

**PSIKOLOGI DAN
KAUNSELING
KE ARAH
KESEJAHTERAAN
INSAN**

PSIKOLOGI DAN KAUNSELING KE ARAH KESEJAHTERAAN INSAN

Editor
**Mastura Mahfar
Farah Adibah Ibrahim**



www.penerbit.utm.my

2023

First Edition 2023

© **MASTURA MAHFAR & FARAH ADIBAH IBRAHIM** 2023

Hak cipta terpelihara. Tiada dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi, dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan cara apa jua sama ada dengan cara elektronik, fotokopi, mekanikal, atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan & Inovasi), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Perundingan tertakluk kepada perkiraan royalti atau honorarium.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Deputy Vice-Chancellor (Research & Innovation), Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia. Negotiation is subject to royalty or honorarium estimation.

Editor : **MASTURA MAHFAR & FARAH ADIBAH IBRAHIM**

Editor Penyelaras / *Acquisition Editor* : **RASYIQAH ABD RANI**

Pereka Kulit / *Cover Designer* : **FAHAMIN ABDUL GHANI**

Diatur huruf oleh / *Typeset by* :

MASTURA MAHFAR & FARAH ADIBAH IBRAHIM

Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

81310 UTM Johor Bahru

Johor Darul Ta'zim, MALAYSIA

Diterbitkan di Malaysia oleh:

PENERBIT UTM PRESS

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

81310 UTM Johor Bahru

Johor Darul Ta'zim, MALAYSIA

(PENERBIT UTM ahli MAJLIS PENERBITAN

ILMIAH MALAYSIA–MAPIM dan MABOPA

dengan no. keahlian 9101)

Dicetak di Malaysia oleh:

JASAMAX ENTERPRISE

No. 16, Jalan Kebudayaan 2, Taman

Universiti

81300 Skudai, Johor, MALAYSIA



Cataloguing-in-Publication Data

Perpustakaan Negara Malaysia

A catalogue record for this book is available from the

National Library of Malaysia

ISBN 978-983-52-1997-9

Kandungan

<i>Senarai Penyumbang</i>		<i>vii</i>
<i>Prakata</i>		<i>ix</i>
Bab 1	Pendekatan Psikologi dan Kaunseling ke arah Kesejahteraan Insan	1
	<i>Mastura Mahfar dan Farah Adibah Ibrahim</i>	
Bab 2	Emosi Takut dan Sedih dari Perspektif Psikologi Islam	17
	<i>Mohd Nasir Masroom</i>	
Bab 3	Pengaruh Ikatan Kekeluargaan Terhadap Kesihatan Mental Pelajar semasa Pandemik	45
	<i>Junaidah Yusof, Nur Shakila Ibharm, Amalina Ibrahim, dan Annette d'Arqom</i>	
Bab 4	Kemahiran Interpersonal ke arah Membina Daya Tahan Wanita Rentan	69
	<i>Farah Adibah Ibrahim dan Nudra Syafini Ab Aziz</i>	

Bab 5	Kaunseling dalam Talian sebagai Sokongan Psikososial	91
	<i>Nor Amirah Hashim dan Tan Joo Siang</i>	
Bab 6	Intervensi Krisis terhadap Klien Berisiko Bunuh Diri	119
	<i>Mastura Mahfar, Fatimah Abdullah, Aslan Amat Senin, dan Faizah Mohd. Fakhruddin</i>	
Bab 7	Peranan Kaunselor terhadap Peningkatan Kesediaan Kerjaya dan Efikasi Kendiri Pelajar Universiti	147
	<i>Nik Rafidah Nik Yusoff</i>	
Indeks		173

Senarai Penyumbang

Amalina Ibrahim *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Annette d'Arqom *Fakulti Kedokteran, Universitas Airlangga, Surabaya.*

Aslan Amat Senin *Fakulti Pengurusan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Faizah Mohd. Fakhruddin *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Fatimah Abdullah *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Farah Adibah Ibrahim *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Junaidah Yusof *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Mastura Mahfar *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Mohd Nasir Masroom *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Nik Rafidah Nik Yusoff *Pusat Kerjaya, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Nor Amirah Hashim *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Nudra Syafini Ab Aziz *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Nur Shakila Ibharim *Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Tunku Abdul Rahman, Kampar.*

Tan Joo Siang *Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, Johor Bahru.*

Prakata

*Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih
Lagi Maha Penyayang*

Buku yang mengandungi tujuh bab ini ditulis khusus oleh para penulis berdasarkan sorotan ilmiah dan penyelidikan yang bertujuan memberikan kesedaran dan pengetahuan berkaitan dengan bidang psikologi dan kaunseling, khususnya bagi membantu meningkatkan kesejahteraan dan pembangunan modal insan. Bidang psikologi pada masa kini dilihat amat signifikan dalam membantu memahami personaliti, tingkah laku, emosi dan proses kognitif seseorang individu, manakala bidang kaunseling dapat membantu para pengamal kesihatan mental dalam meningkatkan kefahaman serta peka terhadap keperluan penjagaan kesihatan mental yang baik dalam kalangan masyarakat amnya, serta membantu ke arah peningkatan profesionalisme bidang kaunseling.

Bab 1 bertajuk pendekatan psikologi dan kaunseling ke arah kesejahteraan insan menghuraikan tentang keperluan dan kepentingan pendekatan psikologi dan kaunseling dalam membantu meningkatkan kesejahteraan insan masa kini. Kedua-dua pendekatan ini bukan sahaja sangat relevan dan penting, bahkan menjadi pemangkin kepada pemeraksanaan modal insan negara. Bab ini juga merupakan pengenalan awal yang merangkumi ringkasan keseluruhan bab-bab lain dalam buku ini.

Bab 2 pula, iaitu emosi takut dan sedih dari perspektif psikologi Islam mengemukakan penerokaan emosi, khususnya emosi takut dan sedih berdasarkan perspektif psikologi Islam bagi memberikan panduan kepada para pembimbing dan pengamal kaunseling dalam memahami isu-isu masyarakat, terutamanya klien bagi menguruskan kedua-dua emosi tersebut.

Pada hakikatnya, seiring dengan kepesatan dan perkembangan ilmu psikologi dan kaunseling masa kini, pendekatan dan kepesatan perkembangan psikologi Islam tidak boleh dinafikan kepentingannya yang merupakan tunjang atau asas kepada kesejahteraan insan. Oleh itu, kupasan terperinci berkaitan dengan kedua-dua emosi tersebut amat penting dalam bab ini. Sekiranya kedua-dua emosi ini tidak difahami dan diurus dengan baik, hal ini boleh mengakibatkan kesan yang buruk terhadap jiwa dan fikiran yang akhirnya dizahirkan dengan tingkah laku yang negatif.

Bab 3 yang bertajuk pengaruh ikatan kekeluargaan terhadap kesihatan mental pelajar semasa pandemik pula menghuraikan kepentingan penjagaan kesihatan mental yang perlu diambil berat oleh para pelajar, khususnya pelajar universiti yang dikaitkan dengan peranan kekeluargaan, terutamanya ketika mereka berhadapan dengan situasi pandemik. Komunikasi dan hubungan kekeluargaan yang berkesan, terutamanya ikatan kekeluargaan pada hakikatnya boleh memberikan kesan terhadap kesihatan mental para pelajar. Justeru, aspek kekeluargaan turut memainkan peranan yang signifikan dalam membantu para pelajar melestarikan kesihatan mental, terutamanya berkaitan dengan pengawalan isu tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang akan dibincangkan secara terperinci dalam bab ini.

Seterusnya, Bab 4 membincangkan tajuk Kemahiran Interpersonal Ke Arah Membina Daya Tahan Wanita Rentan. Kaum wanita pada masa kini bukan sahaja berperanan penting dalam pembentukan generasi akan datang, bahkan sebagai agen penjana kesejahteraan insan. Namun begitu, isu berlaku apabila golongan wanita ‘rentan’, iaitu golongan wanita yang mudah terdedah dengan risiko kemiskinan ini tidak dapat menguruskan kesejahteraan hidup mereka dengan baik. Sekiranya dibiarkan, hal ini boleh memberikan pelbagai implikasi seperti kesihatan, sosial dan keluarga. Justeru, bab ini akan menerangkan peranan kemahiran interpersonal sebagai salah satu penyumbang

terhadap daya tahan golongan wanita agar mereka mampu menyesuaikan diri secara berkesan dalam masyarakat.

Bab 5 pula memfokuskan tajuk kaunseling dalam talian sebagai sokongan psikososial. perkhidmatan kaunseling pada masa kini yang dilengkapi dengan bantuan penggunaan teknologi moden pada hakikatnya telah digunakan secara meluas dan amat diperlukan dalam pelbagai organisasi, khususnya yang mempunyai perkhidmatan kaunseling bagi membantu peningkatan kesejahteraan mental, fizikal dan emosi seseorang individu. Memandangkan keperluan sokongan psikososial dan kaunseling tidak hanya terhad kepada pendekatan bersemuka, perkhidmatan dalam talian turut menyumbang ke arah peningkatan kesejahteraan masyarakat, amnya. Justeru, bab ini akan membincangkan tentang pengendalian kaunseling dalam talian secara terperinci yang boleh dilaksanakan secara efektif oleh kaunselor sebagai salah satu bantuan psikososial.

Bab 6 kemudiannya akan mengupas tajuk intervensi krisis terhadap klien berisiko bunuh diri sebagai salah satu kaedah intervensi yang boleh dilaksanakan oleh para pengamal kaunseling. Pada hakikatnya, bunuh diri merupakan isu hangat yang sering dibincangkan oleh para pengamal kaunseling dan perlu ditangani secara profesional. Oleh yang demikian, para kaunselor, khususnya perlu membuat persediaan bukan sahaja dari segi mental, emosi dan fizikal dalam mengendalikan intervensi krisis bunuh diri, bahkan perlu memperengkap diri mereka dengan ilmu pengetahuan dan kemahiran berkaitan dengan pengendalian kes klien berisiko bunuh diri.

Bab 7 terakhir bertajuk peranan kaunselor terhadap peningkatan kesediaan kerjaya dan efikasi sendiri kerjaya pelajar universiti. Pengetahuan kaunselor juga tidak hanya terhad kepada isu-isu psikologi, bahkan kaunselor juga perlu menguasai kompetensi dalam aspek kerjaya. Di universiti, kesediaan kerjaya pelajar merupakan isu yang sering kali dibincang oleh pelbagai pihak dan perlu diambil berat kerana hal ini berkaitan dengan masa depan kerjaya pelajar. Kaunselor

perlu bijak merancang strategi dalam membantu meningkatkan efikasi sendiri kerjaya pelajar universiti agar mereka lebih bersedia untuk menempuh alam pekerjaan kelak. Modul **Kesediaan Kerjaya (MKK)** yang dibangunkan secara ilmiah juga akan diterangkan secara ringkas dalam bab ini.

Secara ringkasnya, buku ini sesuai untuk dijadikan sebagai bahan rujukan dan panduan, khususnya buat para pelajar, pengamal kesihatan mental, para guru dan pensyarah di kolej, institusi pendidikan guru, dan universiti awam dan swasta. Malahan, buku ini boleh dijadikan sebagai bahan bacaan umum dalam kalangan orang awam.

Mastura Mahfar

Farah Adibah Ibrahim

Universiti Teknologi Malaysia

2023