

BAB 1

Pendekatan Psikologi dan Kaunseling ke arah Kesejahteraan Insan

Mastura Mahfar dan Farah Adibah Ibrahim

1.1 PENGENALAN

Buku ini merupakan kompilasi penulisan artikel yang bercirikan pengetahuan dan aplikasi berkaitan dengan bidang psikologi dan kaunseling bagi membantu meningkatkan kesejahteraan insan. Pada hakikatnya, bidang psikologi amat penting dalam membantu memahami personaliti, tingkah laku, emosi dan proses kognitif manusia, manakala bidang kaunseling pula dapat membantu para pengamal kesihatan mental dalam meningkatkan kefahaman dan cakna terhadap kesejahteraan dan kebajikan masyarakat, di samping membantu ke arah peningkatan profesionalisme kaunseling.

Fokus penulisan buku ini adalah berkisar kepada penerokaan isu-isu psikologi, penerapan kaunseling terhadap pelbagai masalah psikologi yang dialami oleh individu, penerokaan faktor emosi berdasarkan perspektif psikologi Islam, pembangunan kerjaya pelajar, kesejahteraan pelajar dan keluarga, kemahiran interpersonal dalam kalangan wanita, serta aplikasi kaunseling dalam membina kesejahteraan insan.

1.2 KEPENTINGAN BIDANG PSIKOLOGI DALAM PEMBANGUNAN MODAL INSAN

Definisi psikologi bermula daripada bidang falsafah tamadun Yunani, iaitu kajian terhadap roh, jiwa dan minda. Selari dengan perkembangan masa, bidang psikologi telah diangkat sebagai cabang sains pada akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19 melalui perkembangan ilmu pada zaman revolusi masyarakat barat. Menurut *American Psychological Association* (APA), iaitu badan organisasi yang mewakili ahli psikologi telah mendefinisikan psikologi sebagai bidang yang mengkaji tentang minda dan tingkah laku.

Definisi yang telah diguna pakai ini menggambarkan bahawa bidang psikologi merupakan suatu bidang yang luas di samping melibatkan penerokaan dalam setiap aspek kehidupan manusia, iaitu dari segi kognitif, emosi, tingkah laku, sosial, spiritual, dan pelbagai lagi.

Terdapat empat matlamat utama bidang psikologi, iaitu untuk menghurai (*describe*), menerangkan (*explain*), menjangka (*predict*), dan mengubah (*change*) proses mental dan tingkah laku seseorang individu. Melalui matlamat ini, penerokaan bidang psikologi berhubung kait dengan prinsip-prinsip, teori dan aplikasi bagi menerangkan sesuatu fenomena (Fernald, 2008).

Penerokaan pemikiran, tingkah laku dan emosi melibatkan fasa perkembangan manusia yang berbeza, iaitu bermula dari kanak-kanak sehingga lanjut usia, serta interaksinya dengan diri dan persekitaran (Boyd et al., 2015). Selain itu, aplikasi psikologi ini juga dapat dilihat melalui kesannya terhadap kehidupan seharian kita, contohnya dari aspek pembelajaran, kesihatan mental, sosial dan keluarga. Proses bagaimana tingkah laku boleh dibentuk, diubah dan dihapuskan mengikut matlamat diri juga dapat dikenal pasti (Boyd et al., 2015).

Justeru, pengaruh psikologi terhadap pembangunan modal insan yang strategik dan berkesan tidak dapat dipisahkan selagi mana ia berkait dengan diri manusia. Isu-isu dan permasalahan yang wujud dalam diri atau masyarakat pada masa kini memerlukan bukan sahaja pendekatan secara berstruktur, bahkan sentuhan dan perspektif psikologi dalam memberikan bantuan dan perkhidmatan secara holistik dan saintifik.

Kesimpulannya, bidang psikologi dapat menyediakan asas dalam pengkajian terhadap minda, tingkah laku dan emosi manusia. Asas ini membentuk prinsip dan teori yang boleh diaplikasi dalam pelbagai cabang ilmu kemanusiaan yang sangat diperlukan pada masa kini bagi membangunkan modal insan yang produktif, berdaya tahan, dan seimbang.

1.3 KEPENTINGAN BIDANG KAUNSELING DALAM PERHUBUNGAN MENOLONG

Kaunseling merupakan satu bidang yang tidak asing lagi dalam kalangan masyarakat pada masa kini. Pendekatan kaunseling dilihat sebagai salah satu mekanisme terbaik bagi membantu golongan masyarakat dalam menjalani kesejahteraan dalam kehidupan, di samping berusaha untuk memiliki kesihatan mental yang baik.

Patterson dan Welfel (2000), mendefinisikan kaunseling sebagai suatu proses interaksi yang bercirikan perhubungan antara kaunselor dan klien, serta membimbing ke arah perubahan diri klien, sama ada melibatkan aspek kepercayaan, tingkah laku, dan emosi.

American Counseling Association (ACA), satu organisasi profesional terbesar yang mewakili persatuan kaunselor di seluruh dunia pula telah mengemukakan definisi kaunseling yang khusus berkaitan dengan amalan terhadap profesional