

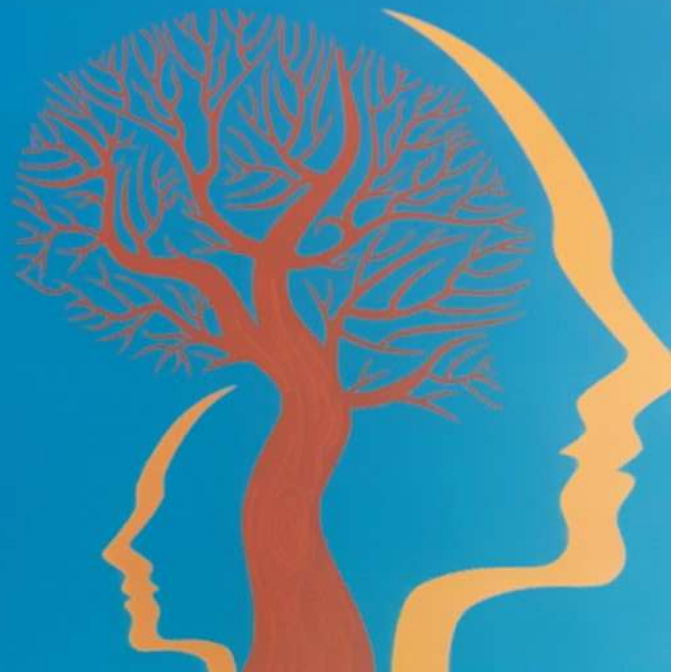


Buletin

Psikologi & Kaunseling

Perkhidmatan Awam Negeri Sarawak

Bil 1 Tahun 2020



Penasihat I

Haji Ismail Bin Haji Mohamad Hanis

Penasihat II

Puan Sharifah Rohana Binti Datu Wan Alwi

Ketua Editor

Riziandy Bin Nawawi

Editor

Hayati Binti Sahari
Adeline Ho Chin Pei

Pereka Grafik

Radzmilini Bin Rejini

Penilai

Asst. Prof. Dr Muhamad Ariff Bin Ibrahim
Department of Nutrition Sciences,
Kulliyah of Allied Health Sciences,
International Islamic University Malaysia,

Dr. Jamayah Binti Saili
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak

BULETIN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PERKHIDMATAN AWAM NEGERI SARAWAK

BILANGAN 1 TAHUN 2020

Hak Cipta Terpelihara 2020

Penerbitan Buletin Penyelidikan Psikologi Dan Kaunseling Perkhidmatan Awam Negeri Sarawak diterbitkan secara tahunan. Kandungan dan artikel buletin ini tidak dibenarkan untuk dikeluarkan ataupun diulang oleh mana-mana pihak dalam apa juga bentuk sama ada dalam bentuk elektronik, rakaman atau fotokopi tanpa izin bertulis daripada penerbit.

Diterbitkan oleh:
UNIT SUMBER MANUSIA NEGERI
JABATAN KETUA MENTERI
TINGKAT 9, 10 & 11,
WISMA BAPA MALAYSIA,
93050 PETRA JAYA,
SARAWAK.

Setinggi-tinggi penghargaan ditujukan kepada warga PANS, ahli-ahli SCS-KSP Khidmat Sokongan Pekerja dan SCS-CoP (Community of Practice) atas sumbangan artikel yang diberi.



TAJUK	MUKASURAT
1. Amalan Melestarikan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Kaunselor	2
2. Isu Dan Cabaran: Pengalaman Kaunselor Mengendalikan Talian Sokongan Psikologi Semasa Penularan Wabak Covid-19	9
3. Kenali Lima Jenis Penyakit Membunuh Rakyat Malaysia Dan Bagaimana Kaunselor Boleh Membantu	18
4. Persepsi Pekerja Khidmat Sokongan Terhadap Perkhidmatan Kaunseling: Kajian Kualitatif Di Syarikat Swasta, Kuching	26
5. Positive Mind Reformation	33
6. Job Stress As A Predictor For Job Satisfaction Amongst Police Officers In Malaysia	37
7. Perkhidmatan Kaunseling Di Organisasi	42
8. Psychometric Testing	49

**Unit Sumber Manusia Negeri
Jabatan Ketua Menteri
Tingkat 9, 10 & 11
Wisma Bapa Malaysia,
93502 Kuching,
Malaysia.**

**Tel : 082-313 713
Fax: 082-447214**



AMALAN MELESTARIKAN KESEJAHTERAAN DIRI DALAM KALANGAN KAUNSELOR

Mohd. Shahrul bin Kamaruddin,
Institut Kemahiran MARA Kuching

Dr. Jamayah Saifi
Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)

Abstrak

Perkhidmatan kaunseling biasanya diberikan oleh kaunselor kepada golongan sasaran tertentu seperti pelajar, ibu bapa dan juga masyarakat. Namun kajian ini pula adalah untuk melihat cara kaunselor sendiri melestarikan kesejahteraan diri. Seramai lapan orang kaunselor yang sedang berkhidmat di Institut Kemahiran MARA telah terlibat dalam kajian kualitatif ini. Data kemudian telah dianalisis menggunakan kaedah bertema. Dapatan kajian mendapati kaunselor MARA melestarikan kesejahteraan diri melalui keseimbangan makanan yang sihat, kemahiran daya tindak, timeout, melakukan terapi, menjaga hubungan dengan Tuhan, dan meluahkan kepada orang yang signifikan. Implikasi terhadap kaunseling dan hala tuju kajian juga turut dibincangkan.

Kata Kunci: Kaunselor, amalan, melestarikan, kesejahteraan, kaunseling

PENGENALAN

Perkhidmatan kaunseling menjadi agenda utama apabila individu berhadapan dengan masalah psikologi. Kaunselor bertanggungjawab membantu individu bagi mengenal pasti matlamat dan potensi penyelesaian sebarang isu atau masalah yang disebabkan oleh ketidakstabilan psikologi, meningkatkan konsep diri, serta mempromosi perubahan tingkahlaku dan kesihatan mental yang optimal (American Counseling Association, 2016)

Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan bagi meninjau langkah yang boleh diambil seorang kaunselor untuk menjaga kelestarian diri dalam memberikan perkhidmatan kaunseling yang terbaik kepada klien.

Rekabentuk kajian ini adalah secara pendekatan kualitatif berbentuk fenomenologi kerana kajian ini melibatkan bagaimana peserta kajian memberi maksud berdasarkan peristiwa yang dilalui dalam kehidupan seharian. Fenomena mungkin merupakan peristiwa, situasi, pengalaman ataupun konsep. Peserta kajian adalah dalam kalangan kaunselor MARA yang berkhidmat di Institut Kemahiran MARA (IKM). Kesemua peserta kajian memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Tiga orang peserta kajian adalah lelaki dan lima orang pula adalah perempuan. Daripada peserta kajian ini empat orang memiliki ijazah sarjana-kaunseling manakala empat