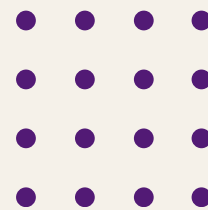


# PERKHIDMATAN PSIKOLOGI & KAUNSELING

**STAF**



Unit Psikologi & Kaunseling | Seksyen Kesejahteraan Personel  
Bahagian Sumber Manusia | Pejabat Pendaftar



# CARTA ORGANISASI

## BAHAGIAN SUMBER MANUSIA



**CARTA ORGANISASI**  
Bahagian Sumber Manusia



**MARSITA BINTI MOHD TAIB**  
Pegawai Tadbir N13



# VISI & MISI

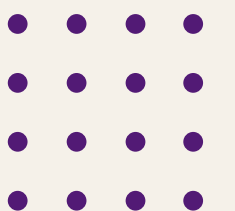


## MISI

Membantu staf UTeM  
mempertingkatkan potensi diri ke  
arah kesejahteraan hidup dan  
menjadi personel yang lebih  
produktif dan cemerlang.

## VISI

Menjadi pusat pengembangan  
psikologi pemangkin  
kecemerlangan modal insan.




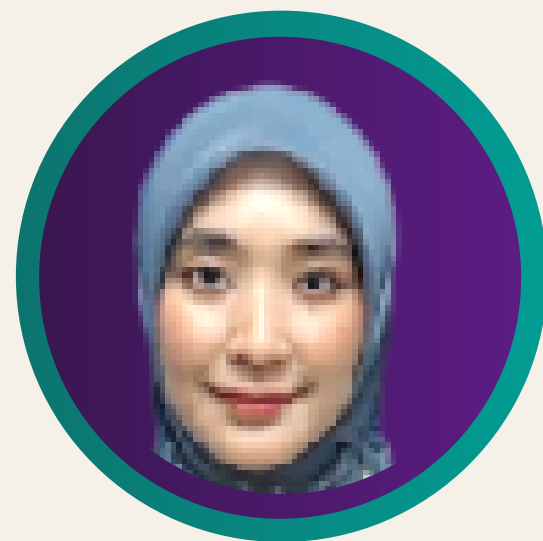


## **HADIBAH BINTI TAHIR**

Timbalan Ketua Pegawai Psikologi  
Kaunselor Berdaftar

 hadibah@utem.edu.my

 06-2292155




## **WAN NURFARRA NADIA BINTI**

### **WAN ZAINAL ABIDIN**

Pembantu Tadbir

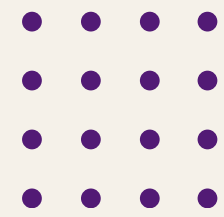
 nurfarra@utem.edu.my

 06-2292155

# **STAF**

## **UNIT PSIKOLOGI & KAUNSELING**





# PERHIDMATAN YANG DISEDIAKAN



Kaunseling  
Individu



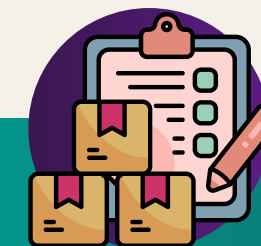
Kaunseling  
Kelompok



E-Kaunseling/  
Tele-  
Kaunseling



Konsultasi



Pengujian dan  
pengukuran  
psikologi



Program  
Psikopendidikan

# BAGAIMANA MENDAPATKAN PERKHIDMATAN?



Datang terus ke  
Unit Psikologi &  
Kaunseling



Panggilan  
telefon



Surat



Emel

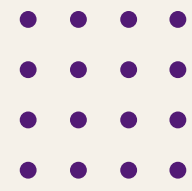
# WAKTU PERKHIDMATAN

HARI	MASA	MASA
ISNIN HINGGA KHAMIS	08.30 PAGI – 12.30 TENGAHARI	02.30 PETANG – 4.30 PETANG
JUMAAT	08:30 pagi – 12:00 tengahari	03:00 petang – 04:30 petang



**Unit Psikologi & Kaunseling  
Seksyen Kesejahteraan Personel  
Bahagian Sumber Manusia,  
Pejabat Pendaftar  
Aras 3, Bangunan Canselori**

# KEMUDAHAN YANG DISEDIAKAN



# PERKHIDMATAN SOKONGAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN

## INFO PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING STAF

Info Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling bagi Staf UTeM bertujuan memberi maklumat khusus kepada staf mengenai kemudahan sokongan psikologi yang disediakan bagi membantu mengurus cabaran kerja, tekanan emosi serta keseimbangan kehidupan peribadi dan kerjaya. Perkhidmatan ini merangkumi kaunseling individu, kaunseling kelompok, e-kaunseling, pentaksiran psikologi serta program psikopendidikan yang menyokong pembangunan kesejahteraan mental secara menyeluruh. Penyampaian info ini membantu meningkatkan kesedaran staf bahawa bantuan profesional tersedia secara sulit dan beretika, seterusnya menggalakkan amalan mendapatkan sokongan pada peringkat awal. Inisiatif ini menyokong usaha organisasi dalam mewujudkan persekitaran kerja yang lebih sihat, produktif dan sejahtera, selaras dengan kepentingan kesejahteraan psikologi sebagai asas prestasi kerja yang berkualiti.

**Perkhidmatan PSIKOLOGI dan KAUNSELING**

**Pengenalan Kaunseling**  
 Suatu proses sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling untuk mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik, baik dan sukarela pada diri klien supaya perubahan, kemajuan dan penyesuaian itu akan berterusan sepanjang hayat klien (Akta Kaunselor 1998).  
 Secara umumnya, boleh disimpulkan bahawa kaunseling menolong seseorang klien:

- 01 Memahami diri dan situasinya
- 02 Mengenal pasti keperluannya
- 03 Menerima realiti hidupnya
- 04 Membuat perancangan yang realistik untuk mengendalikannya
- 05 Bertanggungjawab ke atas diri dan perbuatannya

**Cara Mendapatkan Perkhidmatan Kaunseling**  
 Perkhidmatan psikologi dan kaunseling boleh dijalankan dengan membuat janji temu melalui :-  
 a. Datang terus ke Unit Psikologi dan Kaunseling  
 b. Panggilan Telefon  
 c. E-mel  
 d. Surat

**Waktu Perkhidmatan**  
 Isnin - Khamis  
 08:30 pagi - 12:30 tengahari  
 02:30 petang - 04:30 petang  
 Jumaat  
 08:30 pagi - 12:00 tengahari  
 03:00 petang - 04:30 petang

**Lokasi**  
 Unit Psikologi dan Kaunseling  
 Seksyen Kesejahteraan Personal  
 Bahagian Sumber Manusia  
 Pejabat Pendaftaran  
 Aras 3, Bangunan Canselor

**Hubungi Kami**  
 Puan Hadidah Binti Tahir K.B.P.A (MAL)  
 Pegawai Psikologi  
 E-mel : hadbah@utem.edu.my  
 Tel : 06-2701365  
 Enck Shari Izwani Bin Adnan  
 Pembantu Tadbir Kanan  
 E-mel : shahulizwan@utem.edu.my  
 Tel : 06-2702842  
 Puan Nor Azlinawati Binti Daud  
 Pembantu Tadbir Kanan  
 E-mel : azlinawati@utem.edu.my  
 Tel : 06-2701106

**Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling**

**1 Kaunseling Individu**  
 Satu proses perhubungan menolong secara bersemuka diantara seorang kaunselor dengan seorang klien.

**2 Kaunseling Kelompok**  
 Satu proses perhubungan menolong secara bersemuka antara seorang atau lebih dengan beberapa orang klien.

**3 E - Kaunseling /Tele Kaunseling**  
 Satu bentuk perhubungan menolong secara tidak bersemuka antara seorang kaunselor dengan klien.

**4 Penaksiran Ujian Psikologi**  
 Merupakan satu kaedah pengukuran untuk melihat dan mengenalpasti ciri-ciri psikologikal seperti tret personaliti, kompetensi, konsep kendiri, tahap stress, kemurungan, komunikasi dan lain-lain.

**5 Program Psikopendidikan**  
 Merupakan program yang menekankan aspek pertumbuhan, perkembangan dan pencegahan. Antara program-program yang dilaksanakan ialah kebolehan daya finkad (coping ability), pengurusan marah, pengurusan stress, pengurusan masa, analisa pembuatan keputusan, pengurusan kebimbangan, kemahiran kelububapaan, AKRAB dan lain-lain.

**6 Perkhidmatan Konsultasi**  
 Menyediakan perkhidmatan konsultasi psikologi kepada staf.

Sumber oleh: Unit Psikologi & Kaunseling, Bahagian Sumber Manusia, Pejabat Pendaftaran  
 Disiapkan oleh: Unit Inovasi & Pemasaran, Bahagian Governan & Pengurusan Organisasi, Pejabat Pendaftaran

# PERKHIDMATAN SOKONGAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN

## SARINGAN INDEKS KESEJAHTERAAN KELUARGA UTeM 2024

- Indeks Kesejahteraan Keluarga UTeM 2024 ialah satu ukuran komprehensif yang dibangunkan bagi menilai tahap kesejahteraan keluarga dalam kalangan warga UTeM merangkumi aspek psikologi, emosi, sosial, ekonomi dan keharmonian hubungan. Indeks ini bertujuan mengenal pasti tahap keseimbangan kehidupan berkeluarga, cabaran semasa serta keperluan sokongan yang bersesuaian bagi meningkatkan kualiti hidup, produktiviti kerja dan kesejahteraan holistik staf.
- Dapatan indeks ini membantu pihak universiti merancang intervensi, program sokongan dan inisiatif kesejahteraan yang lebih berfokus serta berimpak tinggi kepada pembangunan keluarga yang sejahtera dan harmoni.



The poster features the UTeM logo at the top right. The main title is 'INDEKS KESEJAHTERAAN KELUARGA UTeM' in large, bold letters. Below the title, there are three bullet points: 'Teras Strategik 4, Pelan Strategik UTeM 2023-2025', 'Melihat corak serta tahap kesejahteraan staf UTeM', and 'Semua staf UTeM **DIWAJIBKAN** untuk menjawab'. A yellow banner indicates the survey period: 'TEMPOH MENJAWAB 15 OGOS 2024 - 30 SEPTEMBER 2024'. A QR code is labeled 'SILA IMBAS'. To the right of the QR code is an icon of a family in a house. Below the icon, it says 'SEBARANG PERTANYAAN LANJUT, SILA HUBUNGI URUS SETIA DI TALIAN 062701365/06-2701106'. At the bottom, it lists the organizing units: 'UNIT PSIKOLOGI & KAUNSELING | SEKSYEN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI | BAHAGIAN SUMBER MANUSIA | PEJABAT PENDAFTAR'.

**INDEKS  
KESEJAHTERAAN  
KELUARGA UTeM**

- Teras Strategik 4, Pelan Strategik UTeM 2023-2025
- Melihat corak serta tahap kesejahteraan staf UTeM
- Semua staf UTeM **DIWAJIBKAN** untuk menjawab

**TEMPOH MENJAWAB**  
15 OGOS 2024 - 30 SEPTEMBER 2024

**SILA IMBAS**

**SEBARANG PERTANYAAN  
LANJUT, SILA HUBUNGI  
URUS SETIA DI TALIAN  
062701365/06-2701106**

UNIT PSIKOLOGI & KAUNSELING | SEKSYEN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI |  
BAHAGIAN SUMBER MANUSIA | PEJABAT PENDAFTAR

# PERKHIDMATAN SOKONGAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN

## INFO KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BERSIRI

Info Kesejahteraan Psikologi Secara Bersiri merujuk kepada penyampaian maklumat dan perkongsian ilmu berkaitan kesihatan mental yang dilaksanakan secara berjadual dan berterusan. Pendekatan bersiri ini memberi peluang kepada peserta memahami topik kesejahteraan psikologi secara lebih mendalam dan berperingkat, merangkumi aspek seperti pengurusan emosi, kawalan stres, hubungan interpersonal, motivasi diri serta keseimbangan kerja dan kehidupan. Melalui penyampaian yang konsisten, info bersiri membantu membentuk kesedaran sendiri, meningkatkan kemahiran daya tindak yang sihat serta menggalakkan amalan penjagaan kesihatan mental secara berterusan dalam kehidupan harian. Pendekatan ini juga menyokong usaha organisasi membudayakan persekitaran kerja yang lebih positif, produktif dan sejahtera secara holistik.

**Bila masa yang sesuai untuk berjumpa dengan KAUNSELOR?**

- Anda terpengaruh dengan pemikiran yang negatif
- Anda hilang rasa untuk melakukan aktiviti yang anda sukai
- Anda bergantung kepada sesuatu yang tidak sihat untuk mengurus keadaan-keadaan tertentu
- Anda tidak gembira dengan kehidupan sosial anda
- Anda melalui pengalaman yang memalukan anda trauma dan kehilangan

**HUBUNGI KAMI:**  
Unit Psikologi dan Kaunseling  
Sekyen Kesejahteraan Personal  
Bahagian Sumber Manusia  
Pejabat Pendatar, UTeM  
06-2702842/06-2701106/06-2701365

**Apa itu KAUNSELING?**

Kaunseling ialah satu proses perhubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip-prinsip psikologi yang dilakukan oleh **kaunselor profesional** mengikut kod etika kaunseling bagi menghasilkan satu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik, baik dan sukarela pada diri klien supaya perubahan, perkembangan dan penyesuaian akan berterusan sepanjang hayat klien.

(Akta Kaunselor, 1988)

**HUBUNGI KAMI:**  
Unit Psikologi dan Kaunseling  
Sekyen Kesejahteraan Personal  
Bahagian Sumber Manusia  
Pejabat Pendatar, UTeM  
06-2702842/06-2701106/06-2701365

**CARA MENGATASI BURNOUT**

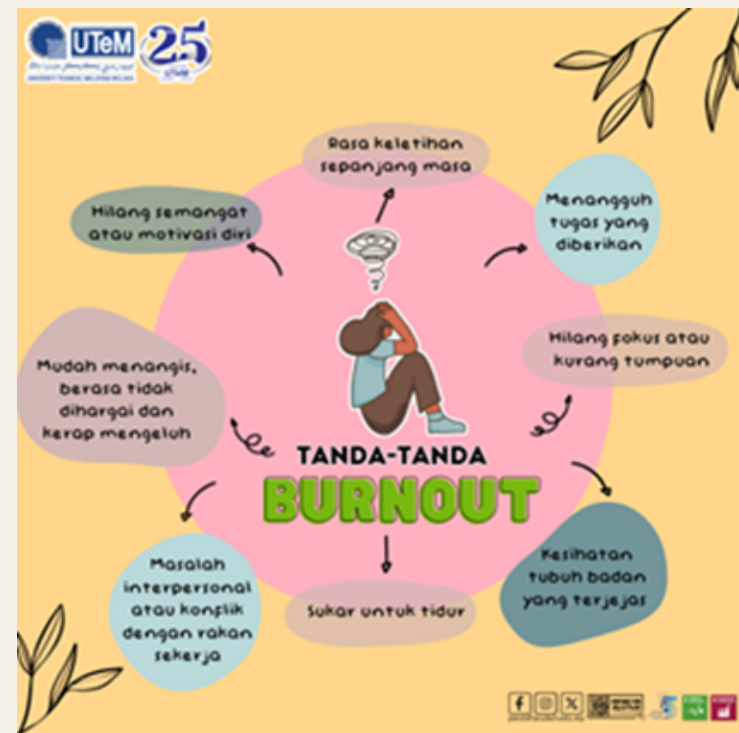
- Merahatkan diri dan bercuti daripada kerja.
- Melakukan aktiviti relaksasi.
- Cari hobi serta aktiviti luar yang disukai.
- Mengamalkan pemakanan yang seimbang, senaman dan tidur yang cukup.
- Dapatkan khidmat nasihat profesional.
- Belajar cara untuk mengurus tekanan dan mengurus masa dengan berkesan.
- Tetapkan matlamat diri serta kerja.
- Tingkatkan komunikasi antara rakan kerja serta majikan.
- Mengetahui batasan serta keupayaan diri.
- Penal panti punca masalah serta mengapa berlakunya burnout.
- Buat perancangan serta jadual yang teratur.
- Kurangkan masa bersama gajet serta matikan telefon bimbit.

**Bila Perlu Healing?**

- Kerap rasa bersedih, malu dan ada pemikiran buruk
- Kehilangan orang tersayang
- Perpisahan
- Berdepan dengan penakutan, dipinggirkan, disingkirkan
- Kerap marah dan mood berubah
- Pencerahan
- Susah nak fokus
- Sedih dan rasa tidak berguna
- Kehilangan pekerjaan
- Penyakit
- Rasa kosong (emptiness)
- Penderaan (bermaksud emosi, fizikal dan seksual)
- Sering mengelak daripada situasi sosial kerana rasa tidak diperlukan

# PERKHIDMATAN SOKONGAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN

## INFO KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BERSIRI



**Tanda-tanda Positiviti Toksik**

- Mengalami rasa bersalah kerana berasa sedih atau marah
- Menolak perasaan sukar orang lain
- Menyembunyikan emosi yang menyakitkan
- Menyebut kata-kata 'positif' terhadap situasi sukar
- Mengabaikan masalah sendiri

**Teknik Pernafasan (Deep Breathing)**

- 0 Pastikan anda dalam keadaan selesa
  - Anda boleh duduk, baring atau posisi yang anda selesa
  - Pastikan keadaan anda betul-betul selesa ketika itu
- 1 Letakkan satu tangan pada perut anda
- 2 Tarik nafas melalui hidung selama 5 saat
  - Semasa anda bernafas, rasakan perut anda naik
  - Biarkan perut anda penuh dengan udara
- 3 Tahan nafas selama 5 saat
- 4 Hembus nafas melalui mulut selama 5 saat
- 5 Ulang sebanyak 3 kali

**Pengurusan Konflik Di Tempat Kerja**

- Kenal Pasti Punca Konflik
- Kekal Tenang & Profesional
- Dengar dengan Empati
- Dapatkan Bantuan Jika Perlu
- Komunikasi Secara Terbuka & Jelas
- Cari Penyelesaian Menang-Menang

**6 TIPS KESERONOKAN BEKERJA**

- 1 Mulakan Hari Dengan Niat & Mood Positif
  - Set niat: "Saya mahu jana hari ini dengan tenang & bermakna."
  - Amalkan rutin pagi yang menyenangkan (jika, stretching ringan, atau tarapan kegemaran)
- 2 Cipta Suasana Kerja yang Menyenangkan
  - Mis ruang kerja dengan elemen yang menyenangkan (gambar keluarga, tumbuhan kecil, kad motivasi)
  - Pastikan ruang kesusun - ruang yang kemas baru minda lebih fokus & selesa.
- 3 Fokus Pada Nilai & Sumbangan Kerja Anda
  - Ingatkan diri: "Apa yang saya buat hari ini ada impaknya?"
  - Ulah kerja bukan sekadar tugas, tapi peluang untuk menyumbang.
- 4 Raikan Kejayaan
  - Ucapkan terima kasih pada diri sendiri atau rakan bila sesuatu disiapkan.
  - Hargai setiap pencapaian besar atau kecil sebagai bukti kemajuan diri dan pasukan.
- 5 Jaga Emosi & Kesejahteraan Diri
  - Kendal pasti bila stres mula meningkat, ambil langkah untuk reduksian.
  - Gunakan teknik pernafasan atau jumlahing nafas jika perlu.
- 6 Sentiasa Bersyukur & Hargai Peluang Yang Ada
  - Ulah kerja sebagai satu nikmat & ruang untuk berkembang.
  - Ucapkan syukur walau dengan perkara kecil, contohnya "Alhamdulillah, hari ini dipermudahkan - cuaca baik, kerja siap, hari pun tenang."

# PERKHIDMATAN SOKONGAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN

## SESI TERAPI KELOMPOK

Sesi Terapi Kelompok merupakan intervensi psikologi berbentuk sokongan berkumpulan yang memberi ruang selamat kepada peserta untuk berkongsi pengalaman, memahami emosi serta membina kemahiran daya tindak yang lebih sihat. Melalui interaksi bersama ahli kumpulan lain, peserta berpeluang meningkatkan kesedaran sendiri, memperkukuh sokongan sosial serta mempelajari strategi mengurus tekanan secara lebih berkesan. Pendekatan ini membantu individu menyedari bahawa mereka tidak bersendirian dalam menghadapi cabaran kehidupan, di samping menggalakkan perkembangan emosi yang lebih stabil, positif dan seimbang. Pelaksanaan sesi secara terancang menyokong usaha meningkatkan kesejahteraan psikologi serta kualiti kehidupan secara holistik.





**MAKLUMAT LANJUT SILA  
RUJUK:**

**<https://pendaftar.utem.edu.my/ms/bahagian/bahagian-sumber-manusia-bsm.html>**



# UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR



\*\*\*

# MENYANTUNI KESEJAHTERAAN TUAH TEJA 2025

Disediakan oleh :  
Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar,  
Bahagian Perkhidmatan Pelajar,  
Pejabat Timbalan Naib Canselor  
(Hal Ehwal Pelajar dan Alumni),  
Universiti Teknikal Malaysia Melaka



UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR





# PENGENALAN

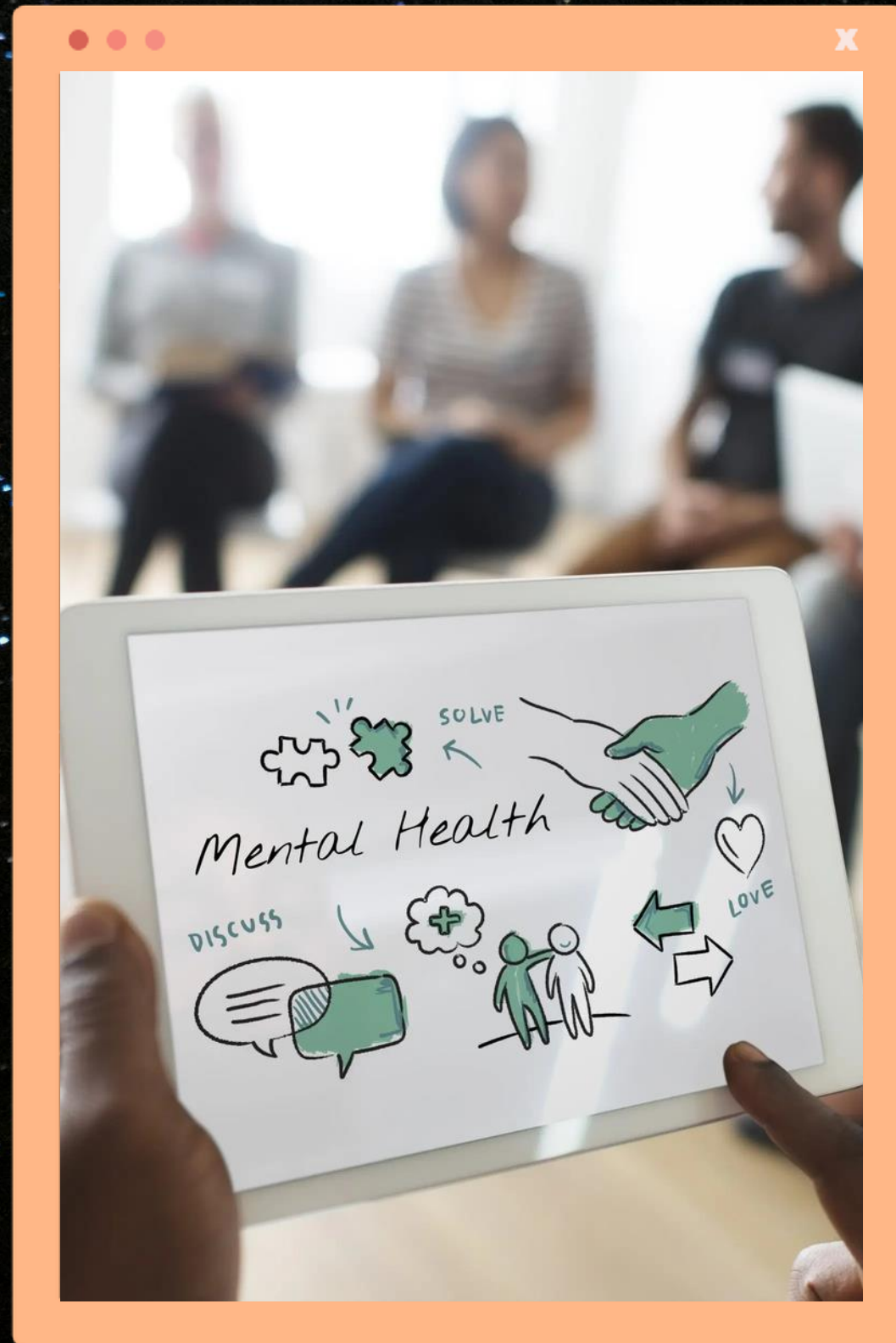
Kesejahteraan dari aspek mental dan emosi merujuk kepada keadaan emosi, psikologi, dan sosial seseorang termasuk cara individu mengekspresi emosi, berfikir dan bertindak dalam kehidupan seharian. Kesejahteraan mental dan emosi yang baik membolehkan individu menangani tekanan dengan lebih efektif, mengekalkan hubungan yang sihat dan mengawal emosi dengan baik. Jika individu berasa gembira, tenang dan mampu menangani tekanan dengan baik, ini merupakan kayu ukur kepada kesejahteraan mental dan emosi yang stabil. Sebaliknya, jika individu sering berasa sedih, cemas, atau tidak mampu mengatasi masalah, hal ini mungkin menandakan kesejahteraan mental yang kurang stabil.

Kesejahteraan mental dan emosi merupakan aspek penting dalam memastikan kehidupan yang stabil. Namun begitu, individu seringkali mengabaikan aspek kesejahteraan mental ini dan lebih terdorong untuk menjaga kesihatan fizikal semata-mata. Kesihatan dan kesejahteraan mental serta emosi yang baik merupakan asas kepada kehidupan yang berkualiti dan bahagia.

Kesihatan mental merupakan aspek penting untuk meningkatkan kualiti kehidupan individu. Dengan memahami dan memberi perhatian kepada keadaan emosi dan psikologi individu, individu dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang berkekalan.



\*\*\*



# PERKHIDMATAN PSIKOLOGI KAUNSELING

Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar menjalankan perkhidmatan berkaitan psikologi dan kaunseling di kalangan pelajar Universiti Teknikal Malaysia Melaka UTeM. perkhidmatan yang ditawarkan ini berperanan sebagai platform bagi pelajar menguruskan keperluan psikologi serta emosi mereka ke arah kesejahteraan mental yang berterusan.

UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR





Muhamad Hazrul Bin  
Md Esa  
Pegawai Psikologi Kanan  
Kaunselor Berdaftar  
KB 01847, PA 01537



Musliha Binti Yusoff  
Pegawai Psikologi Kanan



Ezza Nur Fasya Binti Kalil  
Penolong Pendaftar  
Kaunselor Berdaftar  
KB 09415, PA 09038



Muhammad Azri Nazmi  
Bin Ilies  
Penolong Pendaftar  
Kaunselor Berdaftar  
KB 06288, PA 05729

# THE TEAM

## KHIDMAT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR

Perkhidmatan psikologi dan kaunseling merupakan perkhidmatan utama yang dijalankan di Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar. Perkhidmatan ini merangkumi perkhidmatan perundingan, bimbingan, psychoeducation, dan kaunseling. Kaunseling ertinya suatu proses sistematik untuk membantu perhubungan berdasarkan prinsip-prinsip psikologi yang dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling untuk mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik, baik dan sukarela pada diri pelajar supaya perubahan, kemajuan dan penyesuaian itu akan berterusan sepanjang hayat pelajar (Akta 580). Mahasiswa boleh menghubungi Kaunselor Berdaftar melalui pelbagai medium capaian seperti panggilan telefon, aplikasi whatsapp, emel dan juga boleh hadir terus ke Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar bagi mendapatkan perkhidmatan yang ditawarkan.



\*\*\*

# SARINGAN KESIHATAN MENTAL



Saringan Kesihatan Mental pelajar menggunakan kaedah Depresion, Anxiety, Stress Scale (DASS21) adalah inisiatif yang diambil HEPA bagi tujuan saringan awal masalah kesihatan mental di kalangan mahasiswa UTeM. Saringan ini dijalankan melalui kaedah atas talian dalam Sistem Maklumat Pelajar (SMP).

# DASS21





Counsellor's Pit Stop adalah satu pendekatan berbentuk jerayawara atau outreach yang dijalankan oleh Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar di sekitar UTeM dengan matlamat untuk turun padang mendekati mahasiswa. Inisiatif ini adalah satu cara bagi memberitahu mahasiswa senarai perkhidmatan yang disediakan di sini. Counsellor's Pit Stop juga berperanan menarik minat mahasiswa untuk hadir mendapatkan khidmat psikologi dan kaunseling juga terapi berkaitan. Program ini juga melibatkan beberapa alat pengujian psikologi seperti Inventori Personaliti Warna, Inventori Personaliti Eysenck, Depression Anxiety Stress Scale (DASS21), Inventori Gaya Bercinta dan sebagainya.



# COUNSELLOR'S PIT STOP

UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR



\*\*\*

# WEBINAR KESEJAHTERAAN

# MENTAL

**UTeM 25**  
**WEBINAR**  
**Tips & Track**  
**Final Exam**

Anjuran bersama:  
Persatuan Mahasiswa Anak Negeri Sembilan (PERMANIS) UTeM &  
Unit Psikologi & Kaunseling Pelajar, HEPA

**Speaker**  
Dr. Mohd Adili bin Norasikin  
Pensyarah Fakulti Teknologi  
Maklumat & Komunikasi  
(Alumni UTeM)

**Speaker**  
En. Sahhizam bin Maamin  
Timbalan Pendatar  
Unit Peperiksaan & Pengijazahan

Khamis  
19 Jun 2025  
08:00pm - 10:30pm  
Microsoft Teams

<https://tinyurl.com/TIPSTRACKFINALEXAM>

join us

QR code

TUAH INDEX UTeM ✓

**UTeM 25**  
**WEBINAR**  
**RESET**  
**& BANGKIT**

Anjuran bersama:  
Persatuan Mahasiswa Anak Negeri Sembilan (PERMANIS) UTeM &  
Unit Psikologi & Kaunseling Pelajar, HEPA

**Penceramah**  
Pn. Amirah Hazwani Bakri  
Pegawai Psikologi, IIUM  
PhD. Studies Speaker

24 April 2025 (Khamis)  
8.00 Malam  
Microsoft Teams

<https://tinyurl.com/webinarresetbangkit>

QR code

TUAH TEJA

**UTeM 25**  
**WEBINAR**  
**POWER UP**  
**MINDA**

Anjuran bersama:  
Persatuan Mahasiswa Anak Negeri Sembilan (PERMANIS) UTeM &  
Unit Psikologi & Kaunseling Pelajar, HEPA

**Penceramah**  
Prof. MAS  
Positive

15 Mei 2025 (Khamis)  
8.00 Malam  
Microsoft Teams

<https://tinyurl.com/POWERUPMINDA>

QR code

TUAH TEJA

Webinar Kesejahteraan Mental merupakan program kendalian Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar yang dijalankan secara dalam talian dengan topik perkongsian berkenaan isu kesihatan mental di kalangan mahasiswa. Webinar ini menyentuh isu-isu kesihatan mental yang seringkali berlaku di kalangan mahasiswa kini seperti kemurungan, bunuh diri, kesunyian, dan sebagainya. isu-isu mahasiswa seperti persediaan peperiksaan, tekanan belajar juga antara topik diketengahkan. Penceramah terlibat dari pelbagai latar belakang seperti doktor perubatan, pakar psikiatri, polis, peguam, juga bekas pesakit mental.



\*\*\*

# WEBINAR LOVE YOURSELF

Webinar Love Yourself merupakan satu bentuk program atas talian kendalian Unit Psikologi dan Kaunseling Pelajar yang lebih santai dengan topik-topik perkongsian berkaitan isu-isu remaja dan mahasiswa kini. Program santai ini menasarkankan lebih ramai penglibatan mahasiswa bagi memastikan segala perkongsian mencapai jangkauan lebih luas. Panel jemputan bagi program ini juga terdiri daripada penceramah pakar bidang seperti kaunseling, psikologi, perubatan dan sebagainya dengan pendekatan yang lebih segar dan mampu menarik golongan muda. Antara topik yang diketengahkan adalah seperti remaja dan cinta, buli, motivasi belajar dan sebagainya.

WEBINAR LOVE YOURSELF 2025  
**Depression: Break The Silence**

9.30 AM  
16-08-2025  
SABTU

MICROSOFT TEAMS  
<https://shorturl.at/gEaIK>

SMP DISEDIAKAN

*Penceramah*  
**Dr Ahmad Rostam bin Md Zin**  
Consultation Liaison Psychiatrist, Hospital Sultanah Bahiyah

Logos: UTeM 25, MALAYSIA MADANI, HEMA, TUAH TEJA

WEBINAR LOVE YOURSELF 2025  
**BURNOUT STOPS HERE**

*Penceramah*  
**En. Muhammad Zai'm Bin Rosli**  
Pegawai Psikologi, UPM

SABTU | 17 MEI 2025  
10 PAGI

MICROSOFT TEAMS  
<https://shorturl.at/gEaIK>

SMP DISEDIAKAN

Logos: UTeM 25, MALAYSIA MADANI, HEMA, TUAH TEJA, @RSUTEM

WEBINAR LOVE YOURSELF 2025 PRESENTS:  
**END BULLYING, HEAL MINDS!**

SABTU  
19 APR  
9.30AM

MICROSOFT TEAMS  
<https://shorturl.at/Bj7Yy>

SMP DISEDIAKAN

*Penceramah*  
**DR. AISHAH SIDDIQAH BINTI ALIMUDDIN**  
Medical Lecturer and Psychiatrist DU14

Logos: UTeM 25, MALAYSIA MADANI, HEMA, TUAH TEJA

WEBINAR LOVE YOURSELF 2025  
**Emotional Trauma THE HIDDEN WOUNDS**

SABTU | 18 OKTOBER  
09.30 PAGI

MICROSOFT TEAMS  
<https://shorturl.at/FZ2SR>

SMP DISEDIAKAN

*Penceramah*  
**Dr Ahmad Rostam Bin Md Zin**  
Consultation Liaison Psychiatrist, Hospital Sultanah Bahiyah

Logos: UTeM 25, MALAYSIA MADANI, HEMA, TUAH TEJA

UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR



\*\*\*\*

# PROGRAM-PROGRAM 2025



BIL	TARIKH	NAMA PROGRAM	TEMPAT	PESERTA
1	26 Januari 2025	Program Art Therapy: Tenang Ribut Jiwa (5 Siri)	Unit Psikologi & Kaunseling Pelajar	50
2	21 Januari 2025	Program Anugerah Tokoh Siswa UTeM 2024 (ATS@UTeM24)	Dewan Canselor UTeM	1137
3	2 Februari 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "Beat Stress, Embrace Success"	Secara Dalam Talian MS Teams	259
4	16 Mac 2025	Terapi Seni Kesihatan Mental untuk Program Kasih Ramadan Bersama Kampung Angkat	Kampung Bukit Nibong, Ayer Molek Melaka	220
5	16 April 2025	Program Counselor's Pit-Stop "Peluk Hati, Sokong Emosi"	Lobi PPP, Kampus Induk	223
6	19 April 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "End Bullying, Heal Minds"	Secara Dalam Talian MS Teams	450
7	24 April 2025	Program Webinar Reset & Bangkit	Microsoft Teams	668
8	28-29 April 2025	Program Counselor's Pit-Stop Kesihatan Mental di FTKM dengan tema "Pause & Bangkit"	FTKM UTeM	324
9	30 April 2025	Program University Young Motivator Competition (UTeM-MAC) 2025	Dewan Auditorium Canselor	125
10	15 Mei 2025	Program Webinar Power Up Minda	Microsoft Teams	567
11	17 Mei 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "Burnout Stops Here"	Secara Dalam Talian MS Teams	894
12	19 Jun 2025	Program Webinar Tips & Track Final Exam (Siri 1)	Microsoft Teams	573
13	25 Jun 2025	Program Jom Sembang: "Luah & Dengar"	Bangunan PPP, Kampus Induk	461
14	26 Julai 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "Find Peace, Banish Anxiety"	Secara Dalam Talian MS Teams	326
15	16 Ogos 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "Depression: Break The Silence"	Secara Dalam Talian MS Teams	216
16	18 Oktober 2025	Webinar Love Yourself 2025 Topik: "Emotional Trauma: The Hidden"	Secara Dalam Talian MS Teams	270
17	15-22 Oktober 2025	Pertandingan Poster "Bersama Melakar Empat"	Secara Dalam Talian	42
18	17-19 Oktober 2025	Pertandingan Kuiz Kesihatan Mental	Secara Dalam Talian	149
19	25 Oktober 2025	Program Sambutan Bulan Kaunseling Peringkat IPT 2025	Dewan Kuliah, FTKIP	182
20	25 Oktober 2025	Program Counselor's Pit-Stop "Peluk Hati, Sokong Emosi"	Dewan Kuliah, FTKIP	182
21	1 November 2025	Program Seri Batik Glam: Makeup Showdown	Tapak Pesta Konvo UTeM	41
22	4 Disember 2025	Program Counselor's Pit-Stop: Converge D'FTMK	Lobi Utama FTKM	390
23	13 Disember 2025	Program Webinar Tips & Track Final Exam (Siri 2)	Microsoft Teams	582
24	13 Disember 2025	Program Next Chapter: Dunia Universiti & Survival Kit: Kenali Kaunselor	Kompleks Dewan Kuliah	124

UNIT PSIKOLOGI DAN KAUNSELING PELAJAR



\*\*\*

# MAKLUMAT LANJUT SILA RUJUK:

<https://hep.utem.edu.my/bimbingan-kaunseling-2/>

