



BUKU PANDUAN PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR

PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING
BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

2024

**BUKU PANDUAN PERKHIDMATAN
KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR**

**PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING
BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UiTM)**

© Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar, UiTM 2024

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Pengarah, Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Emel: pkk@uitm.edu.my

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

BUKU PANDUAN PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR /
Pusat Kerjaya & Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar, Universiti Teknologi
MARA

Mengandungi rujukan bibliografi

ISBN 978-967-17388-4-9

Reka bentuk kulit : Pusat Percetakan UiTM (UiTMPRINT)
Diatur huruf oleh : Pusat Kerjaya & Kaunseling
Rupa taip teks : Arial
Saiz taip teks : 10/12

Diterbitkan oleh : Pusat Kerjaya & Kaunseling
Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Kompleks Budasiswa
Universiti Teknologi MARA
40450 Shah Alam Selangor Darul Ehsan

Dicetak di Malaysia oleh : Pusat Percetakan UiTM (UiTMPRINT)
Kolej Pengajian Seni Kreatif
Kompleks Ilham
Universiti Teknologi MARA
40450 Shah Alam Selangor Darul Ehsan

ISI KANDUNGAN

Perkara	Muka Surat
Prakata	4
Falsafah, Visi, Misi dan Nilai UiTM	7
Falsafah, Visi dan Misi HEP	8
Pusat Kerjaya dan Kaunseling	9
Fungsi Perkhidmatan Kaunseling Dan Psikologi Pelajar	10
Khidmat Sesi Kaunseling	11
Khidmat Konsultasi Pelajar	24
Khidmat e-Psikometrik	27
Panduan Bimbingan dan Motivasi	31
Program Pembangunan Diri Pelajar	37
Krisis Dan Trauma	49
Badan Peer Kaunselor (PEERs)	51
Maklumat Pegawai Psikologi UiTM	55
Soalan Lazim Perkhidmatan Kaunseling Dan Psikologi Pelajar	67
Lampiran	
Akta Kaunselor	70
Kod Etika Kaunselor	71
Surat Arahan Pelaksanaan Sistem Counselling2u di Cawangan	72
Pekeliling Akademik Bil 6 Tahun 2023 Inisiatif Kemudahan Untuk Kesejahteraan Pelajar UiTM	73
Modul Health and Wellness @ UNI	76

PRAKATA



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera.

Dalam kesempatan ini saya memanjatkan kesyukuran ke hadrat Allah S.W.T atas kejayaan Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar, UiTM Shah Alam menghasilkan Buku Panduan Perkhidmatan Kaunseling dan Psikologi Pelajar.

Saya juga mengucapkan tahniah dan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam memastikan penghasilan buku ini dapat direalisasikan dengan jayanya.

Dengan peningkatan statistik masalah kesihatan mental di seluruh dunia melibatkan golongan anak muda, UiTM perlu terus proaktif untuk mencegah masalah kesihatan mental di kalangan pelajar. Hala tuju Kementerian Kesihatan Malaysia juga berhasrat menjadikan rakyat Malaysia sihat dari segi mental, fizikal dan spiritual.

Saya berharap buku ini dapat dimanfaatkan oleh semua pihak bagi mempertingkatkan penyampaian perkhidmatan kaunseling kepada para pelajar supaya lebih maju dan berdaya saing seterusnya membawa nama baik universiti, bangsa, agama, keluarga dan negara ke peringkat yang lebih tinggi.

YBhg. Profesor Datuk Dr. Shahrin bin Sahib @ Sahibuddin
Naib Canselor
Universiti Teknologi MARA

PRAKATA



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera.

Sekalung penghargaan diucapkan kepada Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar atas kejayaan menerbitkan Buku Panduan Perkhidmatan Kaunseling dan Psikologi Pelajar.

Buku ini amat penting kerana dapat dijadikan rujukan bagi pihak pengurusan melibatkan PTJ/ Fakulti/ Kampus Cawangan dan pelajar UiTM dalam menggunakan perkhidmatan kaunseling dan psikologi pelajar.

Sudah pastinya banyak usaha telah disumbangkan oleh Pegawai Psikologi UiTM dalam membantu para pelajar. Penerbitan Buku Panduan Perkhidmatan Kaunseling dan Psikologi Pelajar ini diharapkan dapat membantu dalam menyebarkan luas perkhidmatan kepada seluruh warga UiTM khususnya para pelajar dalam usaha mengekalkan tahap kesejahteraan dan kesihatan secara menyeluruh iaitu biologikal, psikologikal, sosial dan spiritual.

Sehubungan itu, diharapkan warga UiTM akan lebih peka terhadap perkhidmatan yang boleh dicapai melalui Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

YBhg. Profesor Dr. Haji Mohd Sazili Shahibi
Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar
Universiti Teknologi MARA

PRAKATA



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Sejahtera

Terlebih dahulu saya mengambil kesempatan ini untuk memanjatkan kesyukuran ke hadrat Ilahi di atas kejayaan menerbitkan Buku Panduan Perkhidmatan Kaunseling dan Psikologi Pelajar ini. Secara umumnya, buku ini mempunyai peranan yang besar dalam menjelaskan perkhidmatan kaunseling yang ditawarkan di Pusat Kerjaya dan Kaunseling kepada para pelajar UiTM dan warga universiti.

Selain itu, ia boleh dijadikan panduan kepada semua warga UiTM dalam melaksanakan tugas yang diamanahkan dan membantu ke arah pencapaian kerja yang cemerlang di UiTM.

Penerbitan buku ini sebagai salah satu usaha menyokong inisiatif untuk mencapai Matlamat Pembangunan Lestari (*Sustainable Development Goal*) iaitu SDG 3: Kesihatan dan Kesejahteraan (*Good Health and Well-Being*) serta KPI HEP UiTM 2021-2025 (PI039) yang melibatkan pelaksanaan program berkaitan kesejahteraan emosi.

Buku ini akan menjawab kepada beberapa persoalan lazim tentang psikologi dan kaunseling di universiti ini.

Puan Wan Noraini Wan Yusoff K.B., P.A.

Pengarah

Pusat Kerjaya Dan Kaunseling

Universiti Teknologi MARA



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA (UiTM)

UiTM meletakkan sasaran menjadi sebuah universiti terkemuka dunia menjelang 2025.

FALSAFAH KAMI

Setiap individu mampu mencapai kecemerlangan melalui pemindahan ilmu serta penerapan nilai-nilai murni agar menjadi graduan profesional yang berupaya mengembangkan ilmu dan membangunkan diri, masyarakat dan negara.

VISI

Menjadikan UiTM sebuah universiti terkemuka dunia dalam bidang Sains, Teknologi, Kemanusiaan dan Keusahawanan.

MISI

Menjuarai pembangunan bumiputera profesional yang tangkas menerusi kurikulum terkehadapan dan penyelidikan berimpak.

NILAI

- Kecemerlangan: Mengamalkan kualiti piawai dalaman yang standard bagi memenuhi keperluan dan jangkaan pemegang taruh.
- Sinergi: Bekerjasama rapat untuk memaksimumkan produktiviti yang memberi manfaat kepada industri dan masyarakat.
- Integriti: Memupuk nilai kejujuran, hormat dan ketelusan untuk mencapai standard profesionalisme yang tinggi.



BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR UiTM

FALSAFAH

Setiap individu mampu mencapai kecemerlangan melalui pemindahan ilmu serta penerapan nilai-nilai murni agar menjadi graduan profesional yang berupaya mengembangkan ilmu dan membangunkan diri, masyarakat dan negara.

VISI

Menjadikan UiTM sebuah universiti terkemuka dunia dalam bidang Sains, Teknologi, Kemanusiaan dan Keusahawanan.

MISI

Menjuarai pembangunan bumiputera profesional menerusi kurikulum terkehadapan dan penyelidikan berimpak.



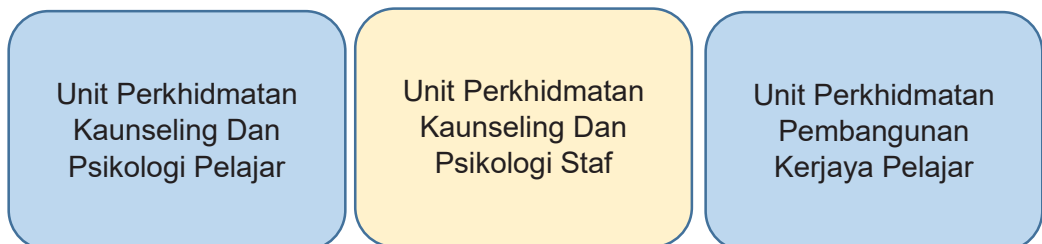
PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Universiti Teknologi MARA telah memulakan perkhidmatannya pada tahun 1969. Tujuan utama ia ditubuhkan adalah untuk menyediakan perkhidmatan kaunseling dan kerjaya kepada pelajar dan staf seajar dengan hasrat UiTM melahirkan graduan yang berketrampilan, berdaya saing dan menepati kehendak industri, majikan dan guna tenaga negara serta staf yang berkompentensi.

OBJEKTIF

- Menyediakan khidmat sesi kaunseling dan psikologi untuk penambahbaikan pembelajaran universiti.
- Membantu pelajar dalam meningkatkan pengetahuan, kemahiran dan pengalaman dalam pemilihan, penerokaan dan pembangunan kerjaya.
- Membantu meningkatkan kebolehpasaran graduan dan penempatan pekerjaan.
- Menyediakan perkhidmatan kaunseling yang profesional dan beretika bagi membantu pelajar dan staf mencapai kesejahteraan emosi, pemikiran, spiritual dan tingkah laku.
- Membantu meningkatkan pembangunan diri serta personaliti pelajar dan staf menjadi lebih berwibawa, seimbang, efektif dan produktif.

TIGA UNIT DI PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING



* Kemaskini Sehingga Februari 2024

FUNGSI PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR

01

Khidmat Sesi Kaunseling

- Sistem Counselling2u
(URL: <https://counselling2u.uitm.edu.my>)

02

Khidmat Konsultasi Pelajar

- Pengurusan Program
- Penyaluran Informasi
- Perkongsian Kepakaran
- Ujian Psikologi
- Pengurusan Kes Berisiko

03

Khidmat e-Psikometrik

- Mentadbir Ujian Psikologi
- Menganalisis dan Menyediakan Laporan Ujian Psikologi
- Memberi Khidmat Runding berkaitan Ujian Psikologi
- Menjalankan Sesi Pentauliahan

04

Bimbingan dan Motivasi

- Artikel Kaunseling
- e-Buletin, Risalah
- Penerbitan Buku

05

Program Pembangunan Diri Pelajar

- "Emotional Well-Being Program"
- "Live With Counsellor Program"
- "Counselling Outreach and Psychology Clinic"
- Program Rakan Kaunselor

06

Krisis dan Trauma

- Krisis Identiti
- Krisis Seksual
- Krisis Kesedihan Akut dan Kehilangan ("Grief and Bereavement")
- Krisis Kebimbangan

07

Badan Peer Kaunselor (PEERs)

- Sebuah persatuan pelajar yang bernaung di bawah Pusat Kerjaya dan Kaunseling
- Didaftarkan dengan Pusat Kegiatan Pelajar UiTM dengan Kod Persatuan SH 004

KHIDMAT SESI KAUNSELING

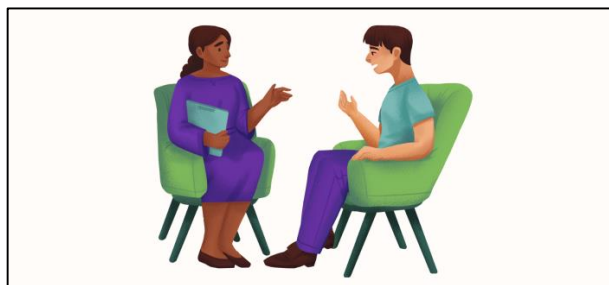
KAUNSELING merupakan satu cabang dari bidang psikologi dan melibatkan satu proses yang mempunyai tatacara yang berstruktur, berpandukan beberapa perkara seperti: siapa yang terlibat, teknik atau kaedah yang digunakan, limitasi proses dan etika yang perlu dipatuhi. Menurut Akta Kaunselor (1998), kaunseling ialah satu proses menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi yang dilakukan oleh kaunselor profesional.

Ia merupakan proses sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor mengikut kod etika kaunseling untuk mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik, baik dan sukarela pada diri klien supaya perubahan, kemajuan dan penyesuaian itu akan berterusan mengikut keperluan semasa klien.

George & Cristiani (1990) mengatakan kaunseling melambangkan satu perhubungan yang profesional di antara seorang kaunselor yang terlatih dengan seorang klien. Aziz Salleh (1996) pula menyatakan kaunseling merupakan suatu khidmat perhubungan di antara seorang klien yang mempunyai masalah psikologikal dengan seorang kaunselor terlatih untuk membantu klien bagi mengatasi masalah yang dihadapi.

Secara umumnya kaunseling dapat difahami sebagai satu proses dimana kaunselor membantu klien memahami dirinya tentang isu atau masalah yang dihadapinya, dan seterusnya memandu klien untuk mencari penyelesaian berdasarkan pilihan-pilihan yang ada padanya. Bukanlah peranan kaunselor untuk memberikan penyelesaian atau jawapan kepada setiap persoalan.

Sesi kaunseling ialah suatu siri tindakan, perubahan, perkembangan yang berlaku sama ada secara disedari atau tidak disedari, termasuk juga tindakan yang menggunakan cara-cara atau kaedah khusus tertentu (Kamus Dwibahasa DBP).



**NISBAH KAUNSELOR KEPADA PELAJAR
1 KAUNSELOR: 2000 PELAJAR**

Sumber: Buku Norma Perjawatan UiTM Terbitan 2016

Dalam kaunseling, proses dimulai apabila klien datang menemui kaunselor dan berakhir dengan penamatan sesuatu sesi. Langkah-langkah yang berlaku sepanjang kaunseling itulah yang disebut proses. Walaupun langkah-langkah yang berlaku itu sama bagi semua klien, tetapi apa yang berlaku dalam sesuatu proses adalah unik bagi setiap individu. Proses kaunseling adalah satu proses pembelajaran yang dijalankan untuk menolong seseorang individu yang memerlukan bantuan untuk mengenali diri dan alam sekitarnya dengan lebih jelas dan tenang. (Shertzer et.al. 1980).

Proses kaunseling akan bermula apabila wujud persetujuan antara dua inividu (Kaunselor dan klien) untuk melibatkan diri dalam proses pengurusan sesuatu persoalan atau masalah. (Mizan Adiliah dan Halimatun Halaliah, 2006).

WAKTU KHIDMAT KAUNSELING DI UiTM

Negeri	Waktu Perkhidmatan
Selangor Melaka Negeri Sembilan Pahang Perlis Perak Pulau Pinang Sabah dan Sarawak	Isnin - Jumaat: 8:00 pagi - 5:00 petang
Kedah Kelantan Terengganu Johor	Ahad - Rabu: 8:00 pagi - 5:00 petang Khamis: 8:00 pagi - 3:30 petang

PERBEZAAN PSIKIATRIS, PSIKOLOGIS KLINIKAL SERTA PSIKOLOGIS DAN KAUNSELOR

Perbezaan Tugas	Psikiatris	Psikologis Klinikal	Psikologis & Kaunselor
Pendidikan	Ijazah sarjana muda dalam doktor perubatan (MD), diikuti dengan latihan khusus Psikiatri	Ijazah sarjana dalam bidang Psikologi Klinikal (syarat pendidikan minimum di Malaysia)	Ijazah sarjana muda dalam bidang Psikologi atau Kaunseling (syarat pendidikan minimum di Malaysia)
Badan Profesional	<i>Malaysian Medical Council (MMC)</i>	Majlis Profesion Kesihatan Bersekutu Malaysia	Lembaga Kaunselor
Bidang	Memberi tumpuan utama kepada aspek biologi/ neurologikal	Memberi tumpuan kepada segala aspek: biologi/ emosi/ tingkah laku/ sosial/ spiritual	Memberi tumpuan kepada segala aspek: biologi/ emosi/ tingkah laku/ sosial/ spiritual tetapi kepada klien yang mengalami isu psikologikal harian
Penilaian	Mentadbir saringan/ mentadbir ujian psikologi (bergantung kepada kemahiran)	Mentadbir saringan dan pelbagai ujian psikologi untuk menilai tahap gangguan kesihatan mental (Contoh <i>The Wechsler Adult Intelligence Scale Fourth Edition</i> ; bergantung kepada kemahiran)	Mentadbir saringan dan pelbagai ujian psikologi untuk menilai tahap gangguan kesihatan mental (Contoh DASS-21; bergantung kepada kelayakan/ tahap pendidikan/ pensijilan)
Kaedah Rawatan	Ubat-ubatan, terapi medikal atau psikoterapi yang ringkas (bergantung kepada sejarah latihan mereka)	Menggunakan pelbagai teknik dan psikoterapi untuk merawat gangguan kesihatan mental	Menggunakan psikoterapi/ konsultasi/ bimbingan atau kaunseling

TUJUAN KHIDMAT SESI KAUNSELING



MENGGALAKKAN CELIK AKAL

Membantu klien memahami lebih lanjut mengenai diri.



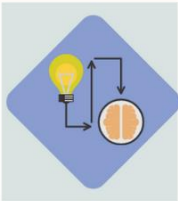
MEMBERI MAKLUMAT

Mendapatkan gambaran (kefahaman) yang jelas.



MEMBERI SOKONGAN

Klien memerlukan sokongan emosi.



MEMBANTU MEMBUAT KEPUTUSAN

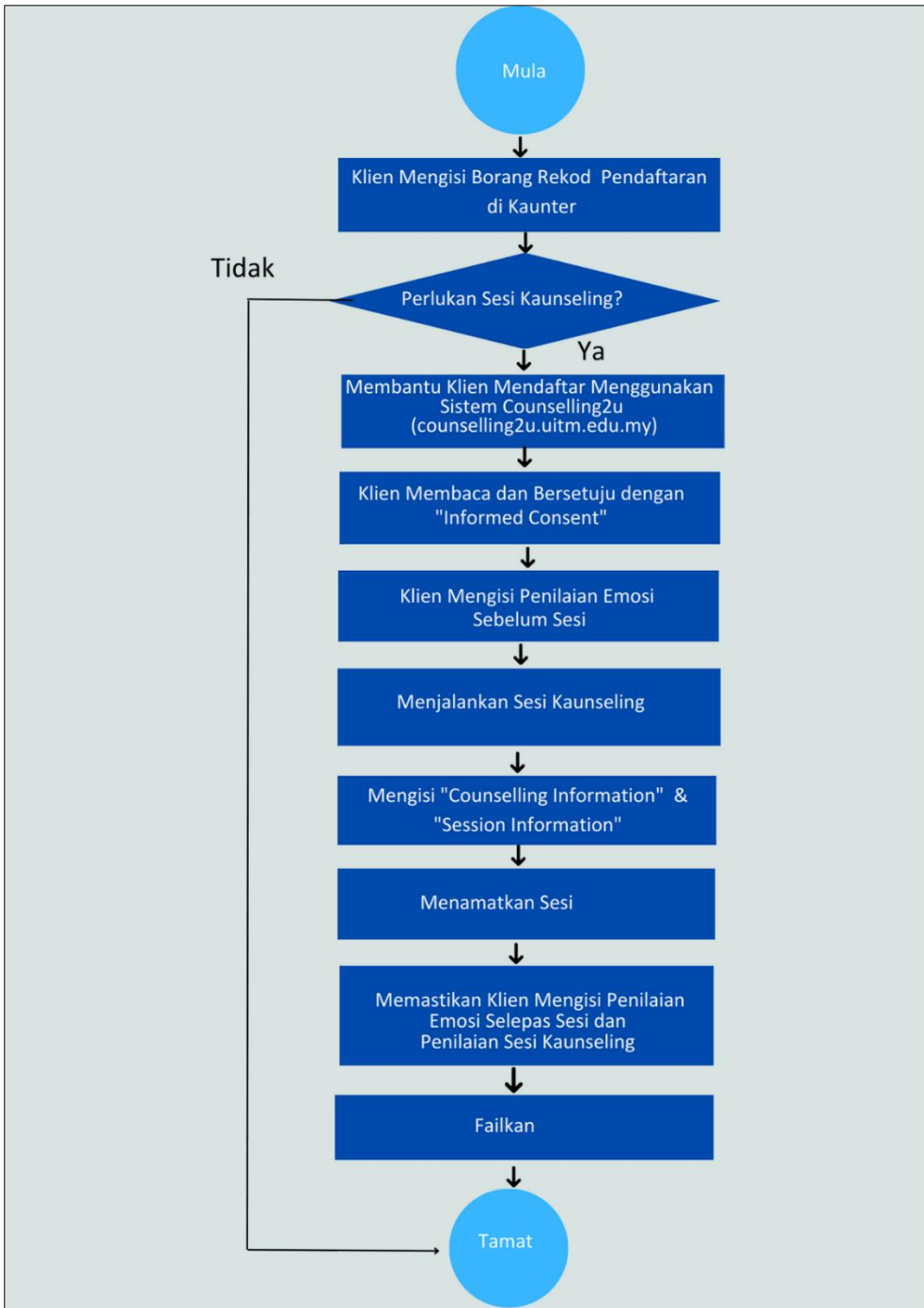
Kaunselor mengemukakan cadangan dan berbincang dengan klien.



PENYELESAIAN KONFLIK

Mengurangkan ketegangan, membantu klien menerima perbezaan dan mencari jalan untuk mencapai penyelesaian.

PROSES KERJA KHIDMAT SESI KAUNSELING



SISTEM COUNSELLING2U




<https://counselling2u.uitm.edu.my>

Sistem Counselling2u (C2U) merupakan satu aplikasi perkhidmatan kaunseling yang disediakan di Pusat Kerjaya dan Kaunseling bagi membantu klien mendapatkan khidmat kaunseling secara maya (melalui mesej) dan membuat temu janji secara atas talian dengan menggunakan telefon bimbit, laptop, tablet, PC atau gajet berteraskan internet.

Melalui sistem ini kaunselor boleh merekod laporan sesi dan program kaunseling dan kerjaya serta log harian secara atas talian. Laporan perkhidmatan dan program juga dapat dijana oleh Pengarah Pusat Kerjaya dan Kaunseling untuk tempoh masa tertentu bagi mendapatkan laporan statistik secara keseluruhan. Mula digunakan pada awal Januari 2017 untuk kampus Shah Alam dan bulan Mac 2017 untuk seluruh kampus.

A. REKOD SESI KAUNSELING


Borang rekod sesi kaunseling merupakan sumber rujukan ringkas kepada kaunselor dan boleh dijana melalui Sistem Counselling2u. Borang ini mengandungi maklumat peribadi klien dan laporan sesi kaunseling.

 UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA	
COUNSELLING SESSION FORM CAREER & COUNSELLING CENTRE STUDENT AFFAIRS DIVISION UiTM	
A. CLIENT INFORMATION	
Serial No :	Date Counselling :
Client Name :	
IC Number :	UiTM Number :
Age :	Email Address :
Gender :	No. H/P :
Name and Programme Code :	
Head of Programme :	
Current Address / College :	
Permanent Home Address :	
Immediate Relative/ Next of Kin :	
Relationship :	Contact Number :
B. COUNSELLING INFORMATION	
Counsellor Name :	
Problem/ Issue :	Type of Counselling :
Type of Presenting Problem :	Type of Disorder :
Type of Referral :	Other disorder :
Psychology Test :	Referral by :
Under Medical Treatment :	Status Case :
Risk Status :	High Risk :
Status :	Auxiliary Police/ PDRM Report :
Leave Application :	Counselling Session General Report :
Type of leave :	Session Duration :
Hospital Name :	
C. INFORMED CONSENT	
<p>I xxx, IC Number xxx and UiTM Student Number xxx am a client of xxx, I am well informed about the goals, duration, process and technique used by the counsellor. I also understand that the counsellor will keep the session confidential. I am giving my permission for the counselling information to be disclosed to third party if the counsellor deem that my thought and action can cause harm to myself and others, or if summoned by the authority.</p> <p>I also agree for the information to be released should transference of service take place or required, with condition that it complies with the Malaysia Board of Counsellor's Code of Ethics. The success of the counselling session relies on my willingness to share my feelings and thoughts as well to implement the agreed action as per discussion.</p>	
Client's Signature Date:	Counsellor's Signature Date:
D. SESSION INFORMATION	
Client's State of Condition (Behavior, Emotion & Thinking)	
Presenting Problems /Symptom	
Treatment Goals	
Intervention / Actions	
Alternatives	

B. BORANG PERSETUJUAN TERMAKLUM

Borang Perseujuan Termaklum merupakan borang yang perlu diisi dan ditandatangani oleh kaunselor dan klien sebelum sesi kaunseling dijalankan. Maklumat Perseujuan Termaklum merangkumi maklumat berkaitan proses dan etika kaunseling (kerahsiaan) sepanjang sesi berlangsung.

SULIT



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

PERSETUJUAN TERMAKLUM

Saya _____, K/p No. _____ dan No. Pelajar UITM _____ adalah klien kepada Pegawai Psikologi _____.

Saya telah dimaklumkan tentang matlamat, jangka masa sesi, proses dan teknik yang digunakan Pegawai Psikologi. Saya juga memahami bahawa pegawai psikologi menyimpan rahsia sesi kaunseling/konsultasi. Saya bersetuju pendedahan kerahsiaan sesi kaunseling kepada pihak ketiga dilakukan sekiranya terdapat kemudaratan yang serius dan yang boleh diramalkan, atau apabila undang-undang menghendaki berdasarkan pertimbangan Pegawai Psikologi. Saya juga membenarkan Pegawai Psikologi membuat pendedahan maklumat sesi kaunseling/konsultasi kepada pihak ketiga bagi tujuan pemindahan perkhidmatan yang sesuai berdasarkan Etika Amalan Profesional. Kejayaan sesi kaunseling/konsultasi bergantung pada kesediaan saya untuk berkongsi perasaan, pemikiran dan tingkah laku serta melaksanakan tindakan yang dibincangkan.

INFORMED CONSENT

I _____, IC Number _____ and UITM Student Number _____ am a client of _____. I am well informed about the goals, duration, process, and technique used by the Psychology Officer. I also understand that the Psychology Officer will keep the session confidential. I am giving my permission for the counselling/consultation information to be disclosed to third party if the Psychology Officer deem that my thought and action can cause harm to myself and others, or if summoned by the authority. I also agree for the information to be released should transference of service take place or required, with condition that it complies with the Professional Ethics. The success of the counselling session relies on my willingness to share my feelings and thought as well as to implement the agreed action as per discussion.

<p>Client's Signature Tandatangan Klien</p>	<p>Psychology Officer's Signature Tandatangan Pegawai Psikologi</p>
<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>(_____)</p>	<p>(_____)</p>
<p>Date Tarikh</p>	<p>Date Tarikh</p>

SULIT

C. KATEGORI ISU

Melalui Sistem Counselling2u, kaunselor akan merekodkan jenis isu yang dihadapi oleh klien. Terdapat 10 kategori isu yang direkodkan melalui sistem ini.

1	KERJAYA Pemilihan laluan kerjaya, keyakinan terhadap bidang yang diikuti, persediaan ke alam kerjaya dan profil kerjaya
2	KESIHATAN DAN PERKEMBANGAN FIZIKAL Penyakit biologi dan kecacatan kekal (OKU)
3	KEWANGAN Isu kewangan untuk meneruskan pengajian, <i>financial literacy</i>
4	PSIKOPATOLOGI Isu berkaitan mental, <i>abnormal psychology</i> - stres, OCD/ Kebimbangan/ Kemurungan/ Panik/ Persepsi
5	KELUARGA Hubungan dengan ibu bapa/ penjaga/ waris, hubungan adik beradik dan lain-lain (<i>next of kin</i>)
6	PENYALAHGUNAAN BAHAN/ KETAGIHAN Penyalahgunaan bahan dan ketagihan. Ketagihan dadah, ketagihan pornografi dan ketagihan gajet
7	PEMBANGUNAN DIRI Personaliti diri, pengurusan diri, kenal diri, identiti diri dan keterampilan diri
8	GANGGUAN SEKSUAL/ ISU SEKSUALITI Gangguan seksual/ <i>addiction</i>
9	PSIKOSOSIAL Gangguan jiwa seperti cemas, takut, krisis rakan sebaya, kesunyian, <i>adjustment</i>
10	AKADEMIK Kebolehan mengikuti pengajian akademik, pemahaman terhadap subjek, minat, bakat dan kelayakan

D. PENYEDIAAN LAPORAN UMUM KAUNSELING

Setiap kaunselor yang mengendalikan sesi kaunseling akan menyediakan Laporan Umum Kaunseling bagi klien yang memerlukan dokumen sokongan berkaitan pengajaran dan kuliah. Laporan Umum Kaunseling inilah yang menjadi rujukan dalam permohonan pelajar berkaitan dengan Cuti Khas, Tangguh Pengajian dan Tarik Diri.

Type of leave *

Counselling Session General Report *

Cuti Khas ▾

Cuti Khas

Tangguh Pengajian

Tarik Diri

* You must choose one of the kinds of problems students .

E. STATUS KES

Dalam Sistem Counselling2u, isu-isu klien akan direkodkan berdasarkan beberapa tahap iaitu normal, risiko sederhana dan risiko tinggi.

Bil.	Tahap	Contoh
1.	Risiko Rendah (Rutin) <i>Low Risk (Routine)</i>	Kesukaran mengurus masalah, mendapatkan rawatan dan program pembelajaran. <i>Coping with difficult situation, adherence to treatment and learning issues.</i>
2.	Risiko Sederhana (Keutamaan) <i>Moderate Risk (Priority)</i>	Menunjukkan gejala kebimbangan, kemurungan dan kesihatan mental. <i>Showing anxiety, depression and other mental health symptoms.</i>
3.	Risiko Tinggi (Kecemasan) <i>High Risk (Urgent)</i>	Risiko bunuh diri dan mencederakan diri sendiri melalui tindakan. <i>Risk of suicide and self-harm through behaviour.</i>

F. PENILAIAN


Setiap sesi kaunseling bersama kaunselor perlu dinilai oleh pelajar. Tujuan penilaian ini dibuat adalah untuk mendapatkan maklumbalas berkaitan perkhidmatan sesi kaunseling yang telah dihadiri. Terdapat 3 bahagian dalam penilaian ini iaitu Bahagian A: Perkhidmatan Kaunseling, Bahagian B: Emosi dan Bahagian C: Tahap kepercayaan terhadap kaunselor dalam pengendalian sesi yang dijalankan. Penilaian di Bahagian A perlu dibuat selepas sesi dijalankan manakala Bahagian B dan C perlu dibuat sebelum dan selepas sesi kaunseling dijalankan.

Borang Penilaian Sesi Kaunseling						
Bahagian A: Perkhidmatan Kaunseling						
No.	Perkara	Sangat Tidak Memuaskan	Tidak Memuaskan	Kurang Memuaskan	Memuaskan	Sangat Memuaskan
1.	Bimbingan yang diberikan kaunselor					
2.	Keselesaian bilik kaunseling					
3.	Komitmen kaunselor					
4.	Layanan kaunselor semasa menjalankan sesi kaunseling					
5.	Penilaian anda terhadap counselling2u.uitm.edu.my					
6.	Perubahan positif pada diri saya selepas menghadiri sesi kaunseling					
7.	Sikap membantu kaunselor					
Bahagian B: Emosi						
Emosi SEBELUM menghadiri sesi kaunseling						
<input type="checkbox"/>	Sedih	<input type="checkbox"/>	Stres	<input type="checkbox"/>	Murung	
<input type="checkbox"/>	Marah	<input type="checkbox"/>	Bimbang	<input type="checkbox"/>	Kecewa	
<input type="checkbox"/>	Rasional	<input type="checkbox"/>	Tenang	<input type="checkbox"/>	Yakin	
<input type="checkbox"/>	Gembira					
Bahagian B: Emosi						
Emosi SELEPAS menghadiri sesi kaunseling						
<input type="checkbox"/>	Sedih	<input type="checkbox"/>	Stres	<input type="checkbox"/>	Murung	
<input type="checkbox"/>	Marah	<input type="checkbox"/>	Bimbang	<input type="checkbox"/>	Kecewa	
<input type="checkbox"/>	Rasional	<input type="checkbox"/>	Tenang	<input type="checkbox"/>	Yakin	
<input type="checkbox"/>	Gembira					

Bahagian C: Tahap Kepercayaan terhadap kaunselor dalam pengendalian sesi yang dijalankan	
Tahap kepercayaan saya terhadap kaunselor SEBELUM sesi	
<input type="checkbox"/>	Sangat Tidak percaya
<input type="checkbox"/>	Tidak Percaya
<input type="checkbox"/>	Kurang Percaya
<input type="checkbox"/>	Percaya
<input type="checkbox"/>	Sangat Percaya
Tahap kepercayaan saya terhadap kaunselor SELEPAS sesi	
<input type="checkbox"/>	Sangat Tidak percaya
<input type="checkbox"/>	Tidak Percaya
<input type="checkbox"/>	Kurang Percaya
<input type="checkbox"/>	Percaya
<input type="checkbox"/>	Sangat Percaya
Adakah selepas ini anda akan mencadangkan kepada rakan anda untuk berjumpa kaunselor sekiranya mereka ada masalah atau perlu bercakap dengan seseorang	
<input type="checkbox"/>	Tidak
<input type="checkbox"/>	Ya
Cadangan: <input style="width: 400px; height: 20px;" type="text"/>	
KEMBALI	

G. RUJUKAN

Mana-mana staf akademik (Dekan, Penasihat Akademik dan lain-lain) serta pentadbir (Penolong Pendaftar, Pengetua dan Pengurus Asrama) boleh merujuk pelajar untuk mendapatkan sesi kaunseling. Rujukan daripada mereka juga boleh dibuat melalui Sistem Counselling2u. Rujukan tersebut perlu mendapat persetujuan pelajar yang dirujuk. Perujuk perlu mengisi maklumat pelajar dirujuk termasuk isu dan sebab dirujuk. Maklumat ini penting untuk kesediaan kaunselor menjalankan sesi. Seterusnya pihak Pengarah Pusat Kerjaya dan Kaunseling/ Ketua Unit Kerjaya dan Kaunseling akan menerima kes dan menentukan kaunselor bertugas.



**UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA**

BORANG RUJUKAN KAUNSELING – (A)

Bahagian I: Maklumat Asas (Dilengkapkan oleh Pihak Fakulti/ Kolej dll sebagai Pihak merujuk)

A. MAKLUMAT PELAJAR DIRUJUK	
Nama :	Jantina :
No. UiTM :	No. H/P :
Nama dan Kod Program:	
B. MAKLUMAT PEGAWAI YANG MERUJUK (PYM)	
Nama :	NO. H/P :

Catatan:

Tandatangan:

Cop Nama & Jawatan:

Tarikh:

BAHAGIAN II: Persetujuan Dirujuk (Diisi oleh Pelajar)

Saya bersetuju untuk bertemu dengan Pegawai Psikologi bagi menjalankan sesi kaunseling.

.....

Tandatangan

.....

Tarikh



**PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING / UNIT KERJAYA DAN KAUNSELING,
BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR**

BORANG KAUNSELOR MERUJUK - (B)

Tatacara :

1. Pegawai Psikologi yang merujuk pelajar ke Pusat Kesihatan/ Unit Kesihatan/Pihak Luar perlu melengkapkan Bahagian I & II apabila merujuk pelajar kepada pihak berkenaan.
2. Pegawai Psikologi yang merujuk **MESTILAH** mendapat persetujuan pelajar yang dirujuk untuk menemui Pegawai Perubatan UiTM/ Pihak Luar.

BAHAGIAN I : Maklumat Pelajar (Diisi oleh Pegawai Psikologi sebagai Pihak Merujuk)

A - MAKLUMAT PELAJAR	
Nama :	No. Kad Pengenalan :
No.UiTM :	Nama Waris :
Nama dan Kod Program :	No.H/P :
No. H/P :	Hubungan pelajar dengan waris :
B - MAKLUMAT PEGAWAI PSIKOLOGI (Pihak Yang Merujuk)	
Cap Nama, Jawatan & Alamat :	Tarikh : (rujukan)
No (Pej) :	Menghubungi Pegawai Yang Menerima Rujukan : <input type="checkbox"/> YA <input type="checkbox"/> TIDAK
Catatan :	
C – MAKLUMAT PEGAWAI YANG MENERIMA RUJUKAN (Pihak Luar-jika ada)	
Nama :	
Nama Jawatan & Alamat Organisasi :	No.Tel (Pej) :

BAHAGIAN II : Persetujuan Pelajar Dirujuk (Diisi oleh Pelajar)

Saya seperti nama di atas bersetuju untuk bertemu dengan Pegawai di atas bagi menjalankan rawatan / perbincangan selanjutnya demi kebaikan dan kesejahteraan diri saya.

Tandatangan

Tarikh

KHIDMAT KONSULTASI PELAJAR

KONSULTASI merupakan salah satu perkhidmatan yang ditawarkan oleh Kaunselor UiTM selain daripada perkhidmatan sesi kaunseling. Ia merupakan suatu proses membantu pelajar melalui perundingan dan perkongsian maklumat. Ia boleh berlaku melalui dialog, perbincangan, diskusi, temu bual dan wawancara berdasarkan kepakaran Pegawai Psikologi. Umumnya perkhidmatan konsultasi hanya membincangkan khidmat nasihat yang tidak memerlukan pelajar untuk mengisi persetujuan termaklum seperti perkhidmatan sesi kaunseling. Laporan bertulis dan lisan hasil daripada perkhidmatan konsultasi ini hanya maklumat ringkas yang berfaedah bagi meningkatkan kesejahteraan emosi, fikiran dan tingkah laku pelajar.

KATEGORI KONSULTASI

Terdapat 5 kategori konsultasi yang ditawarkan oleh kaunselor UiTM iaitu:



Kategori Konsultasi	
<p>1.</p> <p>Pengurusan Program (Event Management)</p>	<p>Melibatkan proses berkaitan sebelum, semasa dan selepas program dilaksanakan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Penulisan kertas kerja ● Surat permohonan menjalankan program ● Perbelanjaan program ● Lantikan jawatankuasa program ● Soal selidik dan analisa keberkesanan program ● Laporan program ● Lain-lain berkaitan dengan pelaksanaan program
<p>2.</p> <p>Penyaluran Informasi (Information Giving)</p>	<p>Melibatkan perkongsian maklumat berkaitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Permohonan dan rayuan penempatan asrama mengikut saluran yang betul seperti Pengurus Asrama atau Pusat Residensi dan Hospitaliti Pelajar ● Permohonan bantuan kewangan melalui Tabung Kebajikan Pelajar dan pembiayaan pinjaman atau biasiswa (PTPTN/ JPA/ MARA) ● Pelajar mendapatkan bantuan makanan seperti <i>Food Bank</i> dengan kerjasama Pengetua Kolej Kediaman ● Perkongsian proses pelaksanaan program pelajar seperti MPP, JPK dan SMF
<p>3.</p> <p>Perkongsian Kepakaran (Expertise Sharing)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Perkongsian mengikut kepakaran kaunselor melibatkan bidang Kaunseling Keluarga dan Perkahwinan, Persediaan Alam Kerjaya, Kaunseling Kesihatan Mental, Kaunseling Penagihan, Terapi Seni (<i>Art Therapy</i>) dan Fobia. ● Kaunselor ke udara di slot rancangan media massa seperti RTM, TV3 dan Kolumnis.

<p style="text-align: center;">4.</p> <p style="text-align: center;">Pengurusan Kes Berisiko (<i>High Risk Case Management</i>)</p>	<p>Konsultasi melibatkan kes-kes berisiko tinggi yang memerlukan tindakan segera oleh Pegawai Psikologi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengurusan kes berisiko melibatkan pelajar, ibu bapa/ penjaga, pihak hospital serta mereka yang terlibat secara langsung dengan kes yang berlaku dan direkodkan. <p>Kategori kes berisiko dibahagikan kepada 3 kategori yang utama iaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Risiko Rendah (Rutin): Kesukaran mengurus masalah, mendapatkan rawatan dan program pembelajaran. ii. Risiko Sederhana (Keutamaan): Menunjukkan gejala kebimbangan, kemurungan dan kesihatan mental. iii. Risiko Tinggi (Kecemasan): Risiko bunuh diri dan mencederakan diri sendiri melalui tindakan.
<p style="text-align: center;">5.</p> <p style="text-align: center;">Ujian Psikologi (<i>Psychological Test</i>)</p>	<p>Pentadbiran Ujian Psikologi daripada Kaunselor bertauliah.</p> <p>Penaksiran Ujian Psikologi kepada pelajar untuk membantu pelajar mengenali pesonaliti.</p> <p>Ujian psikometrik yang disediakan kepada pelajar ialah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Depression, Anxiety & Stress Scale (DASS)</i> • Ujian Minat Kerjaya Sidek (IMKS) • Ujian Personaliti Sidek (IPS) • Inventori Personaliti Warna (IPW) • Saringan Status Kesihatan Mental (SSKM)

KHIDMAT e-PSIKOMETRIK

KHIDMAT e-PSIKOMETRIK adalah satu perkhidmatan yang disediakan untuk mengenal pasti potensi diri, personaliti, tahap kemahiran, keupayaan, minat, nilai dan sikap seseorang yang diukur melalui alat-alat (instrumen psikologi) yang berbentuk ujian, inventori, indikator dan indeks. Pusat Kerjaya dan Kaunseling berperanan menjalankan pengumpulan alat-alat Ujian Psikologi dan diletakkan sebagai salah satu modul dalam Sistem Counselling2u.



JENIS UJIAN e-PSIKOMETRIK

Bil.	Alat Ujian	Jumlah Item	Diskripsi Ujian
1.	Kebimbangan (<i>Inventory Beck</i>)	21	Menilai tahap simptom keimbangan.
2.	Fobia Sosial	17	Menilai tahap keimbangan bersosial yang dihadapi.
3.	<i>Post Traumatic Stress</i>	17	Menilai tahap simptom <i>Post Traumatic Stress</i> yang dihadapi.
4.	Ketagihan Permainan Video	20	Menilai tahap simptom ketagihan bermain permainan video.
5.	Ketagihan Pornografi	21	Menilai tahap simptom ketagihan pornografi.
6.	Ketagihan Internet	20	Menilai tahap simptom ketagihan internet.
7.	<i>Burnout</i>	15	Menilai tahap simptom <i>burnout</i> .
8.	<i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS)</i>	21	Menilai tahap simptom kemurungan, keimbangan dan tekanan.
9.	Inventori Personaliti Warna (IPW)	100	Mengenal personaliti diri.
10.	Saringan Status Kesihatan Mental	20	Menilai tahap kesihatan mental.
11.	Skala Ciri Kekeluargaan Asia	30	Melihat tahap ciri Kekeluargaan Asia sesebuah keluarga.
12.	Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)	12	Mengenal pasti sokongan sosial yang diperolehi oleh seseorang individu.

13.	<i>The Maslach Burnout Inventory- Student Survey (SS)</i>	15	<p>Sesuai kepada pelajar kolej dan universiti; borang ini diadaptasi daripada MBI-GS.</p> <p>Mengukur tahap <i>burnout</i> untuk pekerja dalam 3 dimensi.</p>
14.	<i>The Maslach Burnout-General Survey (GS)</i>	16	<p>Kumpulan pekerja selain perkhidmatan manusia dan pendidikan, termasuk mereka dalam perkhidmatan pelanggan, penyelenggaraan, pembuatan dan pengurusan.</p> <p>MBI-GS menangani 3 skala: Keletihan mengukur perasaan terlalu panjang dan letih oleh kerja seseorang. Sinis mengukur sikap acuh tak acuh atau sikap jauh terhadap kerja anda. Keberkesanan Profesional mengukur kepuasan dengan pencapaian masa lalu dan sekarang, dan ia secara eksplisit menilai jangkaan individu tentang keberkesanan berterusan di tempat kerja.</p>
15.	Alat Penilaian Resilien	43	Mengukur tahap resilien dalam diri individu.
16.	Skala Ketahanan Diri (SKD)	25	Mengukur tahap ketahanan diri individu.
17.	Senarai Semak Daya Tindak	25	Mengenalpasti tingkah laku daya tindak seseorang individu.
18.	Indikator Perwatakan Unggul (IPU)	195	Menilai perwatakan individu dari tiga aspek utama iaitu pemikiran, emosi dan tingkah laku.

19.	Inventori Kesejahteraan Holistik (IKH)	143	Menilai kesejahteraan psikologi penjawat awam.
20.	Inventori Diagnostik Personaliti (IDP)	406	Menilai perwatakan individu mengikut 10 trait.
21.	Indeks Bimbingan Kerjaya (IBK)	204	Melihat kecenderungan individu terhadap pemilihan kerjaya atau bidang pengajian yang bersesuaian dengan personaliti diri.
22.	Inventori Stres Organisasi (ISO)	99	Melihat tahap stres yang dialami oleh individu berdasarkan kepada empat aspek iaitu punca stres, tindak balas terhadap stress, orientasi terhadap stress dan kemahiran menangani stres.
23.	Profail Personaliti dan Kerjaya Pegawai (PPKP)	260	Menilai perwatakan individu dan kerjaya.
24.	Indeks Personaliti (IP)	110	Melihat personaliti dari empat aspek utama iaitu perhubungan sosial, pemprosesan data, pemprosesan keputusan dan pengamalan gaya hidup.
25.	Profail Personaliti Penjawat Awam (PPPA)	195	Menilai personaliti penjawat awam.
26.	Inventori Personaliti Sidek (IPS)	160	Mengenalpasti tahap 15 tret personaliti dan satu skala kejujuran ujian.

PANDUAN BIMBINGAN DAN MOTIVASI

Panduan bimbingan dan motivasi merujuk kepada penerbitan bahan-bahan kaunseling secara bercetak atau elektronik untuk membekalkan maklumat kepada pelajar bagi meningkatkan kesedaran mereka dalam membuat keputusan dan menangani permasalahan dalam hidup serta meningkatkan pembangunan diri pelajar.

Bahan kaunseling yang disediakan adalah bahan-bahan ilmiah yang dirujuk daripada bahan bacaan atau media elektronik yang disahkan kesahihannya. Bahan-bahan kaunseling juga disemak oleh Ketua Unit, Timbalan Ketua Pegawai Psikologi atau Pengarah Pusat Kerjaya dan Kaunseling sebelum dicetak atau dimasukkan di dalam media massa. Bagi bahan kaunseling yang memerlukan peruntukan dan kelulusan daripada universiti, kertas kerja akan disediakan dan dibuat semakan profesional sebelum percetakan dilakukan.

JENIS BAHAN KAUNSELING

A. ARTIKEL KAUNSELING

Informasi ringkas mengenai topik kaunseling dan kerjaya dalam membantu aspek pembangunan diri pelajar. Artikel ini dikeluarkan secara berkala dalam e-buletin serta melalui media massa.

PERSEDIAAN EMOSI DI MUSIM PEPERIKSAAN

Sebelum

- 01 Sentiasa bersedia dengan jadual peperiksaan yang teratur
- 02 Elak konflik dengan rakan dan orang terdekat seperti ahli keluarga
- 03 Maafkan kesalahan orang lain
- 04 Kawal perasaan dan tidak cepat melatah
- 05 Mendapat rehat dan tidur yang mencukupi
- 06 Mendapat restu dan kemaafan dari penyarah dan ibu bapa

Semasa

- 01 Mengekalkan mood positif pada hari peperiksaan
- 02 Sila pastikan peralatan penting untuk dibawa seperti kalkulator, formula yg dibenarkan dan lain-lain
- 03 Bertenang dan amalkan 'deep breathing'
- 04 Yakin dengan kemampuan diri semasa menjawab peperiksaan

Selepas

- 01 Fokus kepada subjek peperiksaan seterusnya
- 02 Menjaga kesihatan dan pemakanan yang sihat
- 03 Keluar bersosial dan beriadah bersama rakan-rakan
- 04 Sentiasa realistik untuk perkara yang akan berlaku
- 05 Mencari sokongan psikososial jika perlu seperti kaunselor, rakan dan ahli keluarga

SELAMAT MENDUDUKI PEPERIKSAAN!!
DARIPADA PUSAT KERJAYA & KAUNSELING BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR UTM

Jika memerlukan sokongan psikososial sila hubungi kaunselor anda di: <https://careercounselling@u.utm.edu.my>

EXAM

Sistem Counselling2u

BUAT APA BINCANG KALAU BOLEH MARAH?

MASRINA BINTI ABDUL HALIM K.B, P.A
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN UTM

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 INDIVIDU INI:

- 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
- Pensekitaran

ADAKAH INDIVIDU INI 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 INDIVIDU 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 mengingati kembali (**flashback**) pengalaman pahit bersamanya dan kaikan 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.

B. e-BULETIN

e-Buletin melibatkan penerbitan secara berkala yang mengandungi maklumat tentang program-program yang telah dijalankan berkaitan kerjaya dan kaunseling.



e-Buletin edisi Jan-Mac 2022



e-Buletin edisi April-Jun 2022

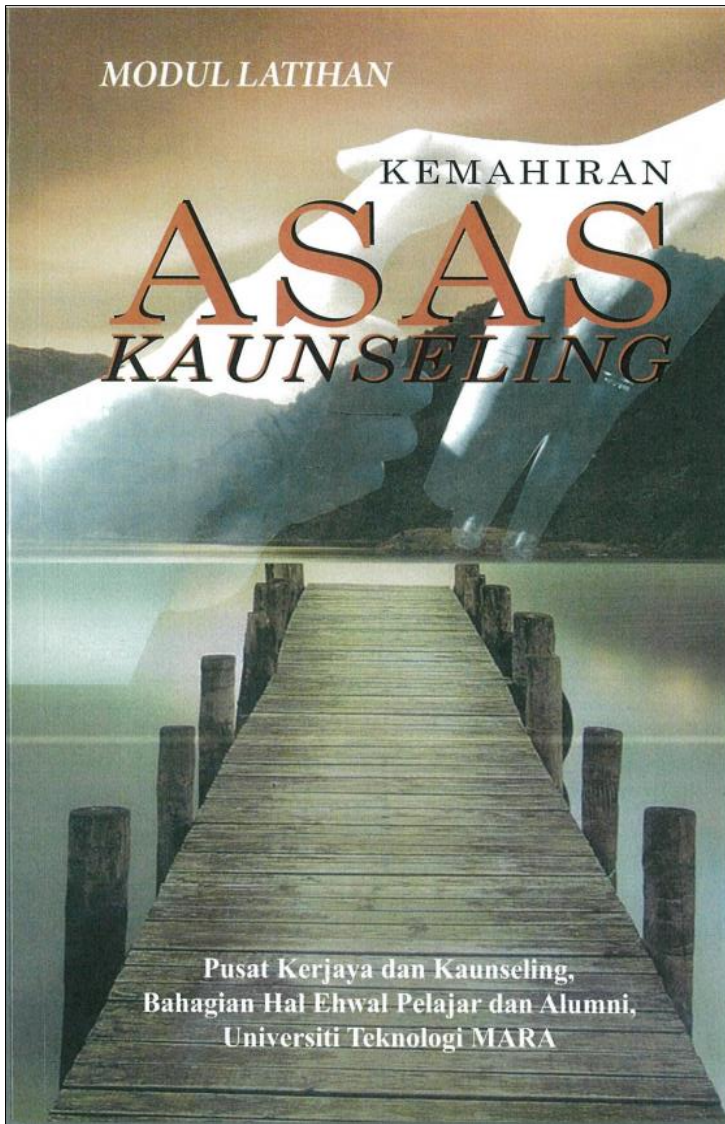
C. RISALAH

Risalah merujuk kepada rencana ringkas yang menjadi panduan kepada pelajar berkaitan topik kaunseling dan kerjaya. Contoh risalah yang dikeluarkan adalah berkaitan perkhidmatan kaunseling dan kerjaya, isu kesihatan mental serta panduan pembangunan diri pelajar.

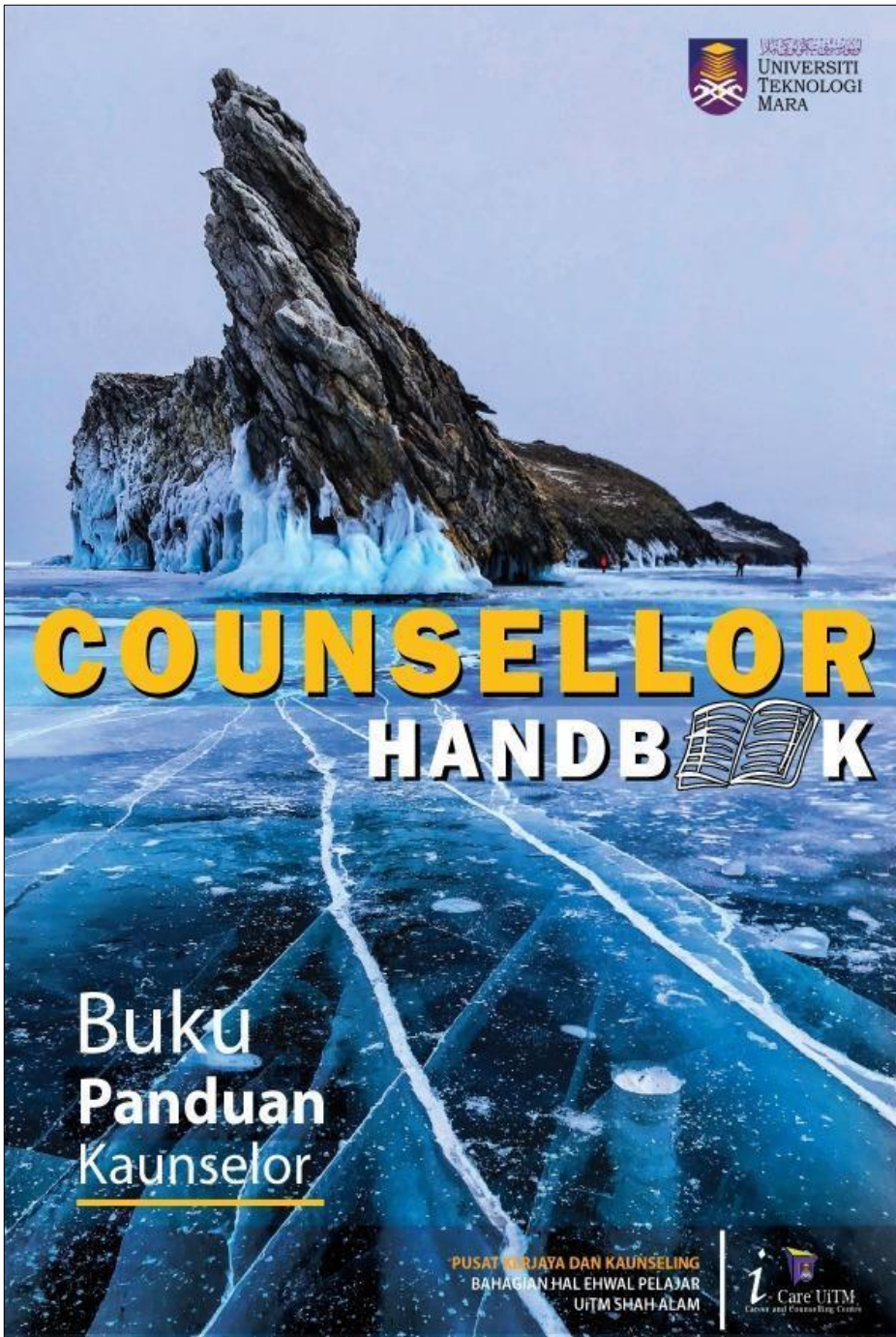


D. BUKU PENERBITAN

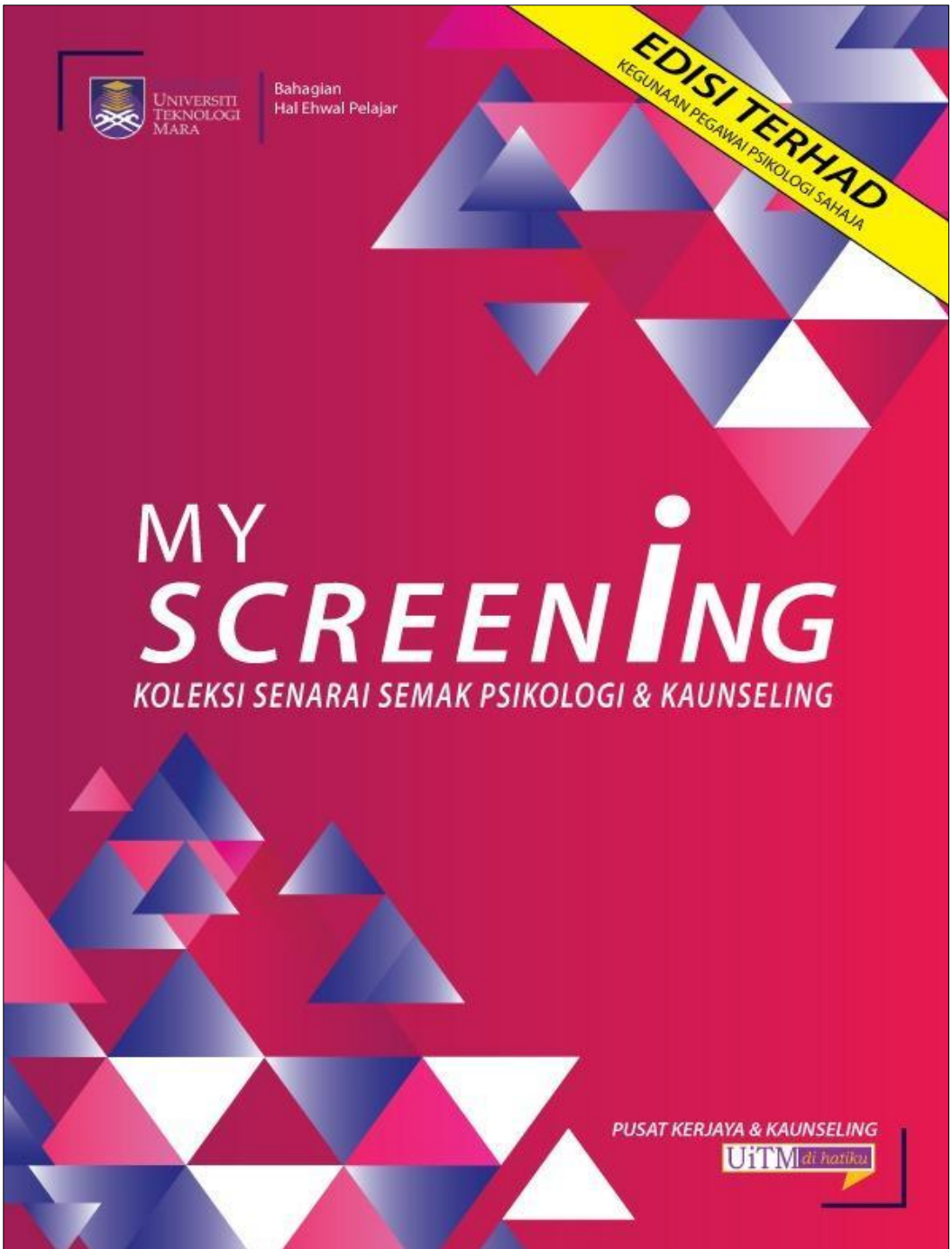
Buku penerbitan merujuk kepada teks rujukan bercetak yang dikeluarkan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan digunakan dalam menjalankan perkhidmatan kaunseling dan kerjaya oleh pegawai psikologi serta modul-modul latihan dan kata-kata motivasi sebagai rujukan pelajar.



Modul Latihan Kemahiran Asas Kaunseling keluaran 2009 ini ditulis sebagai panduan mengendalikan Kursus Asas Kaunseling. Antara kandungannya ialah kemahiran mendengar, kemahiran melayan dan kemahiran memberi maklumbalas.



Counsellor Handbook keluaran 2019 ini menjadi sumber rujukan untuk semua kaunselor. Ia mengandungi ringkasan teori kaunseling untuk penyampaian perkhidmatan yang pantas dan terkini oleh kaunselor.



My Screening keluaran 2019 ini menjadi rujukan kaunselor dalam memilih dan mencadangkan alat ujian psikologi kepada klien. Ia mengandungi 35 alat ujian dan penerangan.

MENCARI INSPIRASI KELUARAN 2021



MUTIARA KATA KAUNSELOR KELUARAN 2020



PROGRAM PEMBANGUNAN DIRI PELAJAR

Program Pembangunan Diri Pelajar dalam konteks ini merupakan program yang dijalankan bersama pelajar dan berbentuk pencegahan, pembangunan dan pemulihan untuk para pelajar.

CONTOH PROGRAM PEMBANGUNAN DIRI PELAJAR

<p>A</p>	<p>“EMOTIONAL WELL-BEING PROGRAM” (EWB)</p> <p>Program Dialog Kaunselor Kolej Pengajian Kejuruteraan 20 Oktober 2023</p>	
<p>B</p>	<p>“LIVE WITH COUNSELLOR PROGRAM” (LWC)</p> <p>Patutkah Aku Berputus Asa? Dewan Serbaguna Kolej Seroja 12 Oktober 2023</p>	
<p>C</p>	<p>“COUNSELLING OUTREACH & PSYCHOLOGY CLINIC”</p> <p>Dewan Serbaguna Kolej Seroja 12 Oktober 2023</p>	
<p>D</p>	<p>PROGRAM RAKAN KAUNSELOR (RAKAN)</p> <p>Kerjasama Jawatankuasa Perwakilan Kolej Kediaman Melati, Perindu & Delima 28 Oktober 2023</p>	

A. EMOTIONAL WELL-BEING PROGRAM (EWB)

Emotional Well-Being Program merupakan salah satu program yang dirancang bagi memenuhi Petunjuk Prestasi TNC HEP iaitu PI 39 - Bilangan program berkaitan kesejahteraan emosi: Bilangan program kesejahteraan emosi yang dijalankan kepada pelajar secara fizikal atau maya untuk memberi kesedaran dan pencegahan.

Pengisian program dengan tema *Empowering Yourself, Improving Mental & Emotional Well-Being* (Memperkasakan Diri, Meningkatkan Kesejahteraan Mental & Emosi) memberi pendedahan dan berkongsi maklumat tentang kaedah dan persediaan mental bagi mengurus, mengawal dan mendidik emosi, ego serta kematangan dalam membuat keputusan.

Myers, Sweeney & Witmer (2000) menghuraikan kesejahteraan sebagai kemampuan seseorang mencapai tahap kesihatan dan kesejahteraan diri yang optimum merangkumi fizikal, mental dan spiritual yang diintegrasikan oleh individu untuk kehidupan yang berkualiti di dalam masyarakat.

Jika kita ingin melihat bagaimanakah bakal pemimpin-pemimpin masa akan datang, lihatlah keadaan golongan remaja dan belia kita masa sekarang. Pada usia lingkungan remaja, kelompok ini mempunyai jiwa dan tubuh badan yang aktif, agresif dan pantang dicabar dan tercabar. Justeru, pada usia ini bukan sahaja kestabilan dan kemantapan fizikal yang perlu ditekankan, malahan ketahanan mental dan emosi sangat penting dalam menentukan kualiti seseorang khususnya mahasiswa.

OBJEKTIF

- a. Memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi.
- b. Membimbing dan memberi sokongan kepada pelajar dalam mengharungi hidup yang penuh cabaran.
- c. Meningkatkan keyakinan dan kemampuan diri pelajar dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif.
- d. Memberi pendidikan psiko-sosial dan penekanan kesedaran serta panduan isu kesihatan mental.

KAEDAH PELAKSANAAN

- Medium penyampaian siri webinar dalam talian Cisco Webex dan secara bersemuka (fizikal) mengikut keperluan dan permintaan fakulti.
- Sesi ceramah disampaikan oleh Pegawai Psikologi UiTM serta jermipan pakar dari organisasi luar UiTM.
- Perkongsian topik berbeza telah dirancang mengikut isu berkaitan kesejahteraan mental dan emosi.
- Kuiz disediakan kepada peserta untuk menarik penglibatan komunikasi dua hala dan pemenang kuiz akan mendapat cenderahati.

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA Pusat Kerjaya & Kaunseling
Center of Career & Counselling Centre

KOLEJ PENGAJIAN PENGKOMPUTERAN, INFORMATIK DAN MEDIA
LET'S TALK WITH COUNSELLOR
30 NOVEMBER 2022 | RABU
08.30MLM - 10.30MLM

MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI WEBINAR 6/2022
EMOTIONAL WELL-BEING: IMPROVING MENTAL & PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

TOPIK: OVERTHINKING
Berfikir Secara Berlebihan: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi
SEMUA DJEMPUT HADIR!

PENYERTAAN DIGALAKAN KEPADA PELAJAR SEM 1 P-SEM 3 BERTUJUAN MEMBINA PENDEKATAN HEI KESHAJTERAN MENTAL & EMOSI DENGAN PENYUSAJIAN SIRI DI YEMBAT BARD

PENCERAMAH
CIK NUR EZATI SHAHARUDDIN
PEGAWI PSIKOLOGI
UiTM SHAH ALAM

MODERATOR
SDR. NUR HAFIQAH IZZATI BINTI BAHAROM
KOLEJ PENGAJIAN PENGKOMPUTERAN, INFORMATIK DAN MEDIA, UiTM SHAH ALAM

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE
LINK: <https://www.webex.com/join/PRK22>

Mohon peserta mengikut prosedur pendaftaran di bawah:
<https://forms.gle/Mu9pWzR7E6g3qf87E>

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE

Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA Pusat Kerjaya & Kaunseling
Center of Career & Counselling Centre

AKADEMI PENGAJIAN BAHASA 01 DISEMBER 2022 | KHAMIS
EMOTIONAL WELL-BEING SPOTLIGHT 08.30MLM - 10.30MLM

MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI WEBINAR 7/2022
EMOTIONAL WELL-BEING: IMPROVING MENTAL & PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

TOPIK: POSITIF TOKSIK
Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi

PENCERAMAH
CIK NUR EZATI SHAHARUDDIN
PEGAWI PSIKOLOGI
UiTM CAWANGAN SELANGOR

MODERATOR
SDR. WAN IBRAHIM BIN WAN MOHD HADI
EKO AKADEMI & KERJAYA
SMT. APU UiTM SHAH ALAM

SEMUA DJEMPUT HADIR!

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE
LINK: <https://www.webex.com/join/PRK22>

Mohon peserta mengikut prosedur pendaftaran di bawah:
<https://forms.gle/Mu9pWzR7E6g3qf87E>

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE

Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA Pusat Kerjaya & Kaunseling
Center of Career & Counselling Centre

LET'S TALK WITH COUNSELLOR **TOPIK: SOLUTION FOCUS**
19 MEI 2023 | JUMAAT DALAM MENGANALISA DAN MENYUSUN KESIHATAN MENTAL & EMOSI
08.30MLM - 10.30MLM **SEMUA DJEMPUT HADIR!**

PENCERAMAH
EN. MOHD SHAHRIL BIN BONIRAN
PEGAWI PSIKOLOGI KAWAN
PUSAT KERJAYA & KAUNSELING
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

MODERATOR
SDR. NURUL SHAHRIL BINTI SUHAIMUNIZAM
KAWAN PELAJAR
PUSAT KERJAYA & KAUNSELING
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

DENGAN KERJASAMA
BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR
KOLEJ PENGAJIAN ALAM BINA,
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA SHAH ALAM

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE
LINK: <https://www.webex.com/join/PRK23>

Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA Pusat Kerjaya & Kaunseling
Center of Career & Counselling Centre

UNDERSTAND MYSELF "GOOD MINDSET CREATE A BETTER LIFE"
12 MEI 2023 | JUMAAT **08.30MLM - 10.30MLM** **SEMUA DJEMPUT HADIR!**

PENCERAMAH
PN. SYARIFHA ZULAKHA BINTI ASNI
PEGAWI PSIKOLOGI
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA CAWANGAN SELANGOR

MODERATOR
SDR. SITI NURHAN BINTI NOH AZAM
KAUNSELOR PELAJAR
PUSAT KERJAYA & KAUNSELING
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

DENGAN KERJASAMA
BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR
AKADEMI PENGAJIAN BAHASA
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA SHAH ALAM

SERTAI KAMI DENGAN SCAN QR CODE
LINK: <https://www.webex.com/join/PRK23>

Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling
Pusat Kerjaya & Kaunseling

PROGRAM SIRI WEBINAR *EMOTIONAL WELL-BEING* DI UiTM SHAH ALAM

1	PROGRAM PENGURUSAN DIRI PELAJAR Topik: <i>60 Minute Self-Care</i> Fakulti Undang-Undang	
2	LET'S TALK WITH COUNSELLOR Topik: Kesejahteraan Mental & Emosi Fakulti Sains Gunaan	
3	TALK FROM HOME Topik: <i>Inferiority Complex</i> Akademi Pengajian Islam Kontemporari	
4	EMOTIONAL WELL-BEING SPOTLIGHT Topik: Positif Toksik: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi Akademi Pengajian Bahasa	
5	UNDERSTAND MYSELF Topik: <i>Self-Love</i> Kolej Pengajian Kejuruteraan	
6	PROGRAM DIALOG KAUNSELOR BERSAMA PELAJAR Topik: Empati Kolej Pengajian Seni Kreatif	
7	LET'S TALK WITH COUNSELLOR Topik: Berfikir Secara Berlebihan: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi Kolej Pengajian Pengkomputeran, Informatik dan Media	
8	LET'S TALK WITH COUNSELLOR Topik: Menyalahkan Diri Sendiri: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi Kolej Pengajian Alam Bina	

B. *LIVE WITH COUNSELLOR PROGRAM (LWC)*

Live with Counsellor Program yang juga dikenali dengan LWC merupakan program yang dijalankan dengan tujuan memberikan pengetahuan dan kesedaran berkaitan kesihatan mental agar penjagaan sendiri dapat dilakukan oleh setiap individu bagi memastikan kesejahteraan emosi dan fizikal warga UiTM. Program ini juga bertujuan bagi memenuhi Petunjuk Prestasi TNC HEP iaitu PI 39 - Bilangan program berkaitan kesejahteraan emosi: Bilangan program kesejahteraan emosi yang dijalankan kepada pelajar secara fizikal atau maya untuk memberi kesedaran dan pencegahan.

Program ini mula dilaksanakan pada tahun 2021 dan diteruskan pada 2022 secara dalam talian ketika penularan Covid-19. Bermula tahun 2023 program ini dijalankan secara bersemuka kepada pelajar yang mendiami kolej kediaman. Program ini dijalankan dengan format forum dengan jemputan panel yang terdiri daripada pakar, kaunselor dan wakil pelajar bagi mengupas topik berkaitan isu kesihatan mental.

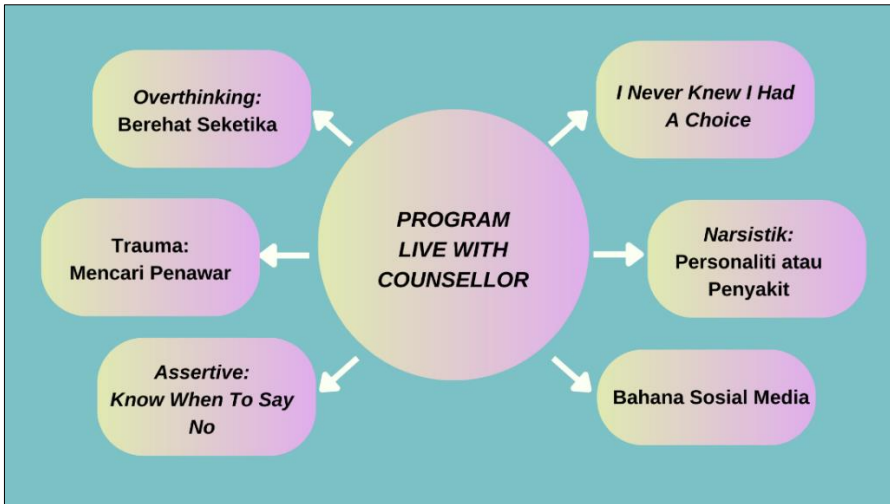
OBJEKTIF

- a. Mendapat maklumat mengenai kaunseling, kesihatan mental dan ilmu tentang emosi.
- b. Meningkatkan kesedaran mengenai isu kesihatan mental di dalam kalangan warga UiTM.
- c. Dapat mewujudkan mekanisma hubungan menolong yang lebih berstruktur dan sistematik.
- d. Melahirkan masyarakat kampus yang prihatin, empati dan beretika.
- e. Meningkatkan hubungan kerjasama dua hala serta perkongsian kepakaran di antara Kaunselor PKK dengan pakar serta ilmuwan yang dijemput dalam sesi perkongsian setiap aktiviti yang dijalankan.

KAEDAH PELAKSANAAN

- a. Program dijalankan secara sesi forum melibatkan pakar seperti pegawai perubatan, pakar psikiatri, ustaz, kaunselor dan moderator dalam kalangan pelajar.
- b. Penceramah adalah terdiri daripada pelbagai latar belakang bagi membincangkan isu kesihatan mental.
- c. Dijalankan secara fizikal di dewan kolej-kolej kediaman yang telah ditetapkan.

PROGRAM YANG TELAH DIJALANKAN



**Live with Counsellor: Swacinta Dulu Baru Kamu
Di Dewan Platinum Melati pada 15/06/2023**

POSTER LIVE WITH COUNSELLOR PROGRAM (LWC)

LIVE WITH COUNSELLOR 2022

TRAUMA: MENCARI PENAWAR

JUMAAT, 17 JUN 2022
3.00 PETANG - 5.00 PETANG

Panel 1: Dr. Rozaidah Jaafar
Ketua Jabatan Psikologi Hospital Shah Alam

Panel 2: En. Muhammad Faizal
Pegawai Psikologi Penjara Sungai Buloh

Moderator: Sdri. Siti Fatimah
Pelajar Akademik Pengajian Bahasa

HADIAH MENANTI PELAJAR UTM!

Career Counselling Centre UTM

LIVE WITH COUNSELLOR 2022

OVER-THINKING: BEREHAT SEKETIKA

JUMAAT, 20 MEI 2022
3.00 PETANG - 5.00 PETANG

Panel 1: En. Surenthiran Pillai
Pegawai Psikologi JPA

Panel 2: Sdr. Muhammad Iman
Pelajar Fakulti Undang-Undang

Moderator: Sdri. Siti Fatimah
Pelajar Akademik Pengajian Bahasa

HADIAH MENANTI PELAJAR UTM!

Career Counselling Centre UTM

LIVE WITH COUNSELLOR 2022

'I NEVER KNEW I HAD A CHOICE'

THURSDAY 20TH OCTOBER 2022
2.30 PM - 4.30 PM

Speaker: En. Nasrullah Zainal Abidin
Psychology Officer UiTM Rembau

Moderator: Cik Nurul Syafiqah Zamree
Masscomm Student

PRIZE FOR UTM STUDENTS!

Career Counselling Centre UTM

LIVE WITH COUNSELLOR 2022

ASSERTIVE: KNOW WHEN TO SAY NO!

THURSDAY 13TH OCTOBER 2022
2.30 PM - 4.30 PM

Panelist: Pn. Farah Farhanah Abdul Aziz
Psychology Officer UiTM Sungai Buloh

Nurul Izzah Zulkiflo
Student Representative Council UiTM Shah Alam

PRIZE FOR UTM STUDENTS!

Career Counselling Centre UTM

C. COUNSELLING OUTREACH AND PSYCHOLOGY CLINIC



Program bersama pelajar Fakulti Undang-Undang pada 6 Julai 2023

Counselling Outreach and Psychology Clinic dijalankan bertujuan memenuhi Petunjuk Prestasi TNC HEP iaitu PI 39 - Bilangan program berkaitan kesejahteraan emosi: Bilangan program kesejahteraan emosi yang dijalankan kepada pelajar secara fizikal atau maya untuk memberi kesedaran dan pencegahan.

Pelaksanaan program ini dijalankan secara bersemuka di mana kaunselor bertemu pelajar melalui aktiviti santai bertujuan menyampaikan maklumat dan mempromosikan aktiviti kaunseling dan kerjaya. Program ini merupakan satu program intervensi untuk menggalakkan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar UiTM.

Program ini memberi peluang kepada para pelajar untuk pembangunan diri melalui perspektif kaunseling dan psikologi. Dalam program ini juga peserta akan diterapkan dengan panduan dan pengetahuan untuk membangunkan potensi diri agar lebih bersedia, bermotivasi serta bersemangat dalam meneruskan kehidupan sebagai pelajar.

Justeru, program ini dijadikan sebagai satu platform dalam usaha merealisasikan misi UiTM iaitu mempertingkatkan keilmuan dan kepakaran bumiputera dalam semua bidang yang berlandaskan etika keprofesionalan.

OBJEKTIF

- a. Membantu dan memberi pendedahan kepada pelajar tentang kemahiran kritis dan kemahiran menyelesaikan masalah.
- b. Mempromosikan aktiviti, sistem dan perkhidmatan yang disediakan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling, UiTM Shah Alam.
- c. Memberi pendedahan kepada pelajar tentang penggunaan ujian psikologi.

KAEDAH PELAKSANAAN PROGRAM



AKTIVITI BERSAMA PELAJAR SEMASA PROGRAM COUNSELLING OUTREACH & PSYCHOLOGY CLINIC DI KOLEJ ALAM BINA PADA 6-7 Jun 2003



D. PROGRAM RAKAN KAUNSELOR (RAKAN)



Program bersama JPK Kolej Kediaman Mawar, Teratai & Non Resident

PROGRAM RAKAN KAUNSELOR atau dikenali juga sebagai RAKAN bertujuan melatih pelajar UiTM dengan kemahiran kaunseling supaya dapat menjadi pendamping dan pembimbing kepada rakan yang memerlukan pertolongan. Inisiatif ini dijalankan kerana kepentingan sentuhan kemanusiaan dalam hubungan menolong dengan *tagline* Rakan Kaunselor iaitu *WeCare4U*.

Rakan Kaunselor terdiri daripada sekumpulan pelajar di UiTM yang dipilih secara sukarela dan bertindak sebagai penolong kepada pelajar-pelajar yang memerlukan bantuan. Mereka terdiri daripada pelajar yang terlibat dengan aktiviti bersama pelajar seperti barisan Sekretariat Jawatankuasa Perwakilan Kolej, Sekretariat Mahasiswa Fakulti (SMF) dan pemimpin persatuan fakulti. Program ini juga bertujuan untuk memenuhi Petunjuk Prestasi TNC HEP iaitu PI 39 - Bilangan program berkaitan kesejahteraan emosi: Bilangan program kesejahteraan emosi yang dijalankan kepada pelajar secara fizikal atau maya untuk memberi kesedaran dan pencegahan.

OBJEKTIF

- Menyediakan satu bentuk khidmat pertolongan secara *advising*, *motivating* dan *supporting* di kalangan pelajar.
- Menyediakan satu kumpulan yang menjadi penghubung antara pelajar dengan kaunselor.
- Menyuburkan budaya menolong pelajar UiTM.

KAEDAH PELAKSANAAN

- Sesi ceramah.
- Latihan dalam kumpulan melibatkan *role play*.
- Tugasan video pendek.

RAKAN KAUNSELOR

PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM

"WeCare4U"

Rakan Kaunselor (RAKAN) terdiri daripada sekumpulan pelajar yang terlatih dengan Kemahiran Asas Kaunseling, berperanan sebagai pendamping dan penolong kepada pelajar-pelajar yang memerlukan pertolongan.

PENGENALAN

- Program inisiatif Pusat Kerjaya & Kaunseling
- Perancangan Strategik UiTM 2020-2025
- Memenuhi Petunjuk Prestasi TNC HEP - PI 39 : Bilangan program berkaitan kesejahteraan emosi
- Mencapai *Sustainable Development Goal (SDG 3)*: Kesihatan dan Kesejahteraan



OBJEKTIF

- Menyediakan satu bentuk khidmat pertolongan secara *advising*, *motivating* dan *supporting* di kalangan pelajar.
- Menyediakan satu kumpulan iaitu Rakan Kaunselor sebagai penghubung antara pelajar dengan kaunselor.
- Menyuburkan budaya menolong dalam kalangan pelajar UiTM.

KRITERIA RAKAN KAUNSELOR

- Mesra dan senang bergaul
- Berupaya memahami dan menolong orang lain
- Sabar dan menerima
- Sikap yang positif terhadap rakan sebaya
- Berminat menjadi pendengar kepada masalah kawan
- Menjadi sebagai contoh/model

FUNGSI RAKAN KAUNSELOR

- Menjadi Pendengar
- Memberi Pandangan dan Bimbingan
- Merujuk



KAEDAH PERTOLONGAN

- Menolong secara bersemuka
- Menolong secara *tele-advising*
- Menolong secara mesej elektronik (dalam talian)



ETIKA RAKAN KAUNSELOR

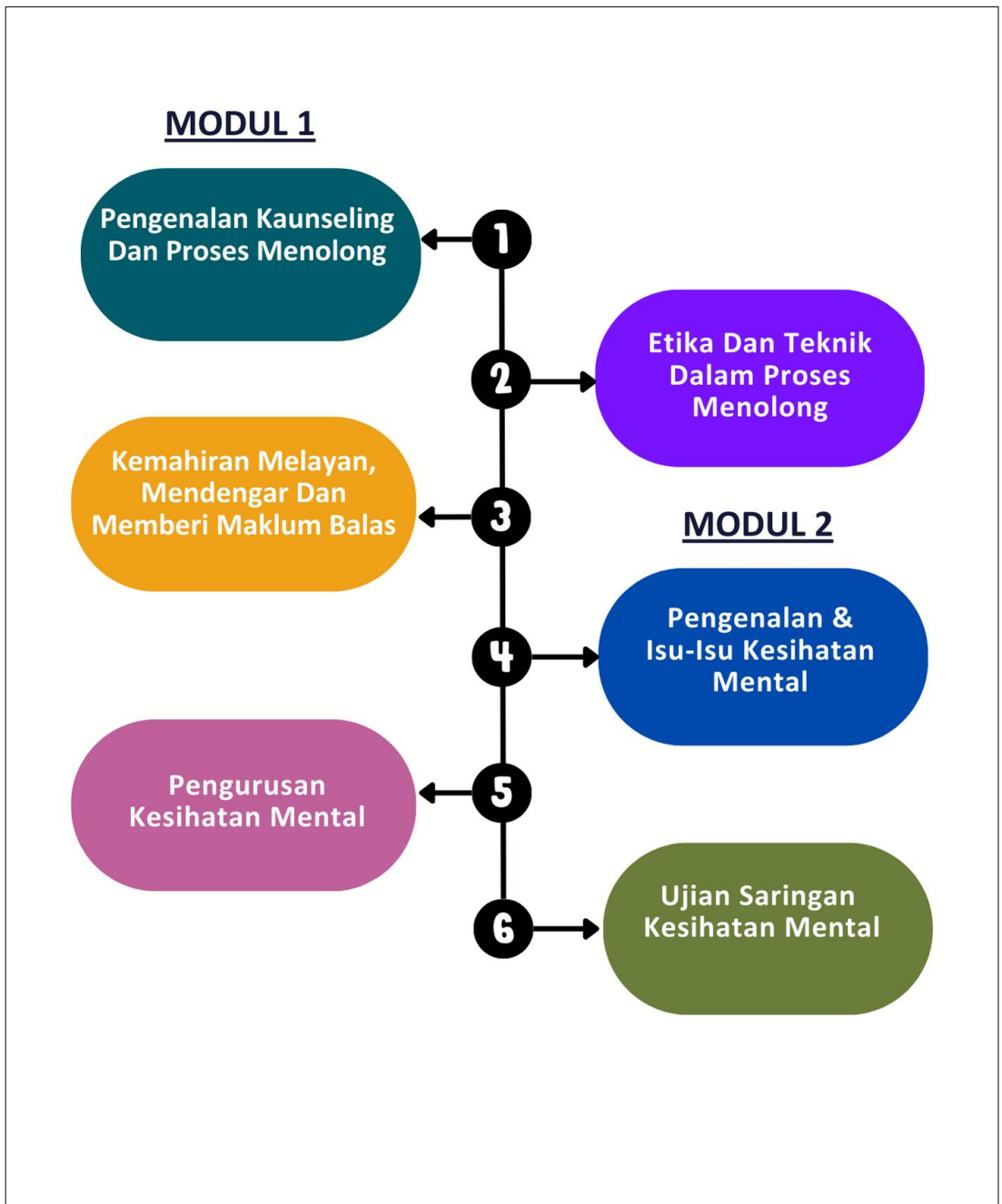
- Amanah dan menyimpan rahsia
- Menerima dan menghormati rakan
- Tahu batasan dan keupayaan diri
- Mengurus masa dengan baik
- Berusaha meningkatkan diri daripada pelbagai aspek
- Melapor kepada kaunselor tentang kes yang boleh merosakkan diri atau orang lain
- Merujuk kes rumit kepada kaunselor
- Mematuhi peraturan universiti dan norma masyarakat



RAKAN KAUNSELOR TERLATIH DI SHAH ALAM

- 2019/2020 : 112 orang JPK Kolej
- 2021 : 168 orang JPK Kolej
- 2022 : 73 orang SMF
- 2023 : 89 JPK/ Wakil Kolej

MODUL RAKAN KAUNSELOR



Rakan Kaunselor yang telah selesai mengikuti Modul 1 akan meneruskan latihan melalui Modul 2.

KRISIS DAN TRAUMA

KRISIS didefinisi sebagai persepsi seseorang individu terhadap kejadian atau pengalaman yang tidak mampu diatasi dengan cara biasa serta mengganggu personaliti dan mengancam diri. Ia merupakan situasi yang amat sukar dan mesti diselesaikan dengan segera kerana boleh menyebabkan kemusnahan psikososial individu tersebut.

Perlu difahami bahawa krisis ini bukanlah situasi yang berlaku tetapi lebih kepada tindak balas individu terhadap situasi yang berlaku. Krisis yang tidak ditangani dengan baik boleh menyebabkan kesan trauma yang berpanjangan kepada seseorang individu.

Krisis yang berlaku tidak semestinya menyebabkan kesan negatif semata-mata. Sesetengah individu, beroleh kesan yang positif terhadap perkembangan diri apabila mereka mampu memberi makna yang berbeza terhadap pengalaman yang dilalui.

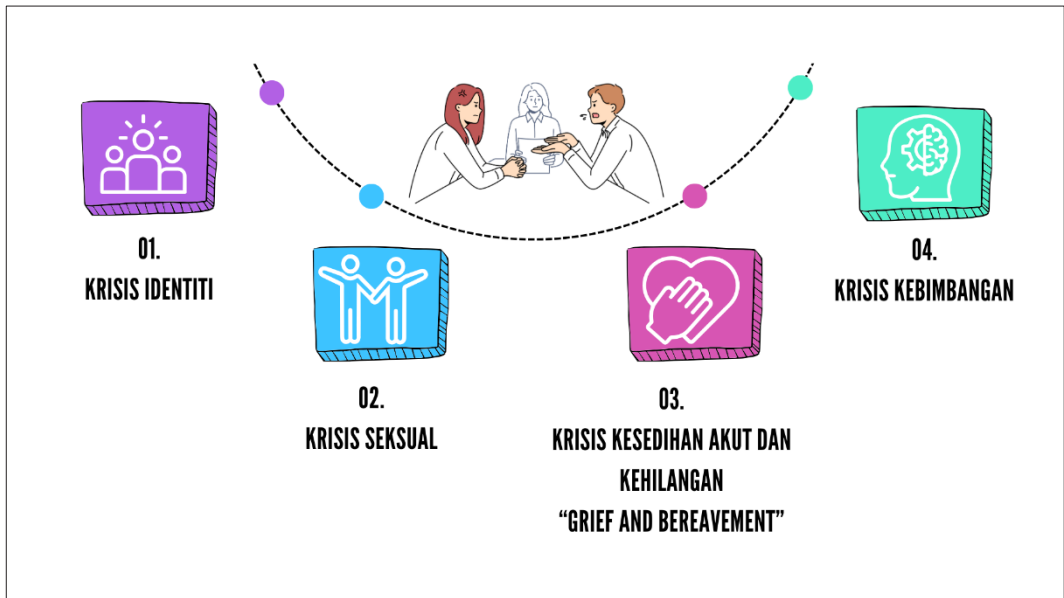
Namun sekiranya, krisis yang dialami mula mendatangkan kesan negatif dan menghentikan seseorang individu untuk berfungsi secara optimum, ia memerlukan seseorang individu untuk mendapatkan intervensi krisis.

Intervensi krisis adalah usaha yang dilakukan untuk membantu individu yang mengalami kecemasan psikologi supaya mereka dapat kembali berfungsi dengan baik dan menghindari kesan negatif trauma psikologi. Intervensi krisis yang dijalankan adalah dengan memberikan kaunseling yang dipanggil juga dengan *mental health first aid*.

Walaupun ia bersifat sementara tetapi dengan adanya intervensi tersebut dapat memberi kelegaan segera kepada klien yang tidak berupaya menghadapi krisis bagi membantu individu tersebut kembali mencapai tahap kesihatan mental yang optimum.

Kaunselor UiTM turut terlibat secara langsung dalam memberikan intervensi krisis kepada para pelajar contohnya semasa penularan wabak Covid-19, bencana alam dan kes berisiko tinggi seperti mencederakan diri atau orang lain.

JENIS SITUASI KRISIS



PERBEZAAN INTERVENSI KRISIS DAN KAUNSELING PSIKOTERAPI PULEO DAN MCGLOTHLIN (2010)

Terapi Intervensi Krisis	Kaunseling Psikoterapi
<p>Sesuai untuk memenuhi kedua-dua objektif jangka masa panjang dan jangka masa pendek.</p>	<p>Lebih memfokuskan kepada sasaran jangka masa panjang bersama dengan pengaturan semula personaliti.</p>
<p>Lebih bermatlamat kepada penyelesaian segera masalah semasa berbanding mencari punca asal penyebab kegagalan fungsi personaliti.</p>	<p>Bergantung kepada keperluan situasi semasa dan keunikan kualiti klien. Arah dan kepentingan rawatan boleh disesuaikan melalui proses pengubahsuaian dan pembaikan yang berterusan.</p>

BADAN PEER KAUNSELOR (PEERs)



Bermula pada tahun 1976, ilham Puan Sri Fawziah Elyas Ketua Unit Kerjaya & Kaunseling dengan menghantar En. Bashir Ahmad, Kaunselor pada ketika itu mengikuti latihan sambil belajar dalam aspek “*Peer-Counseling*” di University of Hawaii selama 3 bulan. Sekembalinya beliau dari latihan tersebut, satu kumpulan dikenali sebagai ‘*The Growth Group*’ telah dibentuk dengan berpandukan bahan-bahan edaran latihan di University of Hawaii.

Seterusnya, kumpulan ini diberi latihan dari aspek kaunseling sehinggalah berubah daripada *The Growth Group* kepada *Peer Counselors*. Maka Badan Peer Kaunselor (PEERs) secara rasminya ditubuhkan pada tahun 1983.

Badan Peer Kaunselor atau PEERs merupakan persatuan pelajar yang telah didaftarkan di bawah Pusat Kegiatan Pelajar UiTM dengan Kod Persatuan SH 004 dan bernaung di bawah Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Penubuhan PEERs sebagai salah satu usaha mempelbagaikan pengaliran dan perkongsian idea berkesan yang dapat memberi kebaikan serta sumbangan idea kepada warga UiTM dan masyarakat melalui program yang dianjurkan.

Persatuan PEERs telah menjadi salah satu persatuan pelajar yang aktif dalam usaha membentuk mahasiswa-mahasiswa yang tidak hanya kompetitif dari segi prestasi akademik malah seimbang dengan perkembangan karakter peribadi, kerohanian serta kemahiran insaniah yang terpuji. Ini kerana, kecemerlangan akademik sahaja tidak mampu melahirkan modal insan yang cemerlang dalam menempuh alam kerjaya kelak.

Sejak ditubuhkan, PEERs telah banyak memberi sumbangan kepada pelbagai lapisan masyarakat dalam dan luar kampus melalui program yang telah dijalankan, sama ada dalam bentuk akademik, kepimpinan, dan kemasyarakatan.

Melalui aktiviti yang dilaksanakan, para peserta dapat mempelajari kemahiran berorganisasi di samping membina jaringan kerjasama atau ‘*networking*’ dengan organisasi serta masyarakat luar. Pengalaman yang dilalui secara tidak langsung dapat meningkatkan keyakinan diri dan kemahiran insaniah pelajar UiTM.

PENCAPAIAN BADAN PEER KAUNSELOR

TEMPAT PERTAMA

Program Terbaik UiTM
Kategori Khidmat Masyarakat 2011:
Program PEERs Global dan Bakti Siswa, Kemboja

PERSATUAN TERBAIK

Program Terbaik UiTM Kategori Khidmat Masyarakat 2009:
Program Tautan Mekar Bersama Siswa
Sekolah Bandar Anggerik, Shah Alam

TEMPAT PERTAMA

Persatuan Terbaik UiTM 2009

PERKAMPUNGAN PEMBIMBING RAKAN SISWA KEBANGSAAN (TEAMBUILDING PRSK) PERINGKAT KEBANGSAAN 2022



Anjuran: Majlis Perwakilan PRSK dan Majlis Kaunseling Universiti Awam Malaysia

Tempat: Institut Tanah dan Ukur Negara (INSTUN), Tanjung Malim, Perak

Tarikh: 2/12/22 hingga 5/12/ 2022

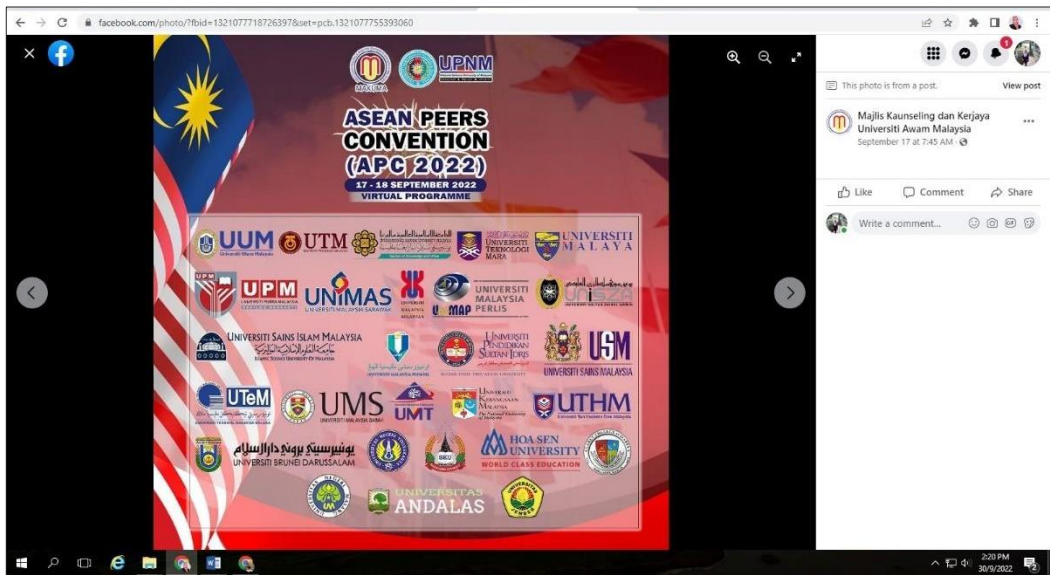
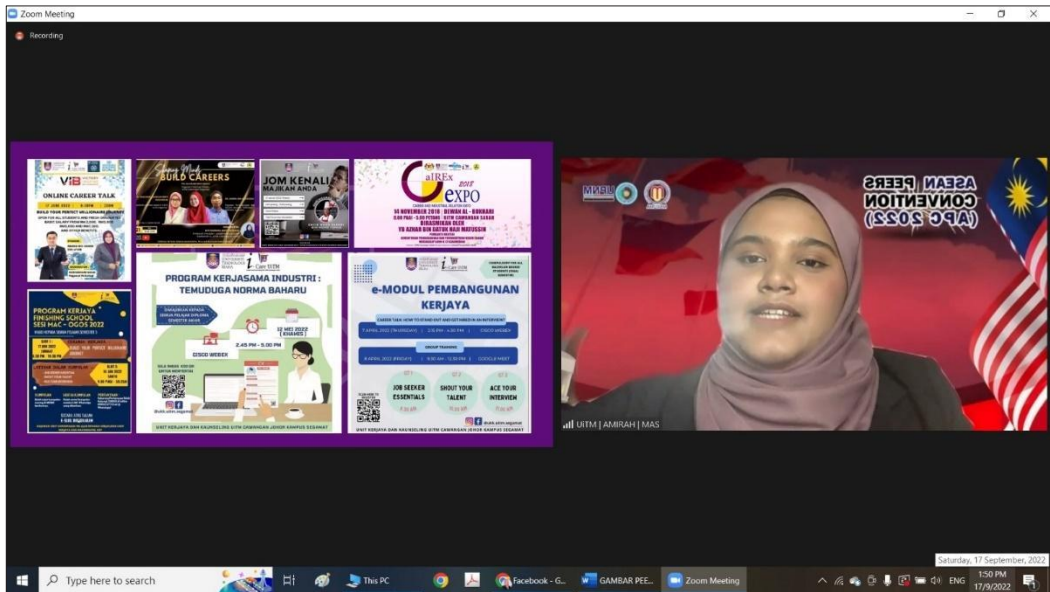
Penyertaan: 100 Pembimbing Rakan Siswa Universiti Awam Seluruh Malaysia

PEERs CHALLENGE 1.0 (2022) LAWN BOWLS







Anjuran: Badan Peer Kaunselor UiTM Shah Alam
Tempat: Padang Lawn Bowls UiTM Shah Alam
Tarikh: 12/11/22 hingga 13/11/ 2022
Penyertaan: 25 Peserta

ASEAN PEERS CONVENTION 2022










Anjuran: Majlis Perwakilan PRSK dan Majlis Kaunseling Universiti Awam Malaysia
Penyertaan: IPT Malaysia & IPT Negara Asean
Medium : Zoom & Facebook Live
Tarikh: 17/09/2022 & 18/09/2022
Peserta: 35 Peserta mewakili UiTM

MAKLUMAT PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM


PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM SHAH ALAM	
	<p>1. Puan Wan Noraini Wan Yusoff K.B., P.A. Pengerah (S54) Ijazah Sarjana Bimbingan & Kaunseling UPM (2000) 03-5544 3498 wnoraini@uitm.edu.my</p>
	<p>2. Puan Roslinda Mohd Subbian K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi Kanan (S52) Ijazah Sarjana Sains Kaunseling UUM (2006) 03-5544 2387 roslinda@uitm.edu.my</p>
	<p>3. Encik Ahmad Janaidi Ab Ghani K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Ijazah Sarjana Sains Kaunseling UUM (2011) 03-5544 2393 janaidi@uitm.edu.my</p>
	<p>4. Puan Salwani Ibrahim K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling) UKM (2005) 03-5544 2383 salwani@uitm.edu.my</p>
	<p>5. Encik Rosdi Ali K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UMT (2007) 03-5544 2382 rosdi373@uitm.edu.my</p>
	<p>6. Puan Masrina Abdul Halim K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Sains Sosial (Psikologi Kaunseling) UKM (2015) 03-5544 2389 masrina@uitm.edu.my</p>
	<p>7. Puan Siti Nuraini Amran K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Kaunseling UM (2016) 03-5544 2386 sitinuraini@uitm.edu.my</p>

* K.B., P.A.: Kaunselor Berdaftar dengan Lembaga Kaunselor

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM SHAH ALAM	
	<p>8. Encik Mohd Shahril Boniran K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Kaunseling Keluarga USIM (2015) 03-5544 3488 shahrilboniran@uitm.edu.my</p>
	<p>9. Cik Nurfatihah Aziz K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Kaunseling Profesional UM (2023) 03-5544 2388 nurfatihah@uitm.edu.my</p>
	<p>10. Puan Hairul Fazzlinyana Mohd Harris K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Bimbingan dan Kaunseling UPM (2021) 03-5544 2392 fazzlinyana@uitm.edu.my</p>
	<p>11. Puan Nur Farahzawanah Ali K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Psikologi Industri UKM (2021) 03-5544 2373 farahzawanah@uitm.edu.my</p>
	<p>12. Puan Nurain Atan K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Kaunseling UM (2016) 03-5544 3212 nurain_atan@uitm.edu.my</p>
	<p>13. Puan Nurulaini Muhiyuddin K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Kepujian UNIMAS (2009) 03-5544 3495 nurulaini7473@uitm.edu.my</p>
	<p>14. Encik Muhammad Iman Hafeez Mukhtar K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling) UKM (2020) 03-5544 2374 imanhafeez@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM SHAH ALAM	
	<p>15. Puan Wan Nurhashima Wan Sahid K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Ijazah Sarjana Muda Dengan Kepujian (Kaunseling) UMT (2017) 03-5544 2376 nurhashima@uitm.edu.my</p>
	<p>16. Puan Nurhadaina Hani Zaharin K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Ijazah Sarjana Sains (Kaunseling) UUM (2019) 03-5544 2384 hadainahani10@uitm.edu.my</p>
	<p>17. Encik Mohamad Hady Azman Pegawai Psikologi (S41) Ijazah Sarjana Muda Sains Kemanusiaan (Psikologi) UIAM (2018) 03-5544 2378 hadyazman@uitm.edu.my</p>
	<p>18. Cik Mumtazah Afifah Abdul Halim MAHPC(CP) 00122 Pegawai Psikologi (Klinikal) (S41) Ijazah Sarjana Psikologi Klinikal USM (2022) 03-5544 2390 mumtazah@uitm.edu.my</p>

* MAHPC(CP): Malaysian Allied Health Professions Council (Clinical Psychologist)

PEGAWAI PSIKOLOGI HOSPITAL AL-SULTAN ABDULLAH (WARAN HASA)	
	<p>19. Puan Nur Nadiah Mohamad Rosdi K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Ijazah Sarjana Kaunseling (Kaunseling Keluarga) USIM (2021) 03-3396 3365 nadiyahrosdi@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN SELANGOR

	<p>20. Tuan Haji Sulaiman Selamat K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Sains (Bimbingan & Kaunseling) UPM (2007) 03-3258 4084 sulaiman651@uitm.edu.my</p>
	<p>21. Puan Dyg Suzana Awang K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Psikologi (Kaunseling) UKM (2013) 03-3258 4074 dsuzana@uitm.edu.my</p>
	<p>22. Puan Azila Bakri K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2002) 03-3258 4094 azilabakri@uitm.edu.my</p>
	<p>23. Encik Ardey Agimin K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Muda Psikologi Bimbingan & Kaunseling Universitas Negeri Medan, Indonesia (2004) 03-3258 4107 ardey337@uitm.edu.my</p>
	<p>24. Encik Nik Muhammad Asyraaf 'Ataullah Nik Adli K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) UTM (2018) 03-3258 4081 nikasyraaf@uitm.edu.my</p>
	<p>25. Cik Nur Izzati Shahrudin Pegawai Psikologi (S41) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Muda Psikologi (Kepujian) UIAM (2020) 03-3258 4075 izzatishahrudin@uitm.edu.my</p>
	<p>26. Puan Syeriefza Zulaikha Asni K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Sains Sosial (Psikologi Kaunseling) UKM (2018) 03-3258 4085 zulaikha143@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN SELANGOR

	<p>27. Puan Mawaddah Fida Farid K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Puncak Perdana Ijazah Sarjana Sains Sosial (Psikologi Kaunseling) UKM (2015) * Cuti Belajar Doktor Falsafah Kaunseling (UM) mawaddahfida@uitm.edu.my</p>
	<p>28. Cik Norrazila Razuan K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Puncak Perdana Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling) UPM (2018) 03 - 7962 2326 norrazila@uitm.edu.my</p>
	<p>29. Cik Amirah Zulaikha Zafrul Azlan MAHPC (CP) 00188 Pegawai Psikologi (Klinikal) (S41) Kampus Puncak Alam Ijazah Sarjana Psikologi Klinikal USM (2022) 03-3258 7806 amirahzulaikha@uitm.edu.my</p>
	<p>30. Encik Norhisham Ya'cob K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Dengkil Ijazah Sarjana Muda Psikologi Bimbingan & Kaunseling Universitas Negeri Medan, Indonesia (2005) 03-8924 5226 norhisham068@uitm.edu.my</p>
	<p>31. Encik Bakhtiar Effendy Hudari K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Dengkil Ijazah Sarjana Sains (Kaunseling) UUM (2011) 03-8924 5336 bakhtiar_effendy@uitm.edu.my</p>
	<p>32. Puan Marlizawati Mohamat K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Kaunseling (Kaunseling Keluarga) USIM (2014) * Cuti Belajar Doktor Falsafah Kaunseling (UNIMAS) marlizawati738@uitm.edu.my</p>
	<p>33. Puan Farah Farhanah Abdul Aziz K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Kampus Sungai Buloh & Selayang Ijazah Sarjana Sains (Kaunseling) UUM (2020) 03-61267240 farahaziz@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN PULAU PINANG

	<p>34. Encik Mohd Zulkhairi Ibrahim K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Permatang Pauh Ijazah Sarjana Muda Kaunseling USIM (2011) 04-382 1828 zulkhairi_ibrahim@uitm.edu.my</p>
	<p>35. Puan Nur Fazlin Shazana Mohamad Safai K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Permatang Pauh Ijazah Sarjana Kaunseling USM (2022) 04-382 2838 fazlinshazana@uitm.edu.my</p>
	<p>36. Encik Mohamad Hafiz Kamsani K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2009) * Cuti Belajar Ijazah Sarjana Kaunseling (UPSI) hafizkamsani@uitm.edu.my</p>



PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN KELANTAN

	<p>37. Puan Zainab 'Izzah Mahmud K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Machang Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UMT (2007) 09-976 2049 zainabiz@uitm.edu.my</p>
	<p>38. Puan Azizah Mohd Yusof K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Machang Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Keahlian UNIMAS (2006) 09-976 2083 aziza350@uitm.edu.my</p>
	<p>39. Puan Che Azlina Che Pa K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Kota Bharu Ijazah Sarjana Kaunseling UUM (2002) 09-741 7770 azlina938@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN TERENGGANU

	<p>40. Encik Khairudin Mohd Thani <small>K.B., P.A.</small> Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Dungun Ijazah Sarjana Psikologi Kaunseling UKM (2003) 09-840 0311 khair772@uitm.edu.my</p>
	<p>41. Puan Azura Mamat <small>K.B., P.A.</small> Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Dungun Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2004) 09-840 0310 azura769@uitm.edu.my</p>
	<p>42. Puan Raja Hasnah Raja Mat Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Kuala Terengganu Ijazah Sarjana Muda Sains Kemanusiaan UIAM (2001) 09-621 6606 rajah870@uitm.edu.my</p>
	<p>43. Puan Noor Hamizah Abdul Jalil <small>K.B., P.A.</small> Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Bukit Besi Ijazah Sarjana Bimbingan & Kaunseling UPM (2014) 09-833 5048 noorhamizah@uitm.edu.my</p>



PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN PERLIS

	<p>44. Puan Hajah Rozainun Mahmod <small>K.B., P.A.</small> Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Ijazah Sarjana Sains Kaunseling Psikologi UUM (2011) 04-988 2416 rozainun264@uitm.edu.my</p>
	<p>45. Puan Shamsiah Mamat <small>K.B., P.A.</small> Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Bimbingan & Kaunseling UPM (2006) 04-988 2418 shamsiahm@uitm.edu.my</p>





PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN

	<p>46. Puan Norfarhana Zulkifli K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S48) Kampus Kuala Pilah Ijazah Sarjana Muda Psikologi (Kaunseling) Kepujian UMS (2009) 06-483 2357 norfarhana@uitm.edu.my</p>
	<p>47. Puan Nur Izzati Shamsuri K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Seremban Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dengan Kepujian USIM (2012) 06-634 2054 izzati664@uitm.edu.my</p>
	<p>48. Puan Che Ku Fariah Che Ku Abdul Satar K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Seremban Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UMT (2008) 06-634 2056 chekufariah@uitm.edu.my</p>
	<p>49. Encik Nasrullah Zainal Abidin K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Rembau Ijazah Sarjana Sains Sosial (Psikologi Kaunseling) UKM (2016) 06-698 2036 nasrullah@uitm.edu.my</p>



PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN SABAH

	<p>50. Puan Nurul Aashiqin Mohamed Hanib K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Kota Kinabalu Ijazah Sarjana Muda Psikologi Kaunseling UMS (2004) 088-513 814 aashiqin@uitm.edu.my</p>
	<p>51. Puan Nor Hayat Zakaria K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Kota Kinabalu Ijazah Sarjana Psikologi Kaunseling UMS (2022) 088-513 811 norha730@uitm.edu.my</p>





PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN PAHANG

	<p>52. Cik Wan Noradila Wan Mohd Zain K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Jengka Ijazah Sarjana Kaunseling OUM (2014) 09-4602 439 wanno301@uitm.edu.my</p>
	<p>53. Puan Anita Abu Kassim K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Jengka Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Keahlian UUM (2011) 09-4602 440 anitakassim@uitm.edu.my</p>
	<p>54. Encik Muhamad Naim Haji Jamaludin K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Jengka Ijazah Sarjana Muda Kaunseling (Keahlian) UMT (2012) 09-4602 458 mdnaim@uitm.edu.my</p>
	<p>55. Puan Rosfarhani Daud K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Raub Ijazah Sarjana Sains Kaunseling UMT (2019) 09-3515277 rosfarhani@uitm.edu.my</p>




PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN KEDAH

	<p>56. Puan Yazwani Mohd Yazid K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Sungai Petani Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Keahlian UNIMAS (2007) 04-456 2247 yazwani699@uitm.edu.my</p>
	<p>57. Puan Norazliza Amil K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Sains Kaunseling UUM (2015) * Cuti Belajar Doktor Falsafah Kaunseling (UKM) norazliza006@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN JOHOR

	<p>58. Encik Faizul Adenan K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Segamat Ijazah Sarjana Sains Psikologi UNIMAS (2019) 07-935 2048 faizul002@uitm.edu.my</p>
	<p>59. Puan Rajwani Ismail K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Segamat Ijazah Sarjana Muda Sains Kemanusiaan Psikologi UIAM (2006) 07-935 2046 rajwa857@uitm.edu.my</p>
	<p>60. Puan Suzainah Rahmat K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2007) * Cuti Belajar Ijazah Sarjana Kaunseling (USIM) suzai908@uitm.edu.my</p>
	<p>61. Puan Nur Aina Nasiha Zainuddin K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Pasir Gudang Ijazah Sarjana Pendidikan (Psikologi Pendidikan) UTM (2020) 07-381 8703 ainanasiha@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN SARAWAK

	<p>62. Puan Dayang Nordiana Hj Awang Othman K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Samarahan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2006) 082-677 052 nordiana_dyg@uitm.edu.my</p>
	<p>63. Puan Shafiza Salleh K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Samarahan Ijazah Sarjana Psikologi (Kaunseling) UMS (2013) 082-677 053 shafizasalleh@uitm.edu.my</p>
	<p>64. Puan Khyrol Etty Abdul Hamid K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Samarahan 2 Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UNIMAS (2010) 082-678063 khyroletty@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN PERAK	
	<p>65. Cik Roslina Abdul Rahman Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Seri Iskandar Ijazah Sarjana Muda Sains Kemanusiaan (Psikologi) UIAM (1998) 05-374 2107 rosli706@uitm.edu.my</p>
	<p>66. Puan Akmarina Abdul Rani K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Seri Iskandar Ijazah Sarjana Sains Kaunseling UUM (2004) 05-374 2105 akmar450@uitm.edu.my</p>
	<p>67. Puan Julia Juhari K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Seri Iskandar Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling) UPSI (2022) 05-374 2108 juliajuhari@uitm.edu.my</p>
	<p>68. Encik Mohd Amirul Azdi Mohd Isa Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Tapah Ijazah Sarjana Muda Dengan Kepujian Sains Sosial (Psikologi) UKM (2009) 05-406 7022 azdi4619@uitm.edu.my</p>
	<p>69. Puan Izuani Ismail K.B., P.A. Pegawai Psikologi (S41) Kampus Tapah Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UNIMAS (2010) 05-406 7021 izuani@uitm.edu.my</p>

PEGAWAI PSIKOLOGI UiTM CAWANGAN MELAKA

	<p>70. Puan Che Manisah Che Mohd Yusof K.B., P.A. Timbalan Pegawai Psikologi (S48) Kampus Alor Gajah Ijazah Sarjana Muda Kaunseling UM (2004) 06-558 2045 cmas756@uitm.edu.my</p>
	<p>71. Encik Mohd Bakri Husain Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Alor Gajah Ijazah Sarjana Muda Psikologi UKM (1994) 06-558 2046 bakri941@uitm.edu.my</p>
	<p>72. Puan Syarifah Nurul Baiti Syed Idris K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Bandaraya Melaka Ijazah Sarjana Muda Kaunseling (Kepujian) UNIMAS (2006) 06-285 7021 baiti889@uitm.edu.my</p>
	<p>73. Puan Nur Shahira Md Shukor K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Jasin Ijazah Sarjana Muda Kaunseling Dengan Kepujian UM (2011) 06-264 5134 nursha635@uitm.edu.my</p>
	<p>74. Puan Noor Aiennatul Mardhiyah Abdul Wahab K.B., P.A. Pegawai Psikologi Kanan (S44) Kampus Jasin Ijazah Sarjana Muda Dengan Kepujian Psikologi (Kaunseling) UMS (2014) 03-624 5122 aiennatul7288@uitm.edu.my</p>

SOALAN LAZIM

PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR

1. ADAKAH BERJUMPA KAUNSELOR MENANDAKAN SAYA ADA MASALAH?

Kaunselor berpandangan mereka yang menemui kaunselor adalah individu yang ingin memperbaiki diri ke arah yang lebih baik. Melalui kaunseling, klien akan melalui satu proses perhubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi. Ia yang dilakukan oleh kaunselor profesional bagi menghasilkan perubahan, perkembangan dan penyesuaian peribadi klien.

2. SIAPAKAH YANG AKAN MEMBANTU SAYA DALAM SESI KAUNSELING NANTI?

Kaunselor yang mempunyai latihan, kepakaran, pentauliahahan, pengetahuan dalam kaunseling dan pengalaman dalam proses membantu individu yang mempunyai latar belakang yang berbeza dan isu-isu yang pelbagai. UiTM mempunyai 74 orang kaunselor yang ditempatkan di UiTM seluruh kampus cawangan.

3. APAKAH PERKHIDMATAN DI UNIT/PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING YANG BOLEH SAYA SERTA?

Terdapat beberapa perkhidmatan yang disediakan di PKK/UKK antaranya adalah Khidmat Sesi Kaunseling, Khidmat Konsultasi Pelajar, Khidmat e-Psikometrik, Panduan Bimbingan dan Motivasi, Program Pembangunan Diri Pelajar, Krisis dan Trauma serta Badan Peer Kaunselor (PEERs).

4. KAUNSELING DIJALANKAN SECARA INDIVIDU ATAU BERKUMPULAN?

Sesi kaunseling boleh dijalankan secara individu ataupun kelompok mengikut keperluan klien.

- **Kaunseling Individu:**
Hanya melibatkan kaunselor dengan klien. Ia melibatkan isu peribadi untuk peningkatan sendiri.
- **Kaunseling Kelompok:**
Kaunseling yang melibatkan seramai 7-15 orang ahli yang mempunyai keseragaman dalam minat, kepentingan dan maklumat. Ia meliputi kaunseling yang berkaitan dengan isu organisasi, kerjaya, peningkatan kemahiran, kepimpinan, psikososial, seksual dan sebagainya.

5. SIAPAKAH YANG BOLEH MENGHADIRI SESI KAUNSELING?

Sesi kaunseling terbuka kepada seluruh warga UiTM yang terdiri daripada staf dan pelajar.

6. APAKAH ISU YANG BOLEH SAYA KONGSIKAN DALAM SESI KAUNSELING?

Apa-apa sahaja boleh dikongsi dan dibantu melalui kaunseling. Anda hanya perlu percaya bahawa kaunselor boleh membantu anda.

7. BILAKAH WAKTU OPERASI PKK/UKK?

NEGERI	WAKTU PERKHIDMATAN
Selangor, Melaka, Negeri Sembilan, Pahang, Perlis, Perak, Pulau Pinang Sabah dan Sarawak	Isnin - Jumaat: 8.00 pagi - 5.00 petang
Kedah, Kelantan, Terengganu dan Johor	Ahad - Rabu: 8.00 pagi - 5.00 petang Khamis: 8.00 pagi - 3.30 petang

8. ADAKAH SETIAP ISU YANG SAYA KONGSIKAN DALAM SESI KAUNSELING AKAN DIREKODKAN DALAM BUKU PERKHIDMATAN?

Segala perbincangan dalam sesi kaunseling tidak akan direkod di dalam Buku Rekod Perkhidmatan tetapi hanya akan direkod di dalam rekod kaunseling bagi kegunaan dan rujukan kaunselor berkenaan sahaja.

9. SAYA KHUATIR, APA YANG SAYA BERITAHU KAUNSELOR DIKETAHUI OLEH RAMAI ORANG.

Semua kaunselor hendaklah patuh kepada etika kerahsiaan mengikut Akta Kaunselor 1998.

10. JIKA SAYA MEMPUNYAI ISU, BILAKAH WAKTU YANG SESUAI BAGI SAYA MENDAPATKAN KHIDMAT KAUNSELING?

Anda boleh berjumpa dengan kaunselor jika anda merasakan perlu berkongsi dengan seseorang tentang isu yang dihadapi. Anda tidak perlu menunggu sehingga perkara tersebut menjadi semakin mudarat. Jika diuruskan di peringkat awal, proses penyelesaian adalah lebih mudah.

11. APAKAH ISU YANG BOLEH SAYA KONGSIKAN DALAM SESI KAUNSELING?

Pelbagai isu boleh dikongsi dan dibantu melalui kaunseling. Contohnya isu berkaitan peribadi, akademik, sosial, keluarga, kewangan dan kerjaya.

12. SAYA MENGHADAPI KEBIMBANGAN. SAYA PERLU BERJUMPA KAUNSELOR SECARA WALK-IN ATAU TEMU JANJI?

Anda disarankan membuat temu janji melalui Sistem Counselling2U bagi memudahkan dan melancarkan perjalanan sesi kaunseling.

13. BERAPAKAH BAYARAN YANG DIKENAKAN SETIAP KALI MENGHADIRI SESI KAUNSELING?

Perkhidmatan sesi kaunseling yang disediakan di PKK/UKK adalah secara **PERCUMA**.

14. BERAPA LAMA TEMPOH SESI DIJALANKAN?

Sesi kaunseling dijalankan selama 45 - 60 minit bagi setiap sesi dan sesi boleh dijalankan minimum sebanyak 1-3 pertemuan mengikut kesesuaian klien.

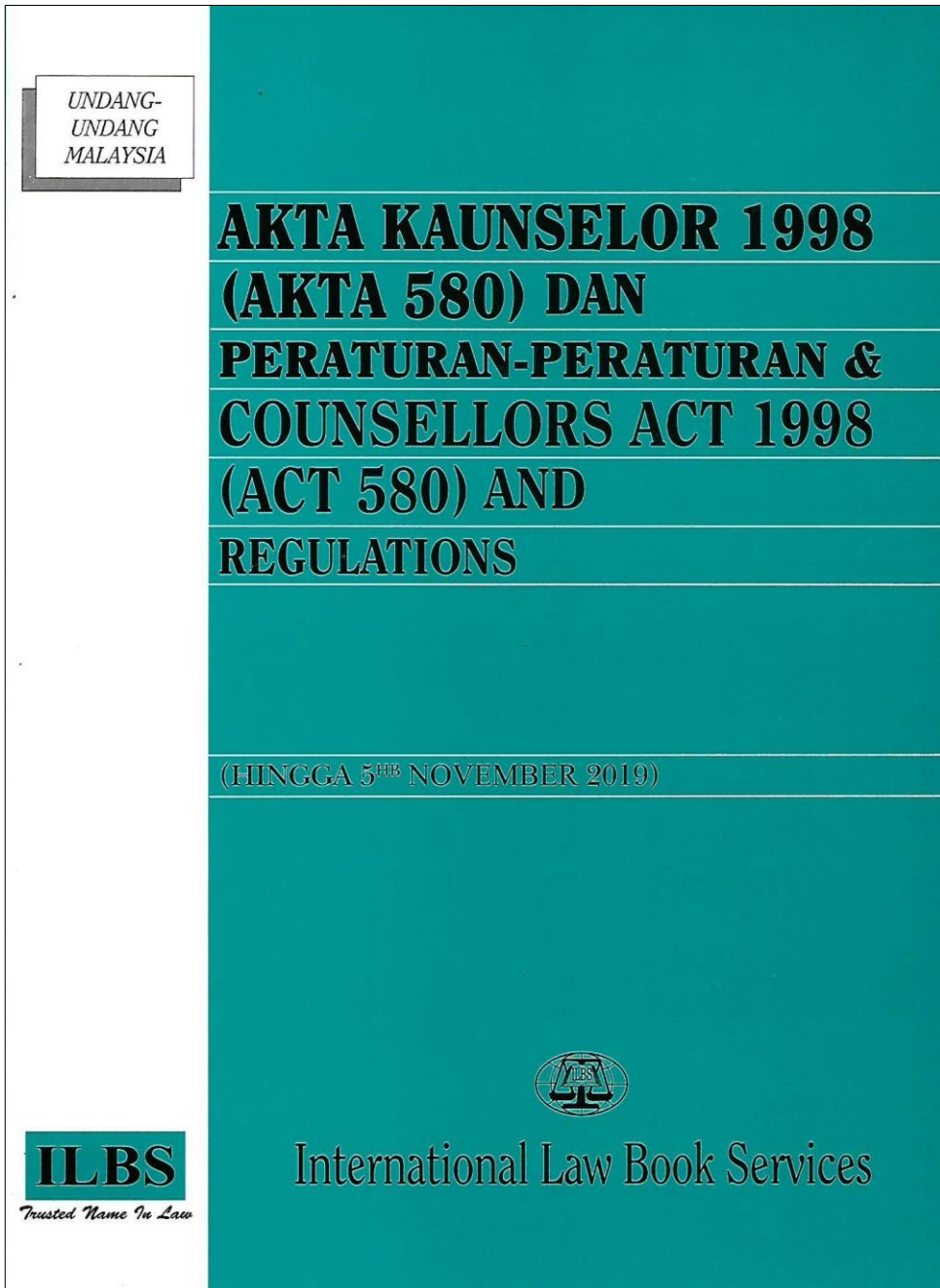
15. DI MANA SAYA BOLEH MENDAPATKAN PERKHIDMATAN KAUNSELING?

Pusat/Unit Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar di setiap kampus cawangan.

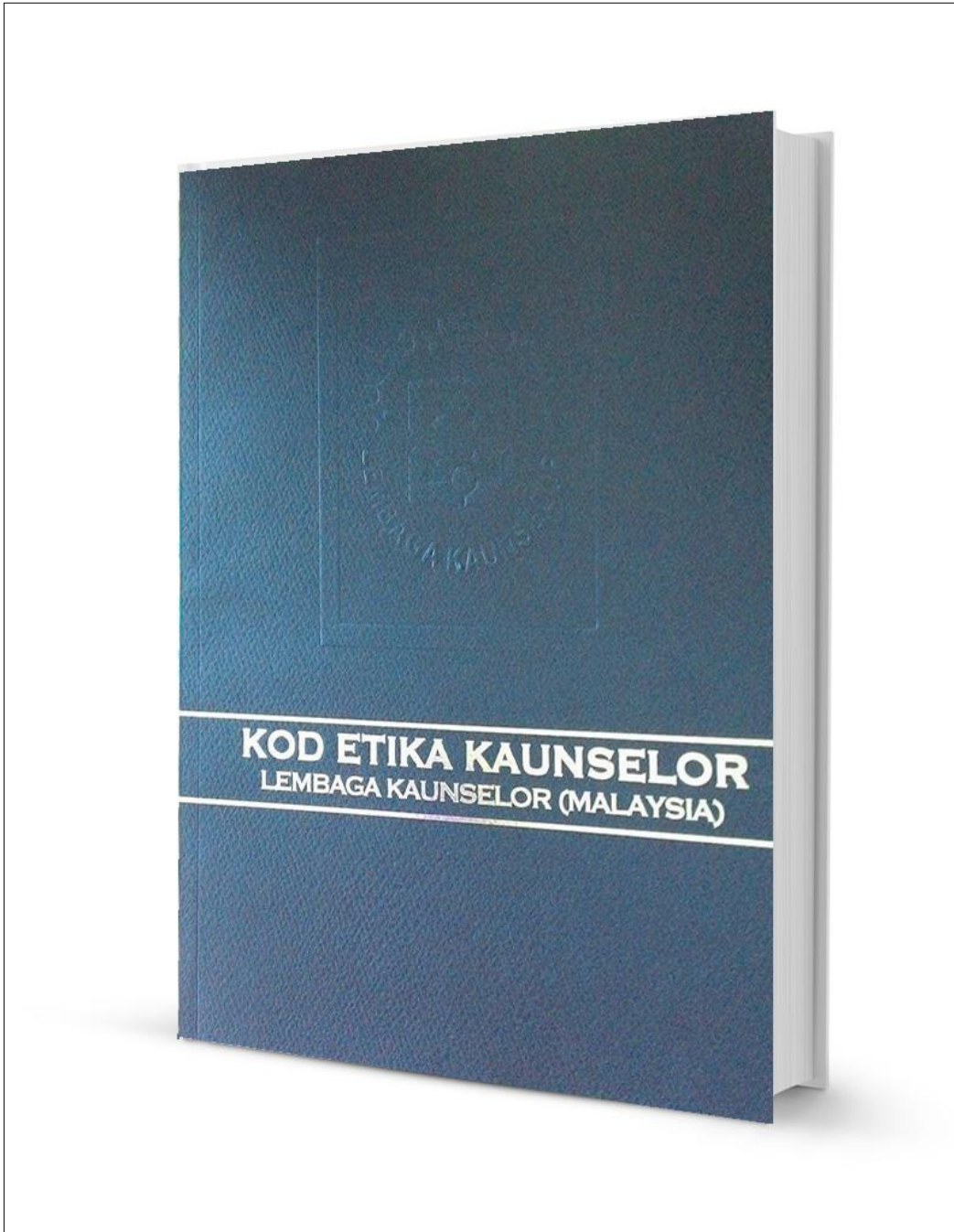
16. SEKIRANYA KEADAAN YANG SAYA HADAPI BERLARUTAN, PERLUKAH SAYA BERJUMPA PSIKIATRI?

Jika keadaan memerlukan rujukan ke pihak Psikiatri, klien perlu menjalani saringan kesihatan mental dan pemeriksaan perubatan melalui pegawai perubatan.

LAMPIRAN: AKTA KAUNSELOR 1998




LAMPIRAN: KOD ETIKA KAUNSELOR



LAMPIRAN: SURAT ARAHAN PELAKSANAAN SISTEM COUNSELLING2U DI CAWANGAN

www.uitm.edu.my	
Pusat Kerjaya dan Kaunseling Career and Counselling Centre Bahagian Hal Ehwal Pelajar Aras 5, Bangunan Budisiswa	Universiti Teknologi MARA 40450 SHAH ALAM, Selangor Tel : (+603) 5544 3211/3211/2379/3496/5521 1482 Faks : (+603) 5544 3493 Tel : (+603) 5544 3498/2366 (Ketua) http://www.jobshop.uitm.edu.my https://counselling2u.uitm.edu.my
	
	Surat Kami : 100-HEP (PKK.33/3/3) Tarikh : 20 April 2017
<p>SEPERTI EDARAN</p> <p>Tuan/Puan,</p> <p>PELAKSANAAN SISTEM e-KAUNSELING (COUNSELLING2U)</p> <p>Perkara di atas dengan hormatnya dirujuk.</p> <p>2. Sistem e-Kaunseling (Counselling2u) merupakan satu inovasi terbaru Pusat Kerjaya dan Kaunseling di mana pelajar (klien) boleh berinteraksi dengan kaunselor secara atas talian dalam membuat temu janji dan khidmat kaunseling maya. Kaunselor juga boleh merekodkan laporan sesi, laporan aktiviti dan laporan penilaian sesi serta membuat penjanan laporan secara bulanan atau tahunan.</p> <p>3. Sistem e-Kaunseling (Counselling2u) ini boleh dicapai melalui https://counselling2u.uitm.edu.my/ap-admin/login.cfm dengan menggunakan enjin pencarian Google Chrome, Safari atau Mozilla Firefox. Sistem ini juga boleh diakses melalui telefon bimbit, laptop, PC dan gajet-gajet berasaskan internet. Manual pengguna juga disediakan di menu HELP dalam sistem ini.</p> <p>4. Sehubungan itu, semua kaunselor di Unit Kerjaya dan Kaunseling di Kampus Negeri UiTM Cawangan Kedah dikehendaki menggunakan sistem ini sepenuhnya berkuatkuasa pada 1 Mei 2017. Sebarang pertanyaan dan masalah mengenai sistem Counselling2u ini boleh menghubungi En Rosdi Ali di talian 03-5521 1488 (pejabat) / 019-786 7547 atau Puan Nur Farahzawanah Ali di talian 03- 5544 2373.</p> <p>Kerjasama tuan/puan amat dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.</p> <p>Sekian.</p> <p>Yang benar</p> <p> HJ MOHAMED SODER BIN RAHMAD Ketua</p>	

LAMPIRAN: PEKELILING AKADEMIK BIL 6 TAHUN 2023 INISIATIF KEMUDAHAN UNTUK KESEJAHTERAAN PELAJAR UITM

P E K E L I L I N G


AKADEMIK

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

Bilangan 6 Tahun 2023

**INISIATIF KEMUDAHAN UNTUK KESEJAHTERAAN PELAJAR
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA**

TUJUAN

1. Pekeliling ini bertujuan memaklumkan kepada semua warga UiTM dan pihak yang berkepentingan mengenai beberapa inisiatif kemudahan untuk kesejahteraan pelajar UiTM.

LATAR BELAKANG

2. Mendukung falsafah UiTM yang mana setiap individu mampu mencapai kecemerlangan melalui pemindahan ilmu serta penerapan nilai-nilai murni agar menjadi graduan profesional yang berupaya mengembangkan ilmu dan membangunkan diri, masyarakat dan negara. UiTM telah memperkenalkan beberapa inisiatif kepada kemudahan sistem sokongan universiti yang memberi fokus kepada kesejahteraan pelajar yang menyokong pencapaian *Sustainable Development Goal* (SDG) bagi matlamat ketiga iaitu kesihatan yang baik dan kesejahteraan pelajar untuk membantu pelajar mencapai kejayaan dalam pelbagai aspek kehidupan mereka.


PELAKSANAAN

3. Inisiatif kemudahan untuk kesejahteraan pelajar yang disediakan oleh universiti adalah bertujuan untuk memberikan kemudahan yang sesuai kepada pelajar agar mereka dapat mencapai potensi akademik yang cemerlang dan kesejahteraan secara keseluruhan. Inisiatif ini merangkumi pelbagai jenis kemudahan iaitu:
 - a. **Aplikasi *Student Happiness***

Student Happiness adalah aplikasi dalam talian yang merangkumi proses menerima maklum balas daripada pelajar berdasarkan empat dimensi pengukuran tahap kesejahteraan pelajar setiap hari mengikut sesuatu tempoh tertentu sepanjang semester pengajian mereka. Aplikasi boleh diakses melalui pelayar internet (*browser*) dan pelbagai peranti di laman sesawang <https://studenthappiness.uitm.edu.my>.
 - b. **Sistem *Counseling2u***

Unit Kaunseling dan Psikologi Pelajar menawarkan perkhidmatan kaunseling percuma kepada pelajar mengikut Kod Etika Kaunselor oleh Lembaga Kaunselor Malaysia. Sesi kaunseling dikendalikan oleh kaunselor berdaftar untuk membantu pelajar menghadapi masalah mereka dan meningkatkan kesejahteraan diri pelajar.

Pensyarah boleh membuat pendaftaran janji temu sesi pelajar dengan Unit Kaunseling dan Psikologi Pelajar melalui laman sesawang <https://counseling2u.uitm.edu.my>.



HAL EHWAL AKADEMIK

c. **Program Rakan Kaunselor**

Program Rakan Kaunselor terdiri daripada sekumpulan pelajar yang terlatih dalam Kemahiran Asas Kaunseling dan bertindak sebagai rakan kaunselor untuk pelajar yang memerlukan. Pelajar boleh meningkatkan kemahiran di antaranya adalah:

- i. Menyediakan satu bentuk perkhidmatan kaunseling, galakan dan sokongan kepada rakan pelajar yang lain.
- ii. Menyediakan pasukan Rakan Kaunselor yang akan menjadi penghubung antara pelajar dan kaunselor.
- iii. Nikmati budaya tolong menolong dalam kalangan pelajar.

Maklumat lanjut mengenai program ini boleh dicapai di laman sesawang <https://careercounselling4u.uitm.edu.my>.

d. **Jobshop UiTM**

Jobshop UiTM ialah sistem yang membantu pelajar (termasuk alumni UiTM) mendapatkan padanan pekerjaan mereka. Pelajar juga boleh membina *e-resume* mereka melalui menu **MyFolio** di *Jobshop* UiTM.

Pelajar boleh mencari tempat latihan industri, kerja kosong dan peluang sambilan di samping pekerjaan secara percuma. Semua pelajar disaran untuk mendaftar di <https://jobshop.uitm.edu.my> untuk mendapat kemudahan sistem sokongan ini.

e. **Modul *Health & Wellness @ Uni***

Modul *Health and Wellness @ Uni* disediakan dalam format *Massive Open Online Courses* (MOOCs). Modul ini adalah bertujuan untuk memperkasakan kesihatan dan minda warga UiTM dengan pengetahuan berkaitan penjagaan kesihatan agar kekal sihat. Ia merupakan sumber yang berharga dan memberi panduan mengenai langkah pengurusan masalah kesihatan mental yang komprehensif.

Modul ini boleh dicapai melalui UFUTURE di <https://ufuture.uitm.edu.my/mooc> dengan mencapai kod modul LLL001 (*Health & Wellness @ Uni*). Pelajar disaran menyertai modul ini dan melengkapkan aktiviti pembelajaran yang telah ditetapkan sebelum pelajar tamat pengajian di UiTM. Pelajar yang mengikuti modul ini diharap akan membantu mereka mendapat kesihatan mental yang optimum dan membantu pelajar dalam mengurus masalah psikologi mereka.

4. Sila panjangkan maklumat ini kepada pelajar dan semua pihak berkepentingan di kolej pengajian / fakulti /pusat akademik / UiTM Cawangan / PTJ masing-masing.

PEKELILING BERKAITAN

5. Boleh dibaca bersama dengan Pekeliling Akademik Bil. 20 / 2022 Pelaksanaan Aplikasi *Student Happiness* Untuk Pelajar Universiti Teknologi MARA.

TARIKH DIKELUARKAN

6. Pekeliling dikeluarkan pada 3 Mac 2023.

TARIKH KUATKUASA

7. Pekeliling ini berkuat kuasa pada 3 Mac 2023.



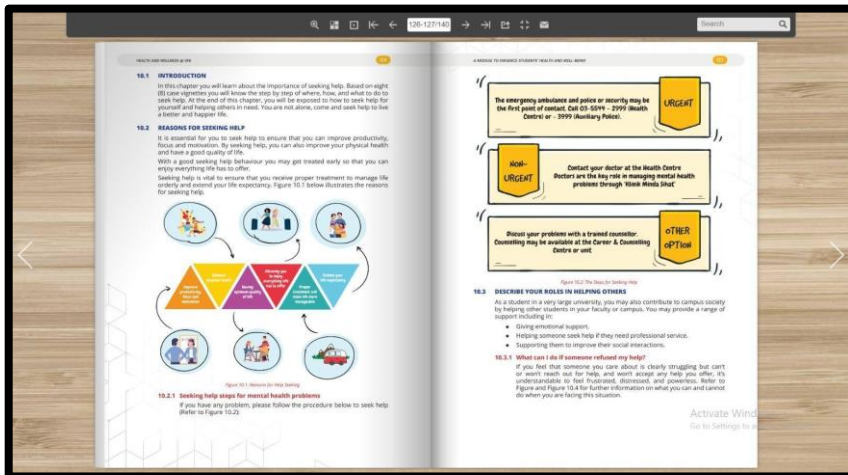
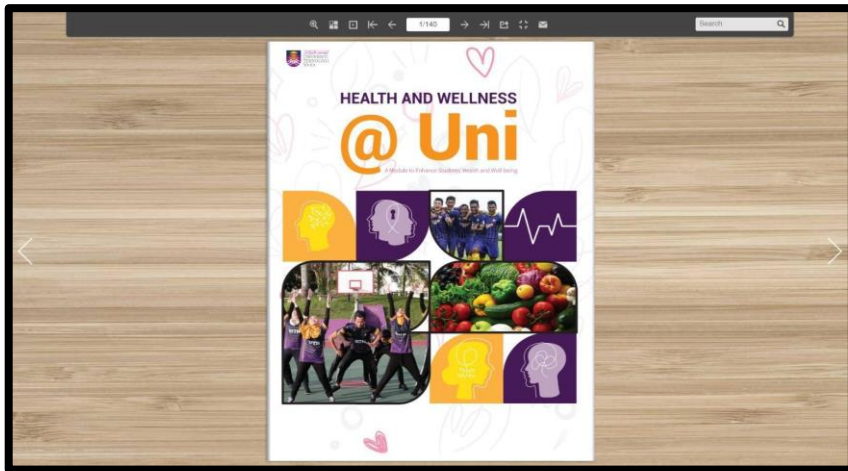
PROF. DATIN DR. SUZANA SULAIMAN
Timbalan Naib Canselor (Akademik dan Antarabangsa)

Dikelilingkan Kepada:

- Majlis Eksekutif Universiti
- Semua Penolong Naib Canselor Kolej Pengajian
- Semua Dekan Fakulti / Akademi / Institut
- Semua Rektor UITM Cawangan
- Semua Pengarah Pusat
- Semua Ketua Bahagian / Jabatan / Pusat / Unit

Bil. Fail : 100-HEA (6/4)
Tarikh : 03 Mac 2023
Kategori Pekeliling : Garis Panduan

LAMPIRAN: MODUL HEALTH AND WELLNESS @ UNI



Health & Wellness @ Uni merupakan salah satu kursus dalam talian (Massive Open Online Courses - MOOC) yang ditawarkan untuk pelajar Universiti Teknologi MARA (UiTM). Modul ini memperkenalkan kepada pelajar kepada konsep komprehensif kesihatan dan kesejahteraan yang merangkumi aspek biologi (atau fizikal), psikologi (atau mental), sosial dan rohani. Modul ini bertujuan untuk melengkapkan pelajar dengan pengetahuan tentang gaya hidup sihat; melakukan senaman rutin dan aktiviti fizikal, menggunakan kemahiran psikologi yang sihat dalam menguruskan tekanan, memilih cara yang betul untuk mendapatkan bantuan, mempunyai hubungan sosial yang sihat dan mengamalkan amalan rohani yang sihat untuk menjadi pelajar yang sihat dengan kualiti hidup yang baik. Modul ini mula diikuti oleh pelajar semester satu pada 16 Mac 2023.

ISBN 978-967-17388-4-9



9 789671 738849