KAUNSELING *untuk* PENDIDIK

Keperluan dan Manfaat di Alaf 21



Ahmad Zulfadhli Khairuddin • Lina Mursyidah Hamzah
Siti Kamalia Sabri • Nurul Fitriah Alias
Sharifah Muzlia Syed Mustafa

ISI KANDUNGAN

KATA PENGANTAR ix

PRAKATA xi

PENGHARGAAN xii

PENDAHULUAN xv

BAB 1 : PENGENALAN KEPADA KAUNSELING 1

1.1 Mengapa Kaunseling? 1

1.2 Pengurusan Tekanan 5

1.3 Kajian Kes 9

1.4 Mengatasi Masalah Peribadi 12

1.5 Cabaran Peribadi yang Boleh Mempengaruhi Prestasi 13

1.6 Meningkatkan Hubungan dengan Pelajar 16

1.7 Mewujudkan Persekitaran Pembelajaran yang Positif 19

1.8 Kesimpulan 19

BAB 2 : MANFAAT SKIL KAUNSELING UNTUK PENDIDIK 21

2.1 Kesejahteraan Mental Pendidik: Pendekatan Holistik melalui Kemahiran Kaunseling 21

2.2 Apa itu Kesihatan dan Kesejahteraan Mental? 22

2.3 Mengapa Kemahiran Kaunseling Penting untuk Kesejahteraan Mental? 22

2.4 Stres dalam Kalangan Pendidik 23

2.5 Penyakit Psikologi: Depresi, Kebimbangan, dan Kemurungan 23

PENGHARGAAN

Tidak sempurna seandainya buku ini tidak dimulakan dengan semulia-mulia kalimah pujian kehadrat Allah azza wajalla dengan segala sifat dan namaNya yang Maha Sempurna. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Nabi Muhammad S.A.W, ahli keluarga baginda, para sahabat, para tabi'in dan seluruh pewaris ilmu dan penyampai kebenaran sehingga ke akhirat kelak.

Setinggi-tinggi penghargaan saya tujukan kepada pihak pengurusan Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi MARA (UiTM), khususnya Prof. Dr. Sharipah Ruzaina Syed Aris selaku Dekan Fakulti Pendidikan, di atas sokongan dan dorongan berterusan terhadap usaha penerbitan bahan rujukan ilmiah yang dapat memberi manfaat kepada warga pendidik mahupun orang awam.

Seterusnya penghargaan kepada Prof. Madya Dr Khairezan Rahmat selaku Timbalan Dekan Penyelidikan dan Jaringan Industri Fakulti Pendidikan yang telah bertungkus lumus menyediakan inisiatif-inisiatif penerbitan ilmiah buat kami di fakulti. Tidak dilupakan Dr Azzyati Zakaria selaku Ketua Pusat Pengajian, Jabatan Pengajian Pendidikan Fakulti yang telah memberikan sokongan sepanjang penerbitan buku ini.

Jutaan terima kasih diucapkan kepada pasukan penulis bersama Dr Lina Mursyidah, Dr Siti Kamalia, Dr Nurul Fitriah, dan mentor kami Dr Sharifah Muzlia yang turut menyumbang idea dan kepakaran dalam penghasilan buku ini. Tanpa nama-nama ini buku ini mungkin tidak berjaya direalisasikan.

Seterusnya terima kasih daun keladi diucapkan kepada Puan Shahfika Ezaliza Sulaiman, Encik Mohammad Sufian Abdul Manan dan pasukan Penerbit UiTM atas kesudian menerbitkan karya kami. Juga ucapan terima kasih kepada café San Francisco Coffee cawangan

BAB 1

PENGENALAN KEPADA KAUNSELING

1.1 MENGAPA KAUNSELING?

Kehidupan manusia dipenuhi dengan pelbagai cabaran dan permasalahan yang memerlukan penyelesaian bijaksana bagi memastikan kesejahteraan dan keharmonian hidup (Haron Din, 2003). Ramai yang menganggap kaunseling hanya untuk individu yang menghadapi masalah mental atau kesukaran hidup, namun tanggapan ini kurang tepat. Sesiapa sahaja, tanpa mengira keadaan mereka, boleh mendapatkan khidmat kaunseling. Sebagai contoh, seseorang boleh berjumpa kaunselor untuk mendapatkan panduan kerjaya, nasihat mengenai hubungan keluarga, atau bimbingan dalam mencari pasangan hidup.

Kaunseling merupakan satu bentuk hubungan kemanusiaan yang bersifat mesra, saling memahami, dan penuh empati. Ia menumpukan kepada faktor keindividualan yang saling berhubungan, bukan sekadar autonomi individu. Kaunseling ialah proses profesional yang melibatkan interaksi antara kaunselor dan individu yang memerlukan bimbingan. Objektif utamanya adalah membantu individu memahami, mengatasi, dan menyesuaikan diri dengan cabaran hidup. Dalam konteks pendidikan, kaunseling memainkan peranan penting bagi guru dan pelatih guru yang sering berdepan tekanan kerja, isu peribadi, serta cabaran dalam membentuk hubungan positif dengan pelajar.

Dari perspektif Islam, kepentingan membantu individu dalam kesukaran sangat ditekankan. Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda:

"Barangsiapa yang melapangkan kesempitan di dunia saudaranya yang Islam, nescaya Allah akan melapangkan baginya kesempitan akhirat. Dan barangsiapa yang meringankan seseorang yang berada dalam kesempitan, maka Allah akan meringankan ke atasnya di dunia dan di akhirat. Sesungguhnya Allah suka kepada hamba-Nya yang sabar"

(Ali Yacob, 1995).

KAUNSELING *untuk* PENDIDIK

Keperluan dan Manfaat di Alaf 21

Dalam konteks pendidikan di Malaysia, pendidik memainkan peranan penting dalam kemenjadian pelajar baik dari segi akademik, emosi, jasmani, rohani dan sosial pelajar. Namun, beban kerja yang berat dan tekanan yang tinggi sering kali menjejaskan kesejahteraan mental dan emosi mereka. Buku ini menekankan kepentingan kaunseling untuk pendidik dalam menguruskan tekanan, meningkatkan kemahiran pengurusan diri, dan memperkukuh hubungan dengan pelajar. Terdapat beberapa salah tanggapan yang tinggi di kalangan pendidik mengenai istilah dalam kaunseling mahupun stigma terapi yang masih menebal.

Melalui sokongan kaunseling, pendidik dapat menjaga kesejahteraan mental, meningkatkan prestasi kerja, dan mengurangkan kadar ketidakhadiran serta pertukaran pendidik. Cabaran seperti kekurangan guru kaunseling terlatih, stigma terhadap kaunseling, dan keterbatasan dalam pemahaman manfaat ujian psikologi serta pengurusan masa juga dibincangkan. Kesimpulannya, skil kaunseling untuk pendidik adalah keperluan mendesak yang memerlukan perhatian serius daripada semua pihak terlibat dalam sistem pendidikan Malaysia untuk memastikan pendidik dapat memberikan impak positif kepada pelajar dan meningkatkan kualiti pendidikan negara.

Buku ini dikarang dan disusun oleh lima pensyarah UiTM yang berkepakaran khusus dalam bidang psikologi dan kaunseling. Selain berpengalaman mengajar dalam subjek kepakaran masing-masing mereka juga berpengalaman dalam melatih bakal pendidik di peringkat tertiari dan diharapkan dapat memberi panduan ringkas kepada pembaca mengenai cara untuk menangani isu kaunseling yang berlaku dalam konteks sekolah terutama kepada pendidik di Malaysia.

PENERBIT PRESS
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

Harga / Price : RM40.00

ISBN 978-629-496-175-3
9 786294 961753