusoff.

Tujuan lawatan penanda arasan ini adalah untuk melihat urus tadbir perkhidmatan kaunseling dan psikologi kepada pelajar. Selain itu penerangan ringkas berkaitan fungsi sistem counselling2u yang telah digunakan oleh PKK. Lawatan ke fasiliti-fasiliti yang disediakan oleh PKK untuk tujuan penyampaian perkhidmatan turut diadakan.

LAWATAN SMK KUALA SELANGOR



9 November 2022 - Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima lawatan sambil belajar SMK Kuala Selangor. Lawatan ini telah dihadiri seramai 36 orang murid yang terdiri daripada ahli Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) dan murid tingkatan lima serta diiringi 4 orang guru.

Matlamat lawatan ini adalah untuk membuka minda murid tentang perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di Institut Pendidikan Tinggi Awam serta memberi pendedahan kepada murid tentang peluang pengajian yang ditawarkan oleh Universiti Teknologi MARA.

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah bekerjasama dengan Bahagian Pengambilan Pelajar untuk memberi taklimat berkaitan peluang pengajian di UiTM dan proses-proses pengambilan pelajar kepada murid.

Murid juga turut diberikan penerangan berkaitan perkhidmatan yang disediakan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling dalam pembangunan emosi serta kerjaya pelajar.

Seterusnya para pelajar dibawa melawat ke Galeri Tuanku Nur Zahirah serta ke Masjid UiTM dengan berjalan kaki bagi memberikan suasana *student life* kepada murid.

Lawatan ini tamat di Masjid UiTM selepas solat zohor dan makan tengahari.



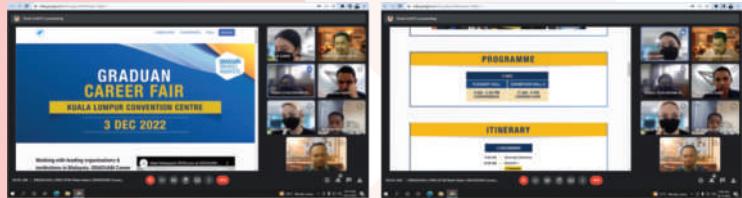
CAREER MEET UP: - GRADUAN

- UiTM X UOB
- UiTM X AMBANK

Pada 11 Oktober 2022, seramai 3 pegawai daripada GRADUAN yang diwakili oleh Cik Farah Zulkifli, Cik Shatul Nazari dan Encik Firdaus telah bertemu secara maya bersama 4 orang pegawai psikologi daripada Pusat Kerjaya Kaunseling iaitu Encik Janaidi, Encik Shahril, Puan Hairul dan juga Encik Hady.

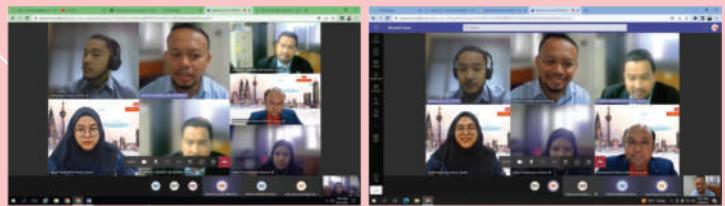
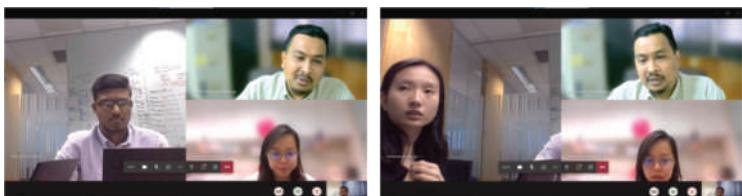
Pertemuan tersebut membincangkan tentang karnival kerjaya yang akan diadakan secara fizikal di Kuala Lumpur Convention Center pada 3 Disember 2022. Pihak GRADUAN memohon bantuan daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dari segi promosi dan penglibatan pelajar ke karnival kerjaya tersebut. Hasil perbincangan telah bersetuju untuk Pusat Kerjaya Kaunseling membantu dari segi promosi dan hebahan kepada pelajar dan cuba untuk menggalakkan pelajar menyertai karnival tersebut.

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.



Pada 18 Oktober 2022, tiga wakil daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah bertemu wakil United Overseas Bank (UOB Malaysia) melalui platform Microsoft Teams. Tujuan pertemuan tersebut adalah untuk berbincang mengenai tawaran pekerjaan kepada graduan UiTM khususnya daripada Fakulti Sains Komputer & Matematik.

Pihak UOB ada menawarkan beberapa pekerjaan yang berkaitan dengan sains komputer, IT dan juga kejuruteraan perisian (software engineering). Selain itu, Pusat Kerjaya dan Kaunseling juga membentangkan beberapa program berkaitan kerjaya dan menjemput UOB sebagai rakan kolaborasi. Pihak Pusat Kerjaya dan Kaunseling juga mempromosikan sistem Jobshop kepada pihak UOB untuk mendaftar.



Pada 8 November 2022, seramai 4 pegawai daripada Pusat Kerjaya Kaunseling telah bertemu dengan wakil daripada Ambank melalui platform Microsoft Teams. Ambank merupakan satu syarikat industri perbankan yang terkemuka di Malaysia.

Pertemuan ini adalah untuk berbincang mengenai kolaborasi akan datang terutamanya dalam aktiviti pembangunan kerjaya pelajar. Pihak Ambank bersedia untuk menyertai aktiviti yang dianjurkan oleh Pusat Kerjaya Kaunseling sama ada aktiviti berbentuk ceramah kerjaya ataupun karnival kerjaya.

**“Choose a job you love,
and you will never have
to work a day in your life”**

- Confucius

PROGRAM LALUAN KERJAYA: JOM BUAT PROFIL MYNEXT SIRI 2/2022

Program Laluan Kerjaya: Jom Buat Profil Mynext Siri 2/2022 telah diadakan pada 6 Oktober 2022 (Khamis) jam 2.30 petang - 3.30 petang bertempat di Dewan Agong Tuanku Canselor bersempena Minggu Destini Siswa.

Objektif program ini dijalankan adalah bertujuan untuk membantu para pelajar mencapai kesedaran berkenaan hala tuju kerjaya sejak diperingkat awal pengajian melalui Profil Kerjaya Mynext.

Program dimulakan dengan taklimat sistem Jobshop yang disampaikan oleh En Shahril Boniran, Pegawai Psikologi Kanan Pusat Kerjaya & Kaunseling.

Seterusnya program disambung dengan pengisian tentang Career Roadmap yang disampaikan oleh Encik Ardi Gunsuh yang merupakan Lead, Campus Engagement Graduate & Emerging Talent (GET) dari Talent Corporation Malaysia Berhad (TalentCorp).

Program diteruskan lagi dengan pengisian tentang sistem profil Mynext yang disampaikan oleh Ts. Dr. Madhavan Balan Nair, Manager MyNext Sdn Bhd, Talent Corporation Malaysia Berhad. Seramai 3270 peserta yang terdiri daripada mahasiswa dan mahasiswi baharu daripada pelbagai fakulti dan program telah menyertai program ini.



PROGRAM JOB CREATOR & CAREER OUTREACH SIRI 3 : KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF

Job Creator & Career Outreach Siri ke 3 telah diadakan pada 27 Oktober 2022 bertempat di Foyer Fakulti Seni Lukis dan Seni Reka pada jam 10.00 pagi sehingga 1.00 tengah hari. Program ini dilaksanakan untuk memangkin anjakan minda pelajar UiTM daripada menjadi pencari pekerjaan kepada pencipta pekerjaan. Selain itu, ia juga adalah untuk menjana, menggalakkan serta menerapkan nilai-nilai keusahawanan ke dalam kalangan pelajar Kolej Pengajian Seni Kreatif UiTM khasnya melalui input daripada program yang telah dilaksanakan dan memberikan peluang serta kebebasan kepada pelajar meneroka bidang yang diminati melalui program berkonsepkan keusahawanan. Seramai 50 orang pelajar telah menyertai program ini.



PROGRAM JOB CREATOR & CAREER OUTREACH SIRI 4 : KOLEJ PENGAJIAN PENGKOMPUTERAN, INFORMATIK DAN MEDIA



Job Creator & Career Outreach Siri ke 4 telah diadakan pada 4 November 2022 di Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik & Media bermula jam 10.00 pagi sehingga 12.00 tengah hari. Program ini yang dilaksanakan dengan konsep belajar sambil bermain ini bertujuan untuk memangkin anjakan minda pelajar UiTM daripada menjadi pencari pekerjaan kepada pencipta pekerjaan.

Selain itu, ia juga adalah untuk menjana, menggalakkan serta menerapkan nilai-nilai keusahawanan ke dalam kalangan pelajar Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik & Media khasnya melalui input daripada program yang telah dilaksanakan dan memberikan peluang serta kebebasan kepada pelajar meneroka bidang yang diminati melalui program berkonsepkan keusahawanan. Program ini juga merupakan salah satu program yang diletakkan dibawah Special Action Project (SAP) bagi menyokong Key Initiative (KI) 43 universiti iaitu memfokuskan untuk menukar cara pemikiran pelajar daripada menjadi pencari kerja kepada pencipta pekerjaan melalui inisiatif program Job Creator.



Program berbentuk permainan interaktif ini juga bertujuan untuk mendedahkan para pelajar kepada aktiviti pembangunan kerjaya pelajar seperti penghasilan resume dan memilih pakaian untuk ke temuduga. Seramai 48 orang pelajar dari KPPIM terlibat dalam program ini.

PROGRAM JOB CREATOR & CAREER OUTREACH SIRI 5 : KOLEJ PENGAJIAN ALAM BINA



Job Creator & Career Outreach Siri ke 5 telah diadakan di Kolej Pengajian Alam Bina pada 15 Disember 2022 bermula jam 10.00 pagi sehingga 1.00 petang. Program berkonsepkan permainan interaktif ini dilaksanakan untuk memangkin anjakan minda pelajar UiTM daripada menjadi pencari pekerjaan kepada pencipta pekerjaan.

Selain itu, ia juga adalah untuk menjana, menggalakkan serta menerapkan nilai-nilai keusahawanan ke dalam kalangan pelajar Kolej Alam Bina UiTM khasnya melalui input daripada program yang telah dilaksanakan dan memberikan peluang serta kebebasan kepada pelajar meneroka bidang yang diminati melalui program berkonsepkan keusahawanan.

Program berbentuk permainan interaktif ini juga bertujuan untuk mendedahkan para pelajar kepada aktiviti pembangunan kerjaya pelajar seperti penghasilan resume, memilih pakaian untuk ke temuduga. Seramai 80 orang pelajar terlibat dalam program ini.



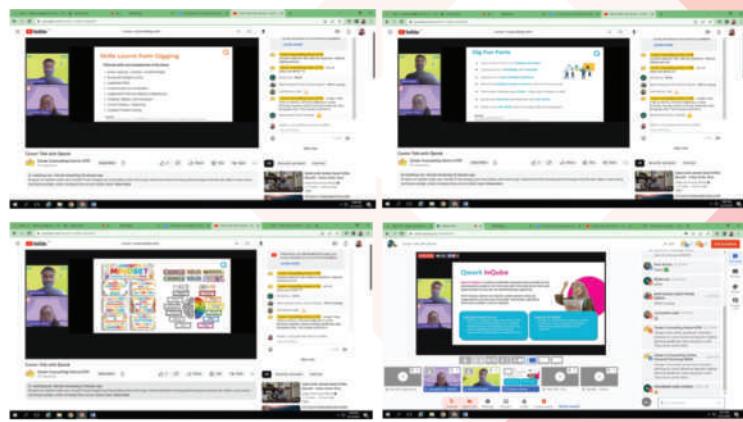
PROGRAM CAREER TALK BERSAMA CAKNA, INTERSPOON DAN QWORK.

Pada 29 Oktober 2022, satu ceramah kerjaya telah diadakan sempena program Talent Hunt yang dianjurkan oleh Fakulti Sains Komputer dan Matematik. Tujuan program ini adalah untuk memberikan bimbingan antara majikan dan pelajar supaya pelajar mendapat gambaran yang lebih jelas tentang persediaan kerjaya. Ia juga dapat menyalurkan maklumat tambahan yang terkini berkaitan kerjaya dan menghubungkan pelajar dengan syarikat yang menawarkan peluang kerjaya. Ceramah kerjaya ini disampaikan oleh syarikat CAKNA dan syarikat Interspoon. Seramai 172 pelajar telah hadir ke program ini.



Pada 6 Disember 2022, satu ceramah kerjaya telah diadakan secara maya melalui platform YouTube dan Facebook Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Ceramah kerjaya ini disampaikan oleh syarikat Qwork dan telah mendapat tontonan sebanyak 225 penonton.



PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR: SIRI 3/2022 : ASSERTIVE: KNOW WHEN TO SAY NO!



Pada 13 Oktober 2022 yang lalu, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan Program Live With Counsellor yang membincangkan topik "Assertive: Know When To Say No!".

Dalam perbincangan kaunseling, kelakuan asertif ialah "kita melahirkan perasaan dan tindakan kita secara jujur, berterus terang dan ikhlas tanpa mencabuli batas-batas hak orang lain.

PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR: SIRI 4/2022: I NEVER KNEW I HAD A CHANCE



Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan Program Live With Counsellor pada 20 Oktober 2022 bersama panel jemputan iaitu Encik Nasrullah Zainal Abidin, Pegawai Psikologi UiTM Rembau dan Moderator Saudari Nurul Syafiqah Zamree.

Topik yang bertajuk "I Never Knew I Had A Chance" adalah salah satu topik yang berat dan serius iaitu tentang isu penamatan diri.

Pihak Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menjemput 2 panel bagi mengupas topik ini iaitu Puan Farah Farhanah Abdul Aziz, Pegawai Psikologi UiTM Sungai Buloh dan Saudari Nurul Izzah Zulkifle, Majlis Perwakilan Pelajar, UiTM Shah Alam.

Program ini telah disertai seramai 522 orang dari medium Facebook dan Youtube.

PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR: SIRI 5/2022: NARSISISTIK: PERSONALITI ATAU PENYAKIT HATI



Narsisistik sering digambarkan kepada seseorang yang bersifat pentingkan diri dan suka memberikan perkara yang tidak menyenangkan kepada orang di sekelilingnya. Namun adakah narsisistik ini berkaitan dengan personaliti atau ianya memang sejenis penyakit hati.

Pada 27 Oktober yang lepas, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan Program Live With Counsellor bagi membincangkan topik Nassisistik ini. Panel jemputan bagi program ini adalah Puan Sharinah Abdul Hanif, Pegawai Psikologi Jabatan Perkhidmatan Awam dan Ustaz Abdul Mutualib Jamil, Penolong Pendaftar Bahagian Hal Ehwal Islam UiTM serta Puan Ts. Nurul Aishah Ab Rahman, Pensyarah Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media sebagai moderator program. Seramai 729 orang telah menyertai program ini secara atas talian di medium Facebook dan Youtube.

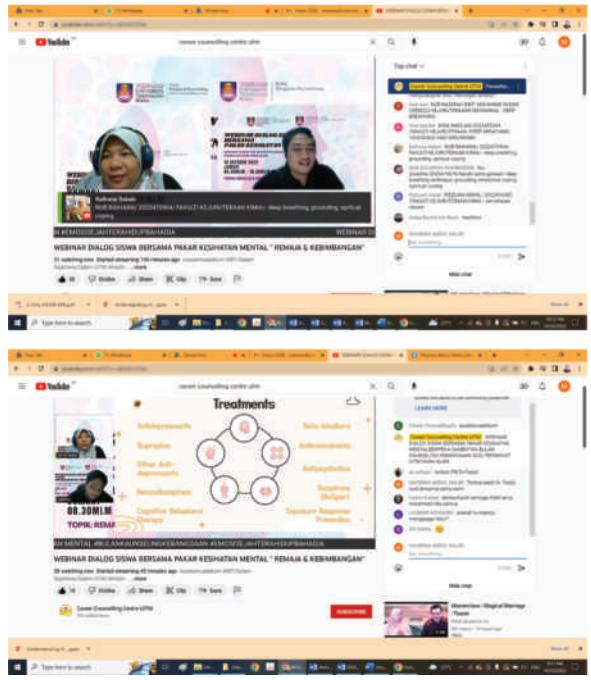
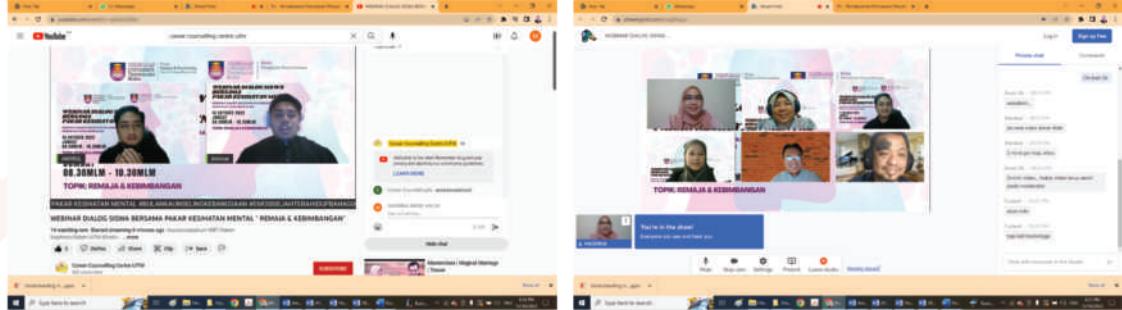
PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR: SIRI 6/2022: BAHANA SOSIAL MEDIA



Pada 10 November 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan program Live With Counsellor Siri 6 dengan topik "Bahana Sosial Media". Sosial media merupakan salah satu medium penting dalam menyampaikan dan mendapatkan maklumat pada masa kini.

Namun, di sebalik maklumat dan ilmu yang dicari, terdapat pelbagai lagi perkara yang boleh membinasakan seseorang itu dalam menggunakan sosial media. Topik ini telah dikupas oleh panel jemputan Puan Nur Nadiah Mohamad Rosdi, Pegawai Psikologi Hospital Al-Sultan Abdullah dan dibantu moderator Saudari Nur Ayu Syuhada Amiluddin, pelajar Fakulti Sains Gunaan.

WEBINAR DIALOG SISWA BERSAMA PAKAR KESIHATAN MENTAL Tajuk: Remaja dan Kebimbangan



Webinar Dialog Siswa Bersama Pakar Kesihatan Mental Sempena Sambutan Bulan Kaunseling Kebangsaan 2022 Peringkat UiTM Shah Alam telah diadakan pada 14 Oktober 2022 secara atas talian.

Penceramah yang dijemput ialah Prof. Madya Dr. Azlina Wati Nikmat, Psikologi Klinikal, Unit Psikologi Klinikal, Jabatan Psikiatri, Fakulti Perubatan, Universiti Teknologi MARA dan Saudara Amirul Aiman bin Kamaruddin, Pelajar Kolej Pengajian Kejuruteraan UiTM Shah Alam sebagai moderator program ini.

Program ini memberi peluang kepada pelajar untuk berdialog dengan Pakar Kesihatan Mental melalui perkongsian topik Remaja & Kebimbangan yang merupakan sebahagian isu kesihatan mental yang tidak boleh dipandang enteng.

Di samping itu, program ini turut meningkatkan keprihatinan pelajar tentang isu kesihatan mental di kalangan rakan-rakan untuk membentuk kumpulan sokongan yang proaktif. Peserta yang telah menyertai program ini adalah seramai 284 orang.

PROGRAM KLINIK KAUNSELING SIRI 5/2022: THINK FAST, TALK SMART

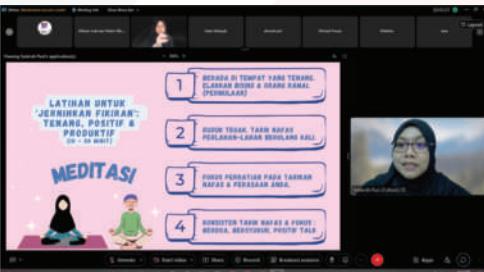
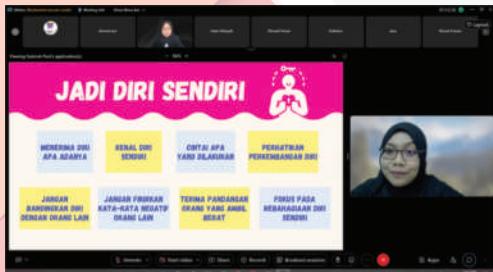


Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Kolej Kediaman Melati telah menganjurkan Program Klinik Kaunseling Siri 5/2022: "Think Fast, Talk Smart" yang membincangkan topik mengenai kemahiran komunikasi yang berkesan dalam membantu mahasiswa UiTM membina keyakinan diri serta membantu mengembangkan idea, pendapat dan pemikiran yang positif.

Program yang telah dilaksanakan pada 17 Oktober 2022 Jam 8.30 malam hingga 10.30 malam bertempat di Dewan Platinum Melati telah disertai oleh 877 peserta yang terdiri daripada pelajar-pelajar kolej kediaman UiTM Shah Alam Alam.

Penceramah jemputan ialah pegawai psikologi Hospital Al- Sultan Abdullah, Puan Nur Nadiah Mohamad Rosdi. Program ini telah dirasmikan oleh Ketua SRK Kolej Melati iaitu Encik Amirahudin Jamaludin.

PROGRAM KLINIK KAUNSELING SIRI 6/2022: KESEDARAN DIRI: HAPPY TO BE MYSELF



Pada 2 Disember 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan Kerjasama Kolej Kediaman Seroja telah mengadakan Program Klinik Kaunseling Siri 6/2022 yang membincangkan topik berkaitan Kesedaran Diri : Happy To Be Myself.

Program ini diadakan bagi membantu para peserta mengenali diri mereka dan berasa lebih menghargai diri mereka. Slot ceramah ini telah disampaikan oleh Puan Sobiroh Mohamad Puzi kaunselor dari TillJannah Sdn Bhd dan dibantu pengacara majlis iaitu Saudari Kamelia Nadtasyah Mohd Nadzri.

Seramai 42 peserta telah bersama-sama menyertai program ini.

SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 5/2022: "INFERIORITY COMPLEX?"



Pada 4 November 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan siri Webinar 5/2022 Mental & Emotional Well- Being,

Program Talk From Home dengan kerjasama Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS) Universiti Teknologi MARA. Topik yang dikupas adalah "Inferiority Complex" oleh penceramah jemputan Puan Siti Nuraini Amran, Pegawai Psikologi Kanan, Pusat Kerjaya dan Kaunseling, UiTM.

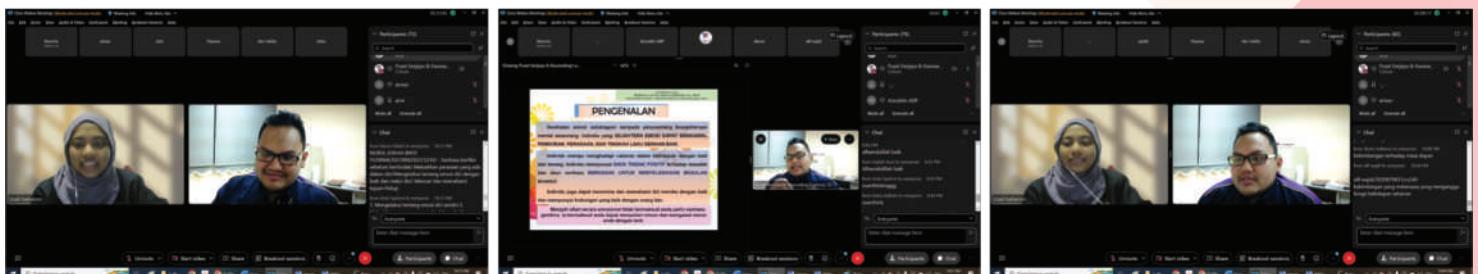
Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi para pelajar serta memberi pendedahan kepada pelajar tentang istilah kaunseling/psikologi yang berkait dengan personaliti individu.

SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 6/2022: "OVERTHINKING" : KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL & EMOSI

Siri Webinar 6/2022 Mental & Emotional Well-Being Program Let's Talk With Counsellor adalah program yang memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi serta meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif.

Program ini telah diadakan anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media Universiti Teknologi MARA pada 30 November 2022 Jam 8.30 malam hingga 10.30 malam secara talian.

Penceramah yang dijemput ialah Encik Muhammad Iman Hafeez Bin Mukhtar K.B.P.A, Pegawai Psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan dibantu oleh moderator Saudari Nurshafiqah Izzati binti Baharom, Sekretariat Mahasiswa Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media.



SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 7/2022: POSITIF TOKSIK: KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL & EMOSI

Siri Webinar 7/2022 Mental & Emotional Well-Being dengan topik “Positif Toksik: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi” telah diadakan pada 1 Disember 2022 Jam 8.30 malam hingga 10.30 malam anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Akademi Pengajian Bahasa Universiti Teknologi MARA.

Program ini memberi pendedahan kepada pelajar tentang bagaimana mengurus emosi, penyelesaian masalah dan bantuan yang boleh dicari.

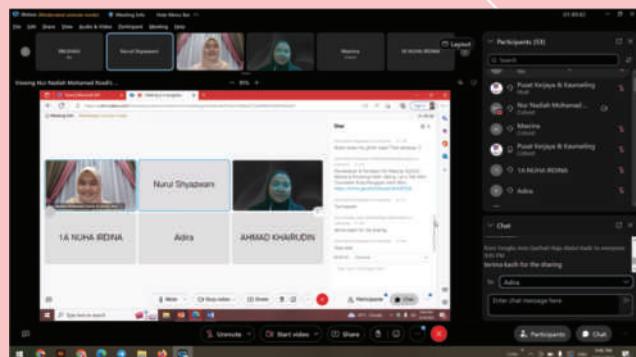
Pelajar turut didedahkan dengan kemahiran yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesihatan emosi dan mental untuk menjadi lebih bahagia. Cik Nur Izzati Shaharuddin, Pegawai Psikologi, UiTM Cawangan Selangor telah dijemput sebagai penceramah bagi siri webinar kali ini.



SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 8/2022: MENYALAHKAN DIRI SENDIRI : KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL & EMOSI



Pada 9 Disember 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan siri Webinar 8/2022 Mental & Emotional Well-Being, Let's Talk with Counsellor dengan kerjasama Kolej Pengajian Alam Bina, Universiti Teknologi MARA. Topik yang dikongsikan adalah “Menyalahkan Diri Sendiri: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi oleh penceramah jemputan Puan Nur Nadiah Binti Mohamad Rosdi, Pegawai Psikologi, Hospital Al-Sultan Abdullah. Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi para pelajar.



PROGRAM RAKAN KAUNSELOR (RAKAN) SIRI 5/2022: AKADEMI PENGAJIAN ISLAM KONTEMPORARI

Program Rakan Kaunselor Siri 5/2022 adalah sebuah program untuk menyediakan satu bentuk khidmat pertolongan secara nasihat, memberi motivasi dan sokongan di kalangan pelajar dengan menyediakan satu kumpulan (Rakan Kaunselor) yang menjadi penghubung antara pelajar dengan kaunselor.

Program ini turut bertujuan untuk menyuburkan budaya menolong di kalangan pelajar UiTM. Program ini dianjurkan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan seramai 19 pelajar dari Akademi Pengajian Islam Kontemporari telah dilantik sebagai Rakan Kaunselor.



UNIVERSITY MOTIVATOR COMPETITION (UMAC) 2022 PERINGKAT UiTM

Pada 28 Oktober hingga 30 Oktober 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Kolej Kediaman Mawar dan Persatuan PEERs, UiTM Shah Alam telah mengadakan Program University Motivator Competition (UMAC) Peringkat UiTM 2022 bertempat di Dewan Mawar Qaseh. Program ini adalah bertujuan untuk melahirkan pelapis-pelapis motivator yang boleh menjadi pembimbing kepada pelajar serta melatih mahasiswa dalam membentuk personaliti yang menarik, berkeyakinan dan memupuk sifat berani serta berkebolehan dalam melontarkan idea.

Di samping itu, program ini turut melahirkan ikon di kalangan belia dalam bidang motivasi melalui pertandingan dan memilih wakil motivator muda daripada Universiti Teknologi MARA (UiTM) ke Program Intervarsity Young Motivator Competition (I-MAC) 2022 Peringkat Kebangsaan yang akan diadakan pada 11-14 November 2022 di Universiti Malaysia Sabah. Program ini telah dirasmikan oleh YBhg. Prof. Dr. Hj. Mohd Sazili Bin Shahibi, Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar, Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM. Juara bagi UMAC peringkat UiTM 2022 telah dimenangi oleh Saudara Che Mohamad Haniff Bin Che Khalid, Naib Juara adalah Saudara Muhammad Amirul Abrar Bin Abdullah dari UiTM Shah Alam dan tempat Ketiga dimenangi oleh Saudara Aiman Safwan Nasrulisyah dari UiTM Merbok. Untuk Anugerah Pilihan Juri dimenangi oleh Saudari Eless Binti Francis dari UiTM Shah Alam, Anugerah Peserta Harapan ialah Saudara Muhammad Zuhair Hazman Bin Zohari dari UiTM Dengkil dan Anugerah Persembahan Terbaik ialah Saudara Aiman Safwan Nasrulisyah dari UiTM Merbok.



BENGKEL CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT (CPD) 2022 AKREDITASI INVENTORI KESEJAHTERAAN HOLISTIK (IKH)

Pada 16 dan 17 November yang lalu, Unit Psikologi dan Kaunseling Staf telah menganjurkan Bengkel Continuous Professional Development (CPD) 2022: Akreditasi Inventori Kesejahteraan Holistik (IKH).

Program ini merupakan program kerjasama dengan Bahagian Pengurusan Psikologi, Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA). Seramai 29 orang pegawai psikologi UiTM Shah Alam dan UiTM Cawangan telah terlibat. Program dirasmikan oleh Dr Shahsuzan Zakaria, Pengarah Pembangunan Pelajar, Hal Ehwal Pelajar, UiTM Shah Alam.

Tujuan bengkel ini diadakan ialah untuk memberi pendedahan serta kefahaman berhubung penggunaan e-Psikologi & Kod Etika Ujian Psikologi dalam Perkhidmatan Awam, memberi kefahaman dan kemahiran berhubung pentadbiran dan interpretasi alat ujian psikologi Inventori Kesejahteraan holistik (IKH) serta melahirkan pegawai psikologi yang mempunyai akreditasi untuk menggunakan Inventori Kesejahteraan Holistik (IKH) dan mahir menyediakan laporan yang komprehensif.



KONFERENSI KES DAN PERKONGSIAN ILMU SIRI 5 : Peranan Penting Kaunselor dalam Intervensi Pengurusan Kes Staf & Intervensi Kaunseling dalam Pengendalian Kes Pelajar

Pada 7 Disember 2022, Unit Kaunseling dan Psikologi staf telah mengadakan Konferensi Kes dan Perkongsian Ilmu Siri 5 dengan topik Peranan Penting Kaunselor dalam Intervensi Pengurusan Kes Staf & Intervensi Kaunseling dalam Pengendalian Kes Pelajar kepada semua Pegawai Psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM Shah Alam.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kepentingan peranan kaunselor dalam intervensi pengendalian kes kaunseling staf. Selain itu, melalui perkongsian kes, para kaunselor dapat meningkatkan pengetahuan dan kemahiran tentang pengendalian kes kaunseling pelajar untuk kes rujukan serta meningkatkan kompetensi dalam penulisan laporan sesi kaunseling.



KONFERENSI KES DAN PERKONGSIAN ILMU SIRI 6: Sesi Penutup dan Refleksi Keseluruhan

Pada 21 Disember 2022, Unit Kaunseling dan Psikologi staf telah mengadakan Konferensi Kes dan Perkongsian Ilmu Siri 6 ini untuk sesi penutupan serta refleksi keseluruhan siri program yang telah dijalankan.

Tujuan program ini dijalankan adalah untuk menyediakan platform bagi membuat perkongsian pengalaman dan refleksi pengendalian kes kaunseling. Ianya dapat meningkatkan pengetahuan dan kompetensi kaunselor dalam pengendalian kes kaunseling pada masa hadapan.



SUPPORT GROUP PROJECT- (Sesi 2 dan Sesi 3): Tema 4 'Caregivers Unites!'

Pada 4 Oktober 2022 dan 31 Oktober 2022, Unit Kaunseling dan Psikologi staf telah mengadakan Program *Support Group Project* Tema 4 'Caregivers Unite!' dengan membincangkan mengenai pengalaman sebagai penjaga atau 'care-giver' kepada pasangan, anak-anak serta ahli keluarga yang menderita penyakit kronik atau kelainan upaya (OKU). Perkongsian antara ahli kumpulan dapat memberikan sokongan emosi dan sosial agar kesan tekanan atau burnout yang dialami dapat ditangani dengan baik.



MAJLIS PENUTUP SUPPORT GROUP PROJECT 2022

Pada 24 Disember 2022, Unit Kaunseling dan Psikologi staf telah mengadakan Majlis Penutup Program Support Group Project 2022 menyediakan medium perkongsian Terapi Seni dalam menguruskan tekanan yang dihadapi peserta. Selain itu, peserta dapat membuat perkongsian pengalaman serta harapan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.



MINGGU DESTINI SISWA (MDS) SESI OKTOBER 2022

2-7 Oktober 2022 - Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah diamanahkan untuk mengisi slot sempenan Minggu Destini Siswa Sesi Oktober 2022.

Slot Bersama Kaunselor telah disampaikan oleh En. Rosdi Ali di Kolej Melati dan Pn. Salwani Ibrahim di Kolej Mawar. Slot ini adalah berkaitan Perkhidmatan yang disediakan di Pusat Kerjaya dan Kaunseling serta berkaitan kesihatan mental.

Manakala, En. Faizul Adenan dan En. Hady telah menyampaikan berkaitan peranan sebagai seorang pelajar universiti kepada pelajar Non-Muslim ketika slot Asas Pembangunan Insan di Kolej Mawar.

Sepanjang slot ini, beberapa pegawai dan staf pentadbiran telah sama-sama turut hadir bagi memastikan perjalanan program berjalan dengan lancar.



PENILAIAN DAN PENGASINGAN FAIL JABATAN SERTA GOTONG-ROYONG STOR PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Disember 2022 - Unit Pentadbiran Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah mengadakan aktiviti Penilaian dan Pengasingan fail Jabatan. Sebanyak 287 buah telah dibuang penilaian dan pengasingan untuk proses permohonan pelupusan.

Selain itu juga, staf pentadbiran telah menjalankan aktiviti gotong-royong pembersihan dan penyusunan semula stor alat tulis dan bilik fail. Tujuan aktiviti ini adalah bagi mengasingkan barang atau alatan agar mudah dicari dan lebih tersusun serta melupus alatan yang telah rosak dan tidak boleh digunakan lagi.



MAJLIS PERPISAHAN STAF

Pada 13 Oktober 2022 yang lalu, Kelab Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjur Majlis Perpisahan Staf.

Majlis ini diadakan sebagai tanda penghargaan kepada En. Faizul Adenan, Pegawai Psikologi Kanan yang akan berpindah tempat bertugas ke Universiti Teknologi MARA Cawangan Sarawak Kampus Mukah.

Majlis ini bertujuan sebagai tanda penghargaan kepada beliau sepanjang berkhidmat di Pusat Kerjaya dan Kaunseling.



3 CARA MEMBINA JENAMA DIRI

oleh: Mohamad Hady Azman, Pegawai Psikologi

1

KENAL PASTI KELEBIHAN DAN KEKUATAN DIRI

1. Mengambil ujian personaliti/psikologi
2. Mendapat maklum balas daripada individu yang dipercayai seperti mentor, pensyarah, penyelia dan rakan-rakan.

2

GUNAKAN MEDIA SOSIAL

1. Gunakan media sosial seperti LinkedIn, Facebook, Twitter dan lain-lain untuk tujuan profesional
2. Kemaskini dan seragamkan profail media sosial anda
3. Memuat naik sesuatu yang bermanfaat terutamanya yang berkaitan bidang pekerjaan/pembelajaran anda

3

PEMBELAJARAN BERTERUSAN

1. Sentiasa membuat refleksi tentang kekurangan dan kelebihan diri
2. Cuba atasi kekurangan diri dengan mengamalkan konsep pembelajaran berterusan.
3. Pembelajaran sama ada secara formal seperti kelas kemahiran atau seminar dan juga secara tidak formal seperti menerima perkongsian pengalaman orang lain.

Sumber: buku Cari Kerja Ke? terbitan Pusat Kerjaya Kaunseling

BUAT APA BINCANG KALAU BOLEH MARAH?

MASRINA BINTI ABDUL HALIM K.B, P.A

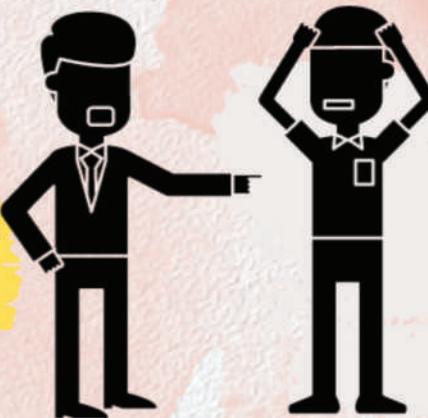
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN UiTM

Pernah Marah?
Pernah Dimarahi?

Bergaduh, baru bincang?

ATAU

Bincang, baru gaduh?



PERASAN ATAU TIDAK?

Ada individu yang memilih untuk marah atau bergaduh terlebih dahulu sebelum membuat pertimbangan yang lebih rasional. **MENGAPA?**

Apabila memarahi orang lain, individu ini akan berasa dirinya **HEBAT**, **SERONOK** dan **PUAS**.

BIASANYA INDIVIDUINI:

- Cenderung menyumpah atau menggunakan perkataan bertujuan melukakan hati orang lain.
- Cuba menunjukkan dirinya adalah **mangsa**, dalam banyak situasi, **dia sahaja yang betul**.

BAGAIMANA TERBENTUK PERSONALITI INI?

- Cara dibesarkan
- Tekanan atau masalah hidup
- Persekitaran



ADAKAH INDIVIDUINI BOLEH BERUBAH?

- BOLEH.** Lebih mudah apabila ada kesedaran yang tinggi untuk memperbaiki diri.
- Individu pemarah bukan sahaja memberi kesan negatif pada emosi dan mental sendiri, malah menyumbang kepada penyakit fizikal lain seperti darah tinggi dan sakit jantung.

TEKNIK BERHADAPAN DENGAN INDIVIDUINI SEPERTI INI?

- DIAM.** Tidak bermakna bersetuju dengan tindakan atau kata-katanya.
- Elak daripada berbicara dengannya untuk tempoh tertentu, agar situasi tegang kembali reda.
- Bijak mengawal emosi sendiri** dengan **tidak membenarkan** emosinya mengawal emosi anda.
- Tidak cuba mengingat kembali (**flashback**) pengalaman pahit bersamanya dan kaitkan dengan situasi semasa atau mencipta alasan untuk membenarkan rasa benci terus menguasai diri.

PERCAYALAH, akan sampai satu tahap rasa **TIDAK SUKA** kepada sikap individu ini akan bertukar menjadi **SIMPATI** kepadanya kerana hidup dalam keadaan yang tidak sejahtera mental dan emosinya.

5 Langkah Membuat Keputusan Menolong

Oleh: Nur Farahzawannah Ali, Pegawai Psikologi Kanan

Tingkah laku prososial ialah tingkah laku membantu atau memberi kesenangan kepada individu lain tanpa mengharapkan ganjaran atau keuntungan. Berikut merupakan 5 langkah yang diambil sebelum individu membuat keputusan untuk menolong.

01.

Pemerhatian tentang situasi kecemasan

02.

Mentafsir situasi kecemasan

03.

Menganggap situasi sebagai tanggungjawab untuk menolong

04.

Tahu tindakan yang perlu dibuat

04.

Mengambil keputusan untuk menolong

Rujukan: Rozmi Ismail (2011). Psikologi Sosial. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

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



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



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



careercounsellingcentreuitm