



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



i-Care UiTM
CAREER AND COUNSELLING CENTRE



e-buletin

Pusat Kerjaya dan Kaunseling

JUL-DIS 2023

KEMAHIRAN DAYA TINDAK

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

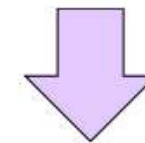
Kemahiran daya tindak merupakan kemahiran penting yang boleh digunakan dalam menghadapi tekanan dan halangan dalam kehidupan.

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