



mitos  
???

? Fakta

COUNSELING

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 1:

Kaunseling hanya untuk mereka yang gagal dan mempunyai masalah emosi yang serius.



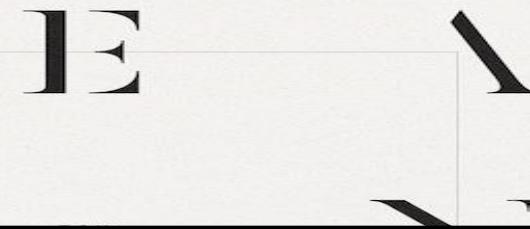
## FAKTA 1:

Sesi Kaunseling kebiasaannya disertai oleh individu yang mempunyai masalah yang biasanya kita hadapi sehari-hari.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 2:

Mendapatkan perkhidmatan kaunseling lambang kelemahan kita.



## FAKTA 2:

Mereka yang mendapatkan khidmat kaunseling tidak lemah. Bahkan mereka telah mengambil **langkah pertama** bagi menyelesaikan permasalahan atau isu yang mereka hadapi.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 3:

Kaunselor akan ‘menyelesaikan’ masalah anda.



## FAKTA 3:

Kaunselor akan membantu anda untuk **meneroka perasaan dan pemikiran** anda untuk melihat pemilihan-pemilihan yang anda ada untuk mencapai matlamat.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 4:

Kaunselor tidak dapat memahami saya  
melainkan kaunselor itu mempunyai  
pengalaman atau latar belakang yang sama  
dengan saya.



## FAKTA 4:

Kaunselor telah **dilatih** untuk mendengar luahan  
dan menghormati perbezaan hidup dan  
pengalaman termasuklah perbezaan jantina,  
bangsa, kecacatan, agama, umur, taraf ekonomi  
dan lain-lain perbezaan.

you

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 5:

“Tiada siapa yang boleh mengarahkan saya”

NO

## FAKTA 5:

Tugas kaunselor bukan untuk mengarah-  
ngarahkan. Malah, kaunselor **membantu**  
**anda meneroka penyelesaian** kepada  
masalah yang anda hadapi dan  
membantu anda mencapai matlamat.



# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 6:

Sekiranya saya menjalani sesi kaunseling, ia akan menjadi sebahagian daripada rekod kerja saya.

## FAKTA 6:

Rekod kaunseling tidak dicampuradukkan dengan rekod kerja dan ia dilindungi oleh undang-undang. Maklumat sesi kaunseling hanya boleh didedahkan atas persetujuan klien.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 7:

“Kaunseling tidak berkesan.  
Saya telah mencubanya”



## FAKTA 7:

Proses kaunseling **berbeza**  
**untuk setiap kaunselor dan**  
**masalah.** Jangan berputus asa  
untuk mencuba lagi.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 8:

Seseorang yang tidak mengenali saya tidak boleh membantu saya.



## FAKTA 8:

Ini adalah salah satu sebab kaunseling boleh berjaya. Proses kaunseling bergantung kepada kaunselor yang tidak berat sebelah terhadap sesi kaunseling. Kaunselor percaya bahawa anda mempunyai potensi untuk berjaya.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 9:

Kaunselor boleh membaca minda individu lain



## FAKTA 9:

Kaunselor tidak mempunyai kuasa (ghaib) untuk membaca minda. Walaubagaimanapun, kaunselor mempelajari untuk **membuat pemerhatian dan mendengar dengan teliti** kepada kliennya. Melalui proses tersebut, kaunselor dapat mengetahui perkara tentang diri klien yang tidak disedari oleh klien sendiri.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## **MITOS 10:**

Kaunseling berlanjutan dalam tempoh yang lama.

## **FAKTA 10:**

Tempoh kaunseling bergantung kepada keunikan matlamat klien dan kesukaran cabaran yang dihadapinya. Kaunseling jangka masa pendek memfokuskan kepada penyelesaian masalah dan isu yang terperinci. Kaunseling jangka masa panjang pula memfokuskan kepada perkembangan peribadi klien

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 11:

Semua orang akan tahu saya  
pergi mendapatkan  
perkhidmatan kaunseling.



## FAKTA 11:

Kaunselor dibatasi dengan **kerahsiaan** dan tidak akan membincangkan masalah anda kepada pengetahuan umum. Setiap kaunselor perlu menerangkan tentang kerahsiaan kepada anda. Orang lain hanya akan tahu anda mendapatkan perkhidmatan kaunseling sekiranya anda yang mengumumkannya.

# MITOS & FAKTA KAUNSELING

## MITOS 12:

“Dia yang memerlukan kaunseling.  
Bukan saya!”



## FAKTA 12:

Kita hanya mampu mengawal tingkah laku dan tindakan kita terhadap orang lain. Perkara yang berkesan untuk membuat perubahan dalam perhubungan ialah dengan merubah tingkah laku sendiri.



# UNIT KAUNSELING STAF

Hubungi:

PN. SITI NORAI SHAH MOHAMMAD RAMLAN (Pegawai Psikologi, K.B, P.A)  
[snoraishah@utm.my](mailto:snoraishah@utm.my) / 07-5531223

PN. SUZANAH IBRAHIM (Pembantu Tadbir P/O)  
[suzanah@utm.my](mailto:suzanah@utm.my) / 07-5531159 (SUZANAH)

Tingkat 4,  
Bahagian Pengurusan Modal Insan,  
Pejabat Pendaftar,  
Bangunan Canselori Sultan Ibrahim.