



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



i-Care UiTM
CAREER AND COUNSELLING CENTRE



e-buletin

Pusat Kerjaya dan Kaunseling

JUL-DIS 2023

27 November 2023

MYNEXT SPECIAL AWARD-DEDICATED HIGHER LEARNING INSTITUTIONS
sempena Majlis Apresiasi mySIP Talentcorp



6 Disember 2023

1ST RUNNER-UP IN PUBLIC HIGHER EDUCATION INSTITUTION
sempena Graduates Choice Award oleh TalentBank



12 Disember 2023

AUDIT DALAM(TEMA: FASILITI DAN PERKHIDMATAN)



18 Julai 2023

ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG 2022 (APC)

Pn. Wan Noraini Wan Yusoff, Pengarah

En. Mohd Shahril Boniran, Pegawai Psikologi Kanan

Pn. Noorizan Abdul Majid, Kerani Tingkatan Tertinggi



16 Julai dan 12 Oktober 2023

PROGRAM CAREER OUTREACH DAN JOB CREATOR

Fakulti Undang-Undang

Kolej Kediaman Seroja



28 September 2023

PROGRAM PROFIL KERJAYA (NURTURING EXPERT TALENT-NEXT)

Dalam Talian



11 Julai, 30 Oktober, 3 November 2023

PROGRAM COMPANY MEETUP

Prudential
Invested
Metropolitan Corridor



2 Ogos, 18-22 September, 30 Oktober

BENGKEL PENULISAN KAMUS PEKERJAAN



18 & 19 Oktober 2023

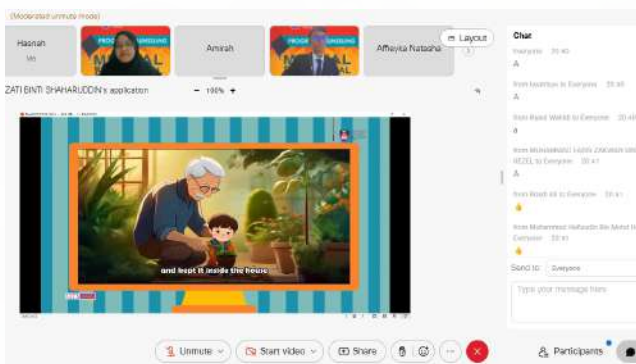
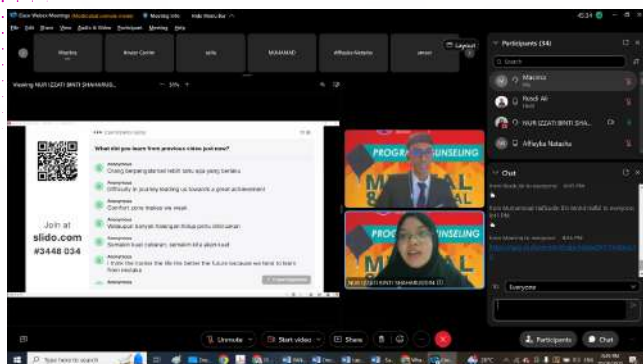
PROGRAM CAREER AND INDUSTRIAL RELATION EXPO (CIRES) 2023

Dewan Mawar Qaseh, Kolej Kediaman Mawar UiTM Shah Alam



20 Oktober 2023

PROGRAM MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING (WEBINAR: DIALOG BERSAMA KAUNSELOR)
kolej Pengajian Kejuruteraan



12 Oktober & 9 November 2023

PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR
Patutkah Aku Berputus Asa? - Kolej Kediaman Seroja
Self Diagnose: Mentalkah Aku? - Kolej Kediaman Anggerik



6 Julai & 12 Oktober 2023

PROGRAM COUNSELLING OUTREACH & PSYCHOLOGY CLINIC
Fakulti Undang-Undang
Kolej Kediaman Seroja



28 Oktober & 9 Disember 2023

PROGRAM RAKAN KAUNSELOR

JPK Kolej Kediaman Melati, Perindu dan Delima
JPK Kolej Kediaman Mawar



21-24 Ogos 2023

INTERVARSITY YOUNG MOTIVATOR COMPETITION (I-MAC) 2023

Naib Juara dan Tempat Ke 3



17-18 Julai 2023 & 21-22 Ogos 2023

BENGKEL CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT (CPD)

Akreditasi Inventori Kesejahteraan Holistik (IKH) Siri 2

Bengkel Pengurusan dan Intervensi "Self-Destructive Behavior"



19 September 2023 & 25 Oktober 2023

PROGRAM TERAPI PSIKOLOGI

Joam Healing!-Terapi Emosi
Minda Sihat, Emosi Sejahtera



14 September 2023

PROGRAM SANTAI PAGI BERSAMA KAUNSELOR (SPARK)

Personaliti & Pengurusan Stress - Kolej Pengajian Alam Bina



11 September 2023

PROGRAM AKRAB SESSION SIRI 1/2023



5 Oktober 2023

MAJLIS PELANCARAN BUKU GARIS PANDUAN PELAKSANAAN AKRAB UITM 1.0





UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



i-Care UiTM
CAREER AND COUNSELLING CENTRE

By: Noor Farwizah binti Mohd Zaki
Pelatih Praktikel Psikologi

Burnout

Burnout ialah keadaan tekanan teruk yang menyebabkan keletihan fizikal, mental dan emosi yang melampau (Herbert Freudenberger, 1970). Ia boleh mengurangkan kegembiraan berkaitan pekerjaan, persahabatan dan hubungan keluarga.

Pendedahan berterusan kepada peristiwa yang menimbulkan tekanan, seperti menjaga ahli keluarga yang sakit, bekerja berjam-jam atau menonton berita yang membimbangkan tentang politik dan keselamatan, boleh menyumbang kepada keadaan tekanan ini.



Rujukan:

1. Fraga, J. (n.d.). How to identify and prevent burnout. Diambil daripada https://www.healthline.com/health/tips-for-identifying-and-preventing-burnout#TOC_TITLE_HDR_1
2. Know the signs of job burnout. (2021, June 5). Diambil daripada <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642#:~:text=Job%20burnout%20is%20a%20special,as%20depression%2C%20are%20behind%20burnout>

Penyebab Burnout

1. Kurang kawalan
2. Jangkaan pekerjaan yang tidak jelas
3. Tiada dinamik di tempat kerja
4. Terlalu banyak aktiviti
5. Kurang sokongan sosial
6. Ketidakseimbangan kerja-kehidupan (work-life)

- Menilai pilihan yang ada
- Dapatkan sokongan
- Bersantai
- Bersenam
- Ambil masa untuk berehat
- Kesedaran (Mindfulness)

Mengendalikan Burnout



KEMAHIRAN DAYA TINDAK

Nurhadaina Hani Zaharin K.B.,P.A. Pegawai Psikologi

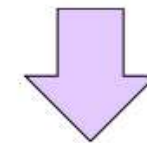
Kemahiran daya tindak merupakan kemahiran penting yang boleh digunakan dalam menghadapi tekanan dan halangan dalam kehidupan.

Strategi Berfokus Masalah



- Mendefinisikan masalah
- Mencari alternatif
- Menimbangkan kebaikan dan keburukan
- Membuat tindakan susulan

Strategi Berfokus Emosi



- Menerima keadaan hakikat tersebut
- Memberi makna yang lain kepada situasi tersebut
- Mengendalikan emosi secara positif

Sumber

Azman, A. (2021, September 17). Kemahiran daya tindak yang sihat. Retrieved from Psychologyiiium: <https://psychologyiiium.wixsite.com/website/post/kemahiran-daya-tindak-yang-sihat>

Ministry of Health. (2011, Disember 5). Panduan Menangani Stres. Retrieved from Ministry of Health: https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf