

# Psyche PKB

BULETIN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI

BIL. 09/2021



## PEMIMPIN EFEKTIF DI TEMPAT KERJA

Ciri-Ciri Pemimpin Efektif  
vs Pemimpin Tidak Efektif  
| 03

## UJIAN PSIKOLOGI

Kegunaan Ujian  
Psikologi Dalam  
Kehidupan | 06

## TECHNOSTRESS

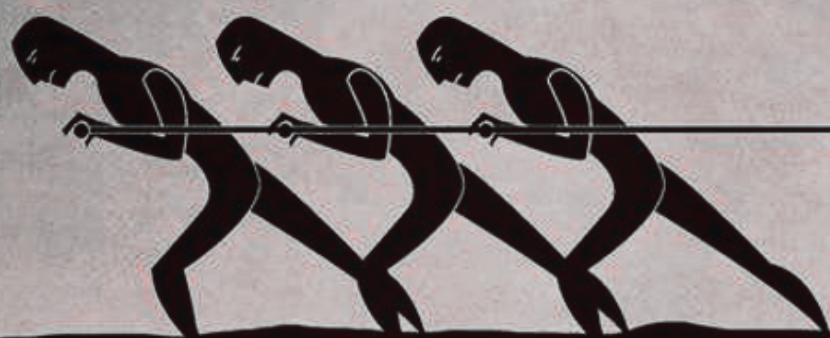
Stress Terhadap  
Teknologi | 08

## BAHAYA ROKOK

Kesan Merokok dan  
Tips Berhenti  
Merokok | 10

- 
- 03** Ciri-ciri Pemimpin Efektif Di Tempat Kerja
  - 06** Kegunaan Ujian Psikologi
  - 08** Technostress: Tekanan Akibat Teknologi
  - 10** Bahaya Rokok
  - 14** Aktiviti Psikologi Sana Sini
  - 15** Budi Disemai, Kasih Dituai - Ucapan Penghargaan kepada Tuan Pengarah PKB
  - 16** Selayang Pandang: Unit Pengurusan Psikologi PKB

# BOSS



MISSION

# LEADER



MISSION



CIRI-CIRI

## PEMIMPIN EFEKTIF DI TEMPAT KERJA

OLEH WAN NURDIYANA BINTI WAN YUSOF (KAUNSELOR BERDAFTAR PKB)

Terdapat pelbagai versi definisi pemimpin yang efektif. Stephen Covey (2001) menyatakan pemimpin yang efektif dan berkualiti adalah pemimpin yang mampu mempengaruhi orang bawahannya dengan menyediakan matlamat, arah atau hala tuju, dan motivasi untuk mencapai sesuatu matlamat dan menambah baik kualiti perkhidmatan organisasi. Pemimpin yang baik juga mampu mengenalpasti kekuatan dan kelemahan orang bawahannya, potensi yang ada pada diri mereka serta mampu memberi inspirasi kepada pekerja. Jom sama-sama kita lihat apakah perbezaan antara pemimpin yang efektif dengan pemimpin tidak efektif, serta bagaimana untuk memupuk ciri-ciri pemimpin efektif dalam diri kita.

# Pemimpin Efektif

VS

# Pemimpin Tidak Efektif



Memberi inspirasi kepada ahli



Memperoleh kepercayaan daripada ahli



Memupuk semangat berpasukan



Menunjukkan contoh tauladan yang baik



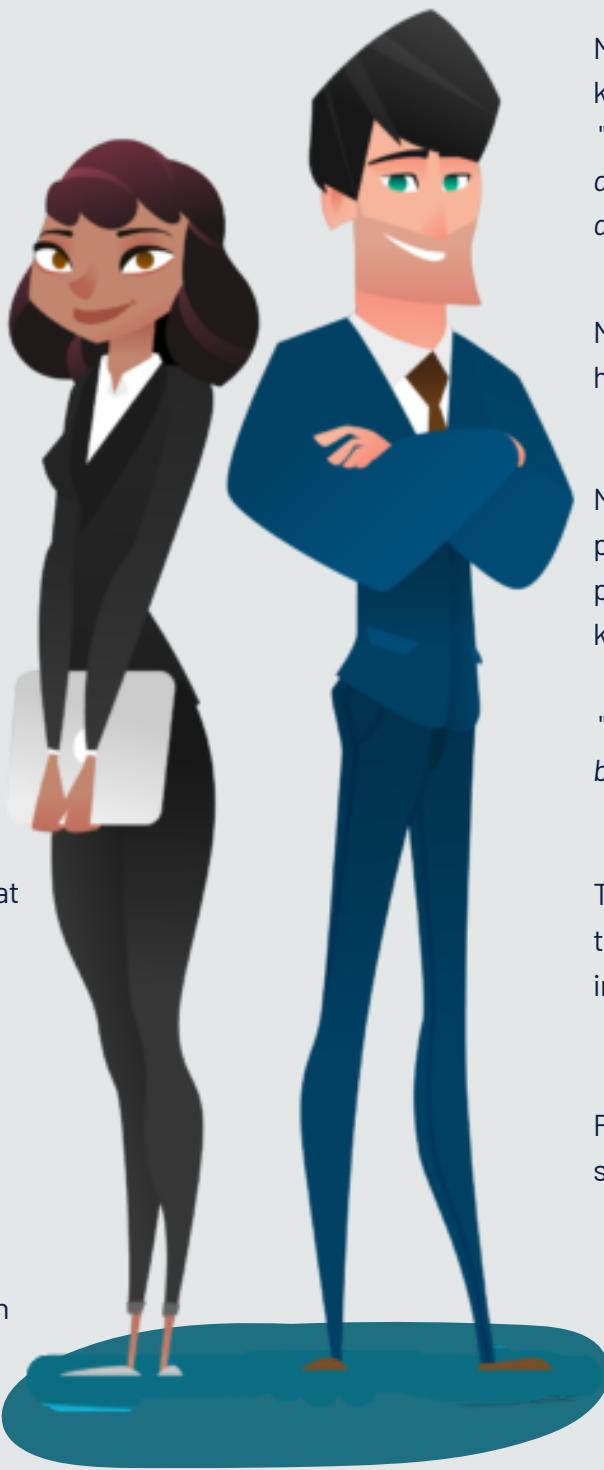
Menetapkan matlamat organisasi yang jelas dan ingin dicapai



Mendengar dan mempertimbangkan idea ahli-ahli



Memperakui kejayaan dan pencapaian yang memberansangkan



Menanam rasa takut di kalangan ahli  
"...Jika berlaku apa-apa, nanti kita akan dipersalahkan..."



Menuntut rasa hormat daripada ahli



Menggalakkan pertandingan dan persaingan di kalangan ahli



"Cakap tak serupa bikin"



Tidak jelas dan tidak tahu matlamat yang ingin dicapai



Fikir diri tahu segalanya



Mengungkit kesilapan dan terperangkap dalam masalah lalu



# 6 CIRI-CIRI PEMIMPIN EFEKTIF DI TEMPAT KERJA

Berikut disenaraikan 6 ciri-ciri Pemimpin Efektif oleh Michael Page (2021) yang boleh diaplikasi dalam diri kita untuk menjadi pemimpin yang berkesan di tempat kerja.



## Berkongsi Visi dan Matlamat Yang Jelas

Pemimpin yang efektif perlu berkongsi visi dan matlamat secara jelas dan bersemangat dengan ahli pasukan, dan memastikan ahli memahami bagaimana sumbangan mereka boleh membantu organisasi mencapai matlamat yang diingini.



## Mengamalkan Prinsip Kepimpinan Melalui Tauladan

Tunjukkan tingkahlaku yang anda mahukan orang lain ikuti. Jika anda mahukan pasukan anda bekerja, anda harus turut sama melakukan pekerjaan berkenaan, Pemadanan arahan dan tindakan ini (*Walk the Talk*) akan membantu membina kepercayaan ahli terhadap anda.



## Mempamerkan Sikap Integriti Dalam Diri

Pemimpin yang mempamerkan tingkahlaku yang tulen, meyakinkan, tegas serta konsisten adalah lebih dihormati, ditaati dan disayangi berbanding pemimpin yang bersikap tidak konsisten atau kurang mengambil peduli berkenaan perjalanan organisasi.



## Berkomunikasi Secara Berkesan

Komunikasi yang baik bukan sekadar bercakap dan mendengar, bahkan ia juga melibatkan perkongsian maklumat yang penting, bertanyakan soalan yang relevan, menggalakkan penghasilan idea-idea baru, menjelaskan ketidakfahaman dan jelas terhadap hala tuju organisasi yang ingin dicapai



## Berani Membuat Keputusan Yang Sukar

Untuk menjadi pemimpin yang efektif, kemampuan untuk membuat keputusan yang cepat dan sukar dengan maklumat yang terhad adalah sangat penting. Menjadi pembuat keputusan yang tegas dan yakin akan membolehkan anda memanfaatkan peluang dan mendapat penghormatan dari pasukan anda.



## Raikan Kejayaan, Memotivasi dan Memberi Inspirasi Kepada Ahli

Cari cara untuk meraikan pencapaian pasukan anda, walaupun hanya dengan ucapan "Tahniah!". Selain meningkatkan semangat, ini juga akan meningkatkan motivasi mereka untuk terus memberikan yang terbaik kepada organisasi.

# Kegunaan Ujian Psikologi

OLEH NURUL HASINAH  
BINTI MAT ZAIN  
(KAUNSELOR BERDAFTAR PKB)



Apa itu Ujian Psikologi? Menurut Kaplan & Saccuzzo (2018), ujian psikologi atau ujian pendidikan adalah sebuah set item yang dibentuk untuk mengukur ciri-ciri manusia yang berait dengan tingkah laku. Ujian Psikologi adalah satu prosedur yang sistematik untuk memerhati tingkah laku manusia dengan menerangkannya dengan bantuan skala numerikal atau sistem kategori. Ujian Psikologi adalah alat pengukuran (pemerihal data menggunakan sistem nombor). Kaplan dan Sacuzzo (1989) pula mendefinisikan ujian psikologi sebagai “satu set item yang direkabentuk untuk mengukur ciri-ciri manusia yang berhubung dengan tingkah laku”.

Ujian psikologi menyediakan maklumat tentang kemahiran, kebolehan, pengalaman lalu, kemahiran sosial, kemahiran dalam melaksanakan tugas khusus, tahap motivasi dan ciri-ciri lain yang boleh digunakan bagi menerangkan prestasi kerja masa akan datang.

## Kegunaan Ujian Psikologi

Dalam sesi kaunseling, terdapat pelbagai jenis

Ujian Psikologi yang digunakan, hal ini kerana ujian psikologi juga merupakan “ tool” yang sering digunakan oleh kaunselor bagi membantu klien dalam sesi kaunseling. Selain itu juga, ujian psikologi digunakan untuk pelbagai tujuan dan kegunaan, antaranya adalah:

- Untuk tujuan deskriptif atau keperihalan iaitu ujian yang digunakan untuk mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri klien.
- Untuk tujuan membuat keputusan terutama dalam membuat pemilihan dan penempatan kakitangan untuk sesuatu jabatan dan juga jawatan.
- Untuk tujuan profiling staf atau pelajar.
- Ujian sebagai alat motivasi.
- Ujian untuk mengenal pasti masalah yang dihadapi klien.

Ujian psikologi biasanya menggunakan prosedur standard, oleh yang demikian, ujian psikologi kurang dipengaruhi oleh faktor bias atau berat sebelah.Terdapat kaedah untuk menentukan keberkesanan ujian psikologi. Ujian psikologi dibuktikan lebih sah dan berguna berbanding kaedah lain.

## Kebolehpercayaan Ujian

Tahap kebolehpercayaan adalah skala yang menunjukkan ketepatan ujian apabila mengukur. Iaitu, ujian akan dapat dipercayai jika kita lulus instrumen yang sama dua kali kepada orang yang sama dan mendapat hasil yang sama. Jika setiap kali kita lulus ujian, hasilnya berbeza, ini bermakna bahawa ralat pengukuran akan menjadi sangat tinggi sehingga ia akan memesongkan hasilnya. Seolah-olah setiap kali kita meletakkan objek yang sama pada skala, ia memberi berat yang berbeza.

## Hala tuju penggunaan Ujian Psikologi di Malaysia:

- Semakin popular dan semakin diterima untuk pelbagai tujuan khususnya pemilihan dan penempatan.
- Perlu ditadbir oleh kaunselor profesional.
- Penggunaannya dikawal selia oleh badan tertentu iaitu Lembaga Kaunselor.
- Penggunaan Ujian Psikologi ini perlu memperoleh sijil layak menggunakan ujian.

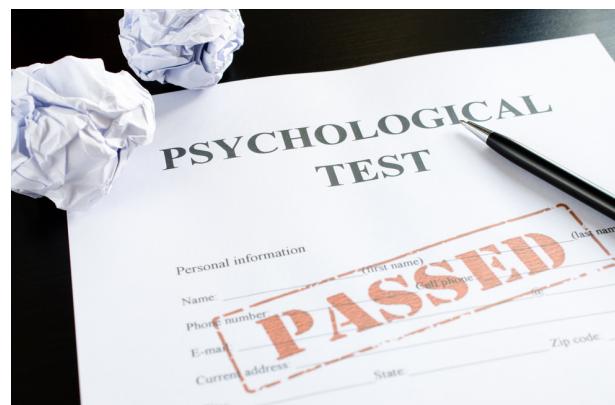
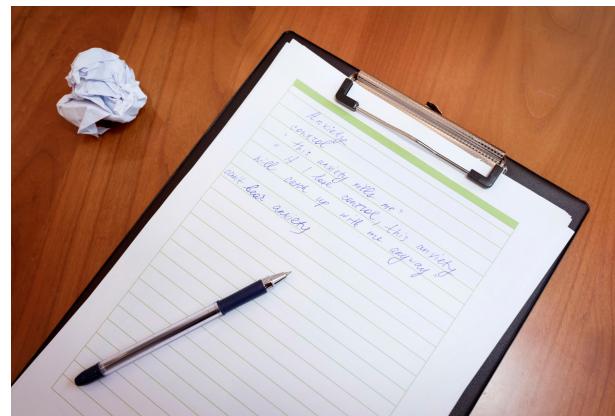
Terdapat beberapa jenis alat pengukuran untuk menjalankan ujian psikologi. Antaranya ialah:

- 1) Ujian Kecerdasan iaitu mengukur keupayaan seseorang dalam bidang yang umum seperti keupayaan lisan, organisasi atau taakulan persepsi
- 2) Ujian Bakat iaitu ujian yang mengukur keupayaan tugas atau jenis kemahiran yang lebih khusus.
- 3) Ujian Pencapaian yang mana ia mengukur darjah kejayaan seseorang dalam pembelajaran atau kejayaan dalam satu-satu subjek atau tugas.
- 4) Ujian kreativiti iaitu ujian menilai keaslian, pemikiran asli dan kemampuan mencari penyelesaian dengan cara yang tidak diduga atau tidak seperti kebiasaan.

5) Ujian Personaliti iaitu ujian yang mengukur tret, kualiti atau tingkahlaku yang menentukan ciri individu seseorang.

6) Inventori Minat iaitu mengukur pilihan aktiviti atau topic dan dapat membantu individu menentukan pilihan kerjayanya.

Kesimpulannya, ujian psikologi merupakan suatu alat yang boleh digunakan oleh kaunselor dalam membantu klien untuk pelbagai tujuan dan kegunaan. Penggunaan ujian psikologi kini digunakan dengan semakin meluas di Malaysia dalam pelbagai latar belakang dan persekitaran, serta di pelbagai peringkat, sama ada menerusi program pencegahan, pemulihan maupun program motivasi.





### Definisi *Technostress*

Pada abad ke-21, perkembangan teknologi telah berlaku dengan pesat. Oleh itu, terdapat persepsi yang mengatakan bahawa kemajuan teknologi yang pesat akan menimbulkan tekanan dalam kehidupan kita. Tekanan teknologi (*Technostress*) dapat didefinisikan sebagai penyakit penyesuaian moden yang disebabkan oleh ketidakupayaan untuk mengatasi teknologi komputer baru dengan cara yang sihat. Gejala yang jelas dari '*Technostress*' termasuk ketidakupayaan untuk menumpukan perhatian pada satu masalah, peningkatan kerengsaan dan rasa kehilangan kawalan.

Perunding psikologi dalam bidang penyesuaian teknologi baru telah memperkenalkan terminologi baru yang berkaitan dengan tekanan kerana penggunaan komputer (Brod, 1984). Tekanan teknologi ini ditakrifkan sebagai penyakit penyesuaian moden yang disebabkan oleh kemampuan untuk mengatasi teknologi komputer dengan cara yang sihat. Gejala tekanan teknologi bermula dengan perasaan bimbang terhadap penggunaan komputer yang boleh menyebabkan kegelisahan dan tekanan. Tanpa pengawasan, kegelisahan boleh menimbulkan gejala psikosomatik seperti otot kekejangan, sakit kepala, sakit sendi, insomnia dan kesejahteraan fizikal yang lain.

## Technostress: Tekanan Akibat Tekologi

OLEH AHMAD FAIZUDDIN BIN AHMAD FAZAL @ AHMAD FADIL (KAUNSELOR PELATIH PKB)

### Kesan *Technostress*

Tekanan teknologi (*Technostress*) boleh memberi kesan yang negatif kepada manusia. Berikut adalah beberapa akibat teknostress yang paling biasa berlaku:

- Penurunan prestasi kerja.
- Penurunan kepuasan kerja.
- *Nomophobia* - ketakutan tidak dapat menggunakan telefon anda dan kehilangan hubungan dengan dunia dalam talian.
- *Burnout* - Keletihan fizikal disebabkan tekanan emosi.
- Tahap tekanan menjadi lebih tinggi.
- Kesihatan fizikal dan mental merosot.

01

PENDIDIKAN: Sekiranya anda seorang pengurus/majikan, aturkan latihan untuk pekerja anda. Tunjukkan bagaimana keadaan berfungsi sehingga orang dapat merasa selesa dengan pelbagai jenis teknologi dan menyedari kesan positif dan negatifnya. Majikan juga perlu sentiasa menjaga kemahiran teknologi pekerja. Teknologi berkembang pesat, jadi pastikan untuk mengikuti langkah untuk terus berada di puncak.

02

MELABUR DALAM PERISIAN MESRA PENGGUNA: Majikan juga perlu melaksanakan perisian yang mudah digunakan untuk mengelakkan berlaku tekanan teknologi dikalangan pekerja. Terdapat banyak alat intuitif dan mesra pengguna yang menggabungkan pelbagai aspek sistem maklumat seperti pengurusan projek, perancangan tugas, pengurusan aliran kerja, organisasi proses, pengurusan data, penjejakan masa, dan banyak lagi. Dengan perisian yang betul bukan sahaja dapat mengurangkan teknostress tetapi juga meningkatkan komunikasi dan kolaborasi, meningkatkan komitmen organisasi, dan mengotomatisasi kerja.

03

CUBA UNTUK BERSANTAI: Cuba bersikap positif dan jangan terlalu memaksa diri. Jaga kesihatan mental anda dengan bercakap dengan orang yang rapat atau mencari ahli terapi. Dengar bunyi yang menenangkan juga dapat mengurang rasa tertekan yang kita alami disebabkan oleh teknologi.

04

MEMBUAT JADUAL: Anda juga boleh mengurangkan tekanan teknologi dengan membuat jadual. Anda boleh merancang semua aktiviti yang anda mahu lakukan, anda boleh merancang satu atau dua aktiviti tanpa teknologi untuk diselitkan dalam jadual tersebut. Hal ini boleh mengurangkan sedikit sebanyak tekanan teknologi. Pastikan anda mengatur jadual tidur yang sihat yang memastikan anda berehat dengan baik.

05

BERHENTI UNTUK SEKETIKA: Jangan takut untuk mematikan komputer anda selepas bekerja atau tidak menjawab panggilan telefon dari rakan sekerja anda. Tetap berhubung dengan teknologi berbahaya bagi otak. Ini melambatkan proses kognitif, membunuh kreativiti, dan menurunkan perhatian. Oleh itu, kita boleh melakukan bersenam, bersosial dan bertemu dengan rakan-rakan atau menghadiri acara tempatan, ikuti hobi yang selalu anda inginkan untuk mengurangkan tekanan teknologi.

06

MENYEKAT GANGGUAN: Ramai pekerja yang membaca artikel ini mungkin sudah beberapa kali memeriksa peti masuk dan Facebook atau suapan berita mereka yang lain. Ini boleh menjadi sangat bermasalah jika anda mengerjakan tugas yang memerlukan perhatian sepenuhnya. Sekiranya anda tidak dapat menahan diri dari menjaga rasa ingin tahu, cuba gunakan beberapa alat dan aplikasi produktiviti untuk menyekat laman web tertentu semasa anda bekerja.

07

PENGURUSAN MASA YANG BETUL: Bekerja dengan teknologi dilengkapi dengan beberapa perangkap. Salah satu yang paling dominan adalah gangguan dan pembaziran masa. Anda perlu merancang dan mengatur aktiviti dengan betul dan tersusun supaya anda tidak mengalami tekanan teknologi. Cuba hadkan masa yang anda habiskan di media sosial. Hal ini akan membuatkan aktiviti anda tidaklah terlalu padat dan dapat membuatkan anda merasa tenang.



# **BAHAYA ROKOK**

**ROKOK MEMBAHAYAKAN,  
BERHENTI DAN JAUHILAH  
SEBELUM TERLAMBAT**

OLEH MOHAMAD ARIF BIN CHE MOOD  
(KAUNSELOR PELATIH PKB)

Rokok merupakan perkara yang tidak asing lagi yang diperkatakan dalam kalangan masyarakat di negara kita. Pelbagai kajian telah dilakukan terhadap isu rokok dan didapati bahawa rokok mengandungi bahan merbahaya dalam setiap batang rokok dan juga telah maklum bahawa ianya memudaratkan kesihatan diri perokok dan orang sekeliling.

Pelbagai peringkat umur baik lelaki atau perempuan sama ada dari usia kanak-kanak, remaja, sehingga peringkat warga emas sekali pun telah terjebak dengan rokok. Berdasarkan kajian yang telah dilakukan didapati bahawa 50% dari golongan lelaki di Malaysia adalah perokok.

Di Kuala Lumpur, nisbah antara perokok lelaki dan wanita di bawah umur 30 tahun adalah 5:1. Manakala, 25% dari pelajar sekolah yang berumur 15 tahun ke atas adalah pernah mencuba merokok dan kemungkinan 70% dari kumpulan pelajar itu akan menjadi perokok apabila meninggalkan bangku sekolah. Selain itu, 60% hingga 75% dari asap rokok akan disedut oleh orang yang tidak merokok yang berada dekat dengan orang yang sedang merokok. Berdasarkan kajian juga, hanya 50% perokok akan menjangkau umur 70 tahun dan didapati juga bahawa rakyat Malaysia membelanjakan RM1.5 bilion setiap tahun untuk membeli rokok.

Wajarlah apabila pelbagai usaha sama ada undang-undang, kempen dan program yang pelbagai dilaksanakan oleh semua pihak berwajib adalah bertujuan untuk memastikan rakyat Malaysia berhenti daripada merokok yang berbahaya itu. Sudah jelas bahawa merokok langsung tidak memberi faedah malah ianya hanya memberi kemudaran kepada perokok dan semua orang sekelilingnya. Berhentilah daripada merokok. Jika difikirkan bukan untuk diri kita, lakukanlah untuk anak-anak, isteri, ibu bapa dan semua orang sekeliling kita. Keluarga dan rakan-rakan kita pasti akan merasa amat sedih sekiranya mereka tahu bahawa kita sedang menderita akibat kanser paru-paru berpunca dari rokok.

Emosi insan-insan kesayangan kita juga akan terganggu apabila hidup kita menjadi hancur lebur di hadapan mata mereka. Kehidupan kita akan hanya berkisar pada keperluan perubatan yang membebankan akibat daripada rokok dan kita juga tidak lagi dapat berfungsi seperti orang yang normal baik fizikal dan mental. Tambahan pula,

tabiat merokok juga didapati menjadi punca seseorang itu lebih mudah untuk mengambil bahan yang lebih berbahaya seperti dadah. Oleh itu, mencegah itu adalah lebih baik daripada merawat. Diharap agar semua yang merokok dapat berusaha untuk meninggalkan tabiat merokok dan kepada yang belum pernah mencuba rokok diharap agar tidak akan sesekali mencubanya. Berfikirlah dahulu sebelum bertindak supaya kita tidak menyesal pada masa akan datang. Anda tetap kelihatan segak dan maskulin jika di jari anda tiada rokok, vape, rokok elektronik atau shisha dan seumpama. Di bawah merupakan keburukan merokok:

- Merokok boleh memendekkan umur. Menurut anggaran, didapati bahawa 3,500 dari setiap 10,000 kematian setiap tahun di Malaysia adalah berkaitan dengan merokok. Ini menunjukkan bahawa 35% kematian di negara kita adalah berpunca daripada merokok.
- Merokok menyebabkan penyakit kronik. Rokok boleh mengakibatkan gangguan pada tahap kesuburan lelaki, risiko strok (angin ahmar), serangan sakit jantung dan boleh mengakibatkan kanser paru-paru. Asap rokok mengeluarkan hampir 4,000 bahan kimia beracun dan 53 dari bahan kimia ini boleh mengakibatkan kanser.
- Merokok menjadikan orang sekeliling turut terkena tempias penyakit disebabkan asap rokok. Pada hakikatnya, 60-70% asap rokok akan disedut oleh orang yang tidak merokok. Berbanding dengan asap yang dihisap oleh perokok, asap yang disedut oleh perokok pasif mengandungi dua kali ganda nikotin, tiga kali ganda tar, lima kali ganda karbon monoksida dan 50 kali ganda bahan kimia merbahaya. Ianya amat memberi kesan buruk kepada orang sekeliling perokok itu.



- Merokok menjadikan seseorang pengotor, tidak berdisiplin malah mudah melakukan vandalisme.

Tabiat seperti membuang habuk dan puntung rokok di merata-rata tempat seperti pinggan makan, taman rekreasi, lantai dan tangga laluan awam menjadikan kawasan awam kotor dan menyakitkan mata pengunjung yang lain. Begitu juga di tandas, ada perokok yang membuang puntung rokok di singki dan lubang tandas. Ianya menunjukkan sikap yang pengotor dan tidak berdisiplin kerana merokok di tempat awam.

- Merokok adalah permulaan kepada pengambilan dadah.

Rokok mengandungi nikotin yang menyebabkan ketagihan seperti heroin dan kokain. Menghisap rokok berulang kali boleh menyebabkan ketagihan.

Tembakau yang terdapat di dalam rokok mempunyai hubungkait yang rapat sebagai penyebab penyakit seperti barah dan penyakit jantung dan ianya juga boleh menyebabkan perokok itu terjebak dalam penyalahgunaan dadah.

- Perokok adalah saudara syaitan kerana amalan membazir yang dilakukan.

Perokok dianggap sebagai orang kaya yang memiskinkan diri sendiri. Dilaporkan bahawa rakyat Malaysia membelanjakan RM1.5 billion setiap tahun untuk membeli rokok. Walau bagaimanapun, kita sedar bahawa semua perokok bukannya daripada golongan yang kaya.

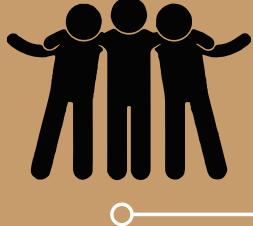
# TIPS BERHENTI MEROKOK



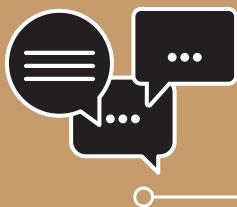
Pilih tarikh untuk berhenti. Berpegang teguh pada tarikh untuk mula berhenti merokok.



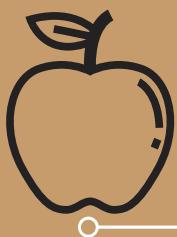
Berhenti bersama kawan. Semangat anda lebih kuat dan akan meningkat apabila adanya orang yang sehaluan untuk berhenti merokok.



Kelilingi diri dengan sokongan. Carilah orang yang boleh memberi kata-kata positif untuk kuatkan hasrat berhenti merokok.



Penuhi masa untuk menahan keinginan untuk merokok. Buat senarai aktiviti seperti berjalan-jalan, sembang dengan kawan atau minum air.



Amalkan pemakanan yang sihat. Contoh: buah-buahan, sayur-sayuran dan lain-lain.



01

Senaraikan sebab-sebab untuk berhenti merokok. Apabila lemah, anda akan melihat dan merenung semula sebab ini dan memotivasi anda semula.

02

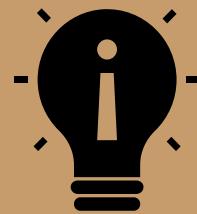


03



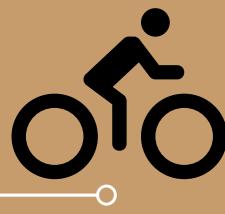
Gunakan wang yang disimpan pada rokok untuk beri ganjaran kepada diri sendiri. Sediakan akaun atau tabung berhenti merokok. Hasil simpanan itu boleh digunakan untuk perkara yang menyeronokkan diri supaya tidak lagi ingat pada rokok.

04



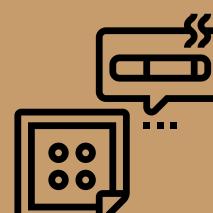
Kenal pasti apa yang membuatkan ketagihan rokok. Cuba untuk elakkan daripada punca ketagihan rokok itu.

05



Melepaskan tekanan. Contoh, berjalan, berlari, berenang dan aktiviti yang mengaktifkan paru-paru.

06



Cuba Terapi Penggantian Nikotin (NRT)

07

08

09

10

# Aktiviti Psikologi Sana Sini

Program Persediaan Pelajar Ke Latihan Industri "READY TO WORK"  
11 OGOS 2021  
Google Meet





# Budi Disemai, Kasih Dituai

**UCAPAN PENGHARGAAN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI KEPADA  
TUAN PENGARAH PKB YANG BERTUKAR KE POLIMAS SECARA KENAIKAN  
PANGKAT**

**"A good leader is the one who  
knows the way, goes the way and  
shows the way"**

- John C. Maxwell-

Unit Pengurusan Psikologi ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Yang Amat Berusaha Tuan Pengarah PKB, iaitu En. Kamaludin Bin Daud di atas segala sokongan, tunjuk ajar, cadangan, kerjasama, nasihat dan bimbingan yang diberikan selama ini kepada kami di Unit Pengurusan Psikologi PKB.

Tahniah diucapkan atas kenaikan pangkat, dan Selamat Maju Jaya juga diucapkan kepada Tuan Pengarah di tempat baharu. Kami juga mendoakan agar Tuan Pengarah terus kekal cemerlang dan bersemangat dalam menerajui pendidikan TVET di Malaysia.

Kalau ada peria pahit,  
Belanga baru jerang udang;  
Kalau ada budi baik,  
Jadi abu dikenang orang.

Pulau Daik banyak kelapa,  
Pulau Karimon banyak pegaga;  
Budi baik payah dilupa,  
Beribu tahun dikenang juga.

# Selayang Pandang: Unit Pengurusan Psikologi PKB

Unit Pengurusan Psikologi PKB (sebelum ini dikenali sebagai (Unit Psikologi & Kerjaya) adalah merupakan sebuah unit yang menjalankan perkhidmatan berteraskan tiga aspek penting dalam pembangunan manusia iaitu mental, fizikal dan emosi. Unit ini adalah merupakan unit Sokongan Akademik yang berperanan dalam membantu membentuk pembangunan insaniah, di mana ianya menyediakan perkhidmatan berfokus kepada Psikologikal, Kaunseling dan Kerjaya kepada warga Politeknik Kota Bharu, khususnya para pelajar dan kakitangan.

## PERKHIDMATAN YANG DITAWARKAN

- Bimbingan dan Kaunseling Individu (untuk pelajar dan kakitangan Politeknik Kota Bharu)
- Bimbingan dan Kaunseling Kelompok (untuk pelajar dan kakitangan Politeknik Kota Bharu)
- Ceramah / Bengkel / Seminar / Team Building berkaitan Psikologi, Kaunseling & Kerjaya
- Khidmat nasihat kerjaya
- Pengujian dan penaksiran Ujian Psikologi

## SENARAI KAUNSELOR DI UNIT

- Nurul Hasinah Binti Mat Zain (Kaunselor Berdaftar PKB)
- Wan Nurdyiana Binti Wan Yusof (Kaunselor Berdaftar PKB)
- Mohamad Arif Bin Che Mood (Kaunselor Pelatih)
- Ahmad Faizuddin Bin Ahmad Fazal @ Ahmad Fadil (Kaunselor Pelatih)

## HUBUNGI KAMI

Unit Pengurusan Psikologi,  
Politeknik Kota Bharu,  
KM 24 Kok Lanas,  
16450 Ketereh, Kelantan.

Tel: 09-788 9126 samb. 115/152  
Faks: 09-788 8739

## WAKTU OPERASI

Ahad - Rabu: 8.00 pagi - 5.00 petang  
Khamis: 8.00 pagi - 3.30 petang

Rehat: 1.00 petang - 2.00 petang



# PSYCHE PKB.

Buletin Unit Pengurusan Psikologi