



SEMINAR REFLEKSI KAUNSELING

SMART INOVATION TEMPLATE

Diinovasikan untuk membantu kaunselor pelatih
mengendalikan kes-kes yang kompleks

FEB,03

2026

DISEDIAKAN OLEH:
KUMPULAN 7

ISI KANDUNGAN

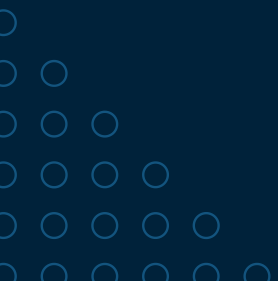


- Pra Sesi
- Membina Hubungan
- Penerokaan Masalah
- Penetapan Matlamat
- Intervensi & Pelan Tindakan
- Penilaian & Penamatan
- Susulan





Pra Sesi



Maklumat Klien

Kategori Isu Utama : _____

Kategori Isu Sampingan : _____

*sekitarnya ada/ sudah dikenal pasti

Nama Klien : _____

Kelas/ Tingkatan : _____

Tarikh Terima Kes : _____

Nombor Telefon Klien : _____

Nombor Telefon Penjaga : _____

Sumber rujukan : (pelajar/ guru/ ibu bapa/ rakan/ sendiri)

Jenis klien : (sukarela/ rujukan)

Status Isu :

- Baharu (pertama kali dilaporkan)
- Berulang (pernah berlaku sebelum ini)

Kekerapan Isu Berlaku :

- Jarang
- Berkala
- Kerap

Tempoh Isu Berlaku :

- Kurang 1 bulan
- 1 – 3 bulan
- Lebih 3 bulan

Tahap Risiko Awal (Screening Keselamatan) :

- Risiko mencederakan diri
- Risiko mencederakan orang lain
- Risiko penderaan/eksploitasi
- Tiada risiko segera dikenal pasti

Catatan ringkas kaunselor (jika berulang):

AKADEMIK

- Prestasi akademik merosot
- Kurang motivasi belajar
- Masalah tumpuan / cepat bosan
- Tidak siap kerja sekolah
- Tekanan peperiksaan

KES RISIKO TINGGI

- Pemikiran mencederakan diri
- Cubaan bunuh diri
- Penderaan fizikal / seksual / emosi
- Eksploitasi
- Ketagihan (dadah, alkohol, pornografi)

DISIPLIN & TINGKAH LAKU

- Ponteng sekolah / kelas
- Kecurian
- Vandalisme
- Bergaduh
- Tingkah laku agresif

KATEGORI ISU

KELUARGA

- Konflik ibu bapa
- Perceraian
- Kurang perhatian / pengabaian
- Keganasan rumah tangga
- Tekanan ekonomi keluarga

EMOSI & PSIKOLOGI

- Tekanan emosi
- Murung / sedih berpanjangan
- Kebimbangan melampau
- Rendah harga diri
- Kemarahan tidak terkawal

PERKEMBANGAN & KERJAYA

- Kekeliruan identiti diri
- Pemilihan aliran / kerjaya
- Isu keyakinan diri
- Kemahiran sosial & kepimpinan

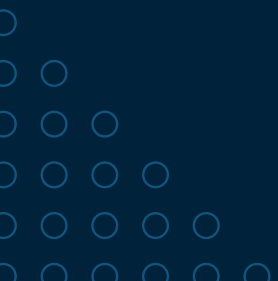
SOSIAL & HUBUNGAN

- Konflik rakan sebaya
- Dibuli / membuli
- Sukar bergaul
- Isolasi sosial
- Tekanan pengaruh rakan

- atau kategori-kategori kes yang berkaitan



Membina Hubungan



Kaunselor Yakin Siap Sedia: Sesi Bina Hubungan

<p>A Persediaan Kaunselor (Sebelum Sesi)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Meneliti maklumat pra-sesi klien<input type="checkbox"/> Menilai tahap risiko awal (emosi / tingkah laku)<input type="checkbox"/> Menyediakan ruang sesi yang selamat & tidak mengancam<input type="checkbox"/> Menetapkan niat sesi: membina kepercayaan, bukan menyelesaikan isu	<p>B Permulaan Sesi (5-10 minit pertama)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Memberi salam & memperkenalkan diri dengan nada mesra<input type="checkbox"/> Menjelaskan tujuan sesi membina hubungan<input type="checkbox"/> Menetapkan tempoh & struktur ringkas sesi<input type="checkbox"/> Menjelaskan kerahsiaan dan had kerahsiaan
<p>C Membina Keselamatan Emosi</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Menggunakan bahasa tidak menghakimi<input type="checkbox"/> Mengelakkan soalan “kenapa”<input type="checkbox"/> Memberi ruang klien bercakap tanpa dipotong<input type="checkbox"/> Membenarkan senyap (silence terapeutik)	<p>D Validasi & Empati</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Mengakui emosi klien tanpa menyokong tingkah laku negatif<input type="checkbox"/> Menggunakan refleksi perasaan<input type="checkbox"/> Menunjukkan penerimaan tanpa syarat
<p>E Soalan Selamat (Low-Threat)</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Menggunakan soalan terbuka dan neutral<input type="checkbox"/> Fokus kepada pengalaman semasa, bukan trauma mendalam<input type="checkbox"/> Memberi pilihan untuk klien tidak menjawab	<p>F Pemerhatian Klinikal</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Memerhati bahasa badan klien<input type="checkbox"/> Memerhati perubahan emosi sepanjang sesi<input type="checkbox"/> Mengenal pasti tanda defensif / penarikan diri
<p>G Pengurusan Klien Sukar</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Menenangkan klien jika emosi meningkat<input type="checkbox"/> Menetapkan sempadan secara tegas tetapi berempati<input type="checkbox"/> Menghentikan perbincangan jika klien terlalu tertekan	<p>H Penutup Sesi Selamat</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Merumuskan sesi secara ringkas & positif<input type="checkbox"/> Menetapkan jangkaan realistik (isu belum diselesaikan)<input type="checkbox"/> Memaklumkan fokus sesi seterusnya<input type="checkbox"/> Mendapat persetujuan klien untuk sesi susulan

CHECKLIST PERUBAHAN KLIEN

Nama Klien: _____

Umur: _____ Jantina: _____

Tarikh Sesi: _____

Sesi ke: _____

Fasa Sesi: Membina Hubungan Penerokaan Intervensi Penamatan

A. SKALA PENILAIAN

Arahan:

Tandakan (✓) pada skala yang paling menggambarkan keadaan klien semasa sesi.

1 = Sangat lemah / Tidak kelihatan

2 = Lemah

3 = Sederhana

4 = Baik

5 = Sangat baik / Konsisten

B. PERUBAHAN EMOSI

Item	1	2	3	4	5
Kestabilan emosi					
Keupayaan mengawal emosi					
Tahap kebimbangan					
Keupayaan mengekspresikan emosi					
Kesedaran terhadap emosi diri					
Keyakinan dan harapan diri					

C. PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Item	1	2	3	4	5
Keterbukaan dalam sesi					
Penglibatan aktif dalam perbincangan					
Kontak mata & bahasa badan					
Kesediaan mencuba tingkah laku baharu					
Pelaksanaan strategi / tugas					
Pengurangan tingkah laku bermasalah					

D. PERUBAHAN PEMIKIRAN

Item	1	2	3	4	5
Kesedaran hubungan fikiran-emosi-tingkah laku					
Keupayaan mengenal pasti pemikiran negatif					
Keupayaan mencabar pemikiran tidak rasional					
Fleksibiliti dalam cara berfikir					
Keupayaan membuat keputusan					

Penerokaan Isu



REBT



CTRTR



CBT

A – Activating Event (Peristiwa Pencetus)

- Peristiwa sebenar yang mencetuskan tekanan dikenal pasti
- Situasi diterokai secara spesifik dan objektif
- Fakta dipisahkan daripada tafsiran klien

Peristiwa atau situasi sebenar yang mencetuskan reaksi emosi klien.

Catatan Kaunselor: _____

B – Beliefs (Kepercayaan)

- Kepercayaan klien terhadap peristiwa diterokai
- Pemikiran berbentuk “mesti / perlu / sepatutnya” dikenal pasti
- Kepercayaan tidak rasional dikenal pasti

Pemikiran, tafsiran atau kepercayaan klien terhadap peristiwa tersebut.

Catatan Kaunselor: _____

C – Consequences (Kesan)

- Kesan emosi akibat kepercayaan dikenal pasti
- Tingkah laku yang terhasil diterokai
- Kesan terhadap fungsi harian klien diperhatikan

Kesan kepercayaan terhadap emosi, tingkah laku dan fungsi harian klien

Catatan kaunselor: _____

D – Disputation (Mencabar Kepercayaan)

- Kepercayaan tidak rasional dicabar secara rasional
- Soalan logik dan realistik digunakan
- Klien digalakkan menilai kesahihan kepercayaan

Proses kaunseling membantu klien mencabar kepercayaan tidak rasional secara rasional dan realistik.

Catatan Kaunselor: _____

E – Effective New Belief (Kepercayaan Baharu)

- Kepercayaan alternatif yang lebih rasional diteroka
- Pemikiran baharu lebih realistik dan fleksibel
- Klien menerima perspektif baharu

Kepercayaan alternatif yang lebih realistik, fleksibel dan membantu.

Catatan Kaunselor: _____

F – New Feeling & Behaviour (Perasaan & Tingkah Laku Baharu)

- Perubahan emosi diperhatikan
- Tingkah laku lebih adaptif ditunjukkan
- Klien bersedia mengamalkan pemikiran baharu

Perubahan emosi dan tingkah laku klien selepas kepercayaan baharu diterapkan.

Catatan Kaunselor: _____

<p>Kehendak (Wants)</p> <ul style="list-style-type: none">• Apakah yang anda inginkan?• Apakah yang anda mahukan sebagai ganti kepada masalah ini?• Apakah gambaran anda tentang kehidupan, hubungan, dan kualiti hidup yang ideal?• Apakah yang keluarga/rakan-rakan anda mahukan untuk anda?• Apakah yang anda harapkan daripada sesi kaunseling?	
<p>Perbuatan (Doing)</p> <ul style="list-style-type: none">• Apakah yang sedang anda lakukan? (tingkah laku, pemikiran, perasaan, fisiologi/badan)• Apabila anda bertindak seperti ini, apakah yang anda fikirkan?• Apabila anda berfikir/bertindak seperti ini, apakah perasaan anda?• Bagaimanakah pemikiran dan tindakan anda mempengaruhi kesihatan anda?	
<p>Penilaian (Evaluate)</p> <ul style="list-style-type: none">• Adakah apa yang anda lakukan sekarang membantu anda mendapatkan apa yang anda inginkan?• Adakah ia membawa anda ke arah yang anda mahu tuju?• Adakah apa yang anda inginkan itu realistik dan boleh dicapai?• Adakah cara berfikir ini membantu anda?	
<p>Perancangan (Plan)</p> <ul style="list-style-type: none">• Apakah yang anda bersedia untuk lakukan atau fikirkan secara berbeza agar membawa anda ke arah yang diinginkan?• Adakah anda jelas tentang apa yang akan anda lakukan?• Adakah ia boleh dicapai?• Bagaimanakah anda akan tahu bahawa anda telah melakukannya?	

CBT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pengasas: Aaron Beck / Albert Ellis (CBT & REBT)

Fokus: Hubungan antara pikiran, emosi, dan tingkah laku; ubah pikiran negatif untuk ubah tingkah laku

Sesuai untuk: Kebimbangan, kemurungan, gangguan tingkah laku, stress

Ciri utama: Terstruktur, berfokus masalah, latihan rumah / teknik coping

S	Situasi (Situation) Apakah yang berlaku?	
T	Pemikiran (Thoughts) Apakah yang saya katakan kepada diri sendiri apabila situasi ini berlaku?	
E	Emosi (Emotions) Apakah perasaan saya ketika itu?	
B	Tingkah Laku (Behavior) Apakah yang saya lakukan atau bagaimana saya bertindak balas?	
A	Alternatif (Alternative) Apakah pemikiran, perasaan, atau tingkah laku alternatif yang boleh membawa kepada hasil yang lebih positif?	

CHECKLIST PERUBAHAN KLIEN

Nama Klien: _____

Umur: _____ Jantina: _____

Tarikh Sesi: _____

Sesi ke: _____

Fasa Sesi: Membina Hubungan Penerokaan Intervensi Penamatan

A. SKALA PENILAIAN

Arahan:

Tandakan (✓) pada skala yang paling menggambarkan keadaan klien semasa sesi.

1 = Sangat lemah / Tidak kelihatan

2 = Lemah

3 = Sederhana

4 = Baik

5 = Sangat baik / Konsisten

B. PERUBAHAN EMOSI

Item	1	2	3	4	5
Kestabilan emosi					
Keupayaan mengawal emosi					
Tahap kebimbangan					
Keupayaan mengekspresikan emosi					
Kesedaran terhadap emosi diri					
Keyakinan dan harapan diri					

C. PERUBAHAN TINGKAH LAKU

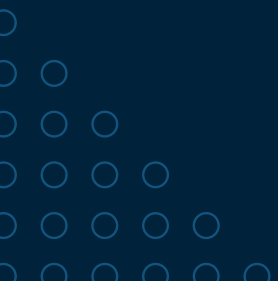
Item	1	2	3	4	5
Keterbukaan dalam sesi					
Penglibatan aktif dalam perbincangan					
Kontak mata & bahasa badan					
Kesediaan mencuba tingkah laku baharu					
Pelaksanaan strategi / tugas					
Pengurangan tingkah laku bermasalah					

D. PERUBAHAN PEMIKIRAN

Item	1	2	3	4	5
Kesedaran hubungan fikiran-emosi-tingkah laku					
Keupayaan mengenal pasti pemikiran negatif					
Keupayaan mencabar pemikiran tidak rasional					
Fleksibiliti dalam cara berfikir					
Keupayaan membuat keputusan					



Penetapan Matlamat



CHECKLIST PENETAPAN MATLAMAT KLIEN

A. Kesediaan Pelajar terhadap Matlamat

- Pelajar memahami isu utama yang dihadapi
- Pelajar bersetuju untuk terlibat dalam proses perubahan
- Tahap motivasi dikenal pasti (rendah / sederhana / tinggi)
- Halangan terhadap perubahan dikenal pasti
- Harapan pelajar terhadap hasil kaunseling dinyatakan

B. Penetapan Matlamat Umum

- Matlamat utama dikenal pasti bersama pelajar
- Matlamat selaras dengan keperluan akademik, emosi, sosial, dan tingkah laku
- Matlamat realistik dan sesuai dengan tahap perkembangan pelajar
- Matlamat mengambil kira faktor keluarga, sekolah, dan persekitaran

C. Penetapan Matlamat Khusus (SMART)

Pastikan setiap matlamat adalah:

- Spesifik
- Boleh diukur
- Boleh dicapai
- Relevan
- Mempunyai tempoh masa

Matlamat 1: _____

Matlamat 2: _____

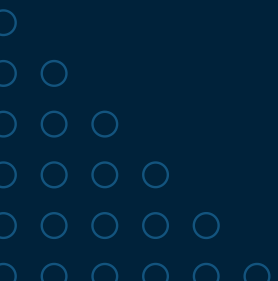
Matlamat 3: _____

S	S - Specific (Spesifik) Matlamat dinyatakan dengan jelas dan fokus kepada isu utama klien, bukan secara umum
M	M - Measurable (Boleh diukur) Matlamat boleh dinilai melalui perubahan tingkah laku, skala sendiri atau pemerhatian kaunselor.
A	A - Achievable (Boleh dicapai) Matlamat realistik dan sesuai dengan keupayaan serta situasi klien.
R	R - Relevant (Relevan) Matlamat berkaitan secara langsung dengan masalah dan keperluan klien.
T	T - Time-bound (Tempoh masa) Matlamat mempunyai tempoh masa yang jelas, contohnya dalam bilangan sesi tertentu.

Catatan ringkas kaunselor mengenai matlamat sesi (berdasarkan elemen SMART):



Intervensi & Pelan Tindakan



BAHAGIAN 1: PENERIMAAN & SARINGAN AWAL KES

Penerimaan Kes

Kes diterima melalui:

- Aduan sendiri pelajar
 - Rujukan guru / pentadbir
 - Aduan ibu bapa
 - Pemerhatian kaunselor
 - Lain-lain Aduan: _____
-
- Tarikh penerimaan kes direkod.
 - Maklumat asas pelajar dicatat.

BAHAGIAN 2: PENGENALPASTIAN & PENGELASAN ISU

- Isu utama dikenal pasti.
- Isu sampingan direkodkan (jika ada).
- Isu dikelaskan (boleh lebih daripada satu):
- Seksual / sensitif
- Kesihatan mental / emosi
- Mistik / kepercayaan agama
- Tingkah laku devian / disiplin
- Peribadi / keluarga / sosial
- Akademik
- Lain-lain Isu: _____

Tahap isu ditentukan:

- Ringan
- Sederhana
- Kompleks
- Berisiko tinggi

BAHAGIAN 3: SARINGAN RISIKO & KESELAMATAN

- Tiada risiko dikesan.
- Risiko emosi (murung, cemas, tertekan).
- Risiko sendiri (niat mencederakan diri).
- Risiko kepada orang lain.
- Elemen penderaan / pengabaian / eksploitasi.
- Keselamatan pelajar diutamakan.
- Keperluan tindakan segera dikenal pasti.

RUJUKAN DAN KOLABORASI

(Pengurusan Isu Kompleks Pelajar di Sekolah)

1. ISU SEKSUAL / SENSITIF

(Gangguan seksual, sumbang mahram, pendedahan tidak sesuai, eksploitasi)

◆ Bila Perlu Rujukan

- Terdapat elemen jenayah atau penderaan.
- Keselamatan pelajar terancam.
- Isu melebihi kompetensi kaunselor sekolah.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- PK HEM / Pentadbir Sekolah – pemakluman rasmi dan perlindungan pelajar.
- JKM – siasatan kebajikan dan perlindungan kanak-kanak.
- PDRM – kes jenayah / serangan seksual.
- Hospital / Psikiatri – penilaian trauma dan kesihatan mental.

◆ Peranan Kaunselor

- Pastikan keselamatan pelajar.
- Elakkan soal siasat terperinci.
- Rekod fakta tanpa andaian.
- Patuh Akta Kanak-Kanak 2001 & etika kaunselor.

2. ISU KESIHATAN MENTAL

(Kemurungan, kebimbangan melampau, risiko sendiri, halusinasi)

◆ Bila Perlu Rujukan

- Simptom berpanjangan atau semakin teruk.
- Risiko sendiri atau keselamatan.
- Perlu penilaian klinikal.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- Ibu bapa / penjaga – pemakluman beretika.
- Hospital Kerajaan / Klinik Kesihatan – penilaian psikiatri.
- Pakar Psikologi Klinikal / Psikiatri – rawatan lanjut.
- PK HEM – sokongan sekolah dan pemantauan.

◆ Peranan Kaunselor

- Fokus sokongan emosi, bukan diagnosis.
- Pantau perubahan emosi.
- Koordinasi sokongan sekolah selepas rujukan.

RUJUKAN DAN KOLABORASI

(Pengurusan Isu Kompleks Pelajar di Sekolah)

3. ISU MISTIK / KEPERCAYAAN AGAMA

(Kerasukan, gangguan makhluk halus, kepercayaan luar kawalan)

◆ Bila Perlu Rujukan

- Kepercayaan mengganggu fungsi harian.
- Terdapat simptom psikologi serius.
- Pelajar tidak dapat membezakan realiti.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- Guru Pendidikan Islam / Kaunselor Agama – sokongan kerohanian asas.
- Tokoh agama bertauliah – panduan kerohanian (bukan rawatan klinikal).
- Hospital / Psikiatri – jika melibatkan simptom mental.
- Ibu bapa – pemakluman dan sokongan.

◆ Peranan Kaunselor

- Dengar tanpa menafikan pengalaman pelajar.
- Elakkan mengesahkan kepercayaan mistik.
- Kekalkan pendekatan rasional dan beretika.

4. ISU TINGKAH LAKU DEVIAN

(Merokok, buli, ponteng, agresif, vandalisme)

◆ Bila Perlu Rujukan

- Tingkah laku berulang dan serius.
- Melibatkan keselamatan sekolah.
- Gagal dikawal melalui kaunseling sahaja.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- Guru Disiplin – pengurusan disiplin rasmi.
- PK HEM – tindakan sekolah dan pemantauan.
- Ibu bapa / penjaga – kerjasama pembetulan tingkah laku.
- Agensi sokongan remaja / NGO – intervensi sosial.

◆ Peranan Kaunselor

- Fokus pemulihan, bukan hukuman.
- Bina kemahiran kawalan diri.
- Pantau perubahan tingkah laku.

RUJUKAN DAN KOLABORASI

(Pengurusan Isu Kompleks Pelajar di Sekolah)

5. ISU PERIBADI / KELUARGA / SOSIAL

(Konflik keluarga, penceraian, pengabaian emosi, tekanan hidup)

- ◆ Bila Perlu Rujukan

- Sokongan keluarga tidak mencukupi.
- Isu berlarutan dan menjejaskan fungsi pelajar.
- Perlu bantuan kebajikan.

- ◆ Rujukan & Kolaborasi

- Ibu bapa / penjaga – sokongan dan kerjasama.
- Guru Kelas – pemantauan akademik dan tingkah laku.
- JKM – bantuan kebajikan jika perlu.
- NGO – sokongan komuniti dan kaunseling keluarga.

- ◆ Peranan Kaunselor

- Bantu pelajar bina daya tindak.
- Galakkan sokongan sosial.
- Kekalkan kerahsiaan beretika.

6. ISU AKADEMIK BERISIKO

(Tekanan peperiksaan, gagal berfungsi, ponteng berkait emosi)

- ◆ Bila Perlu Rujukan

- Prestasi merosot secara drastik.
- Isu emosi mengganggu pembelajaran.

- ◆ Rujukan & Kolaborasi

- Guru Subjek / Guru Kelas – pelarasan akademik.
- PK Kurikulum – sokongan pembelajaran.
- Ibu bapa – pemantauan di rumah.

- ◆ Peranan Kaunselor

- Bantu pengurusan stres.
- Bina motivasi dan kemahiran belajar.

RUJUKAN DAN KOLABORASI

(Pengurusan Isu Kompleks Pelajar di Sekolah)

7. ISU BULI (FIZIKAL, LISAN, SIBER)

◆ Bila Perlu Rujukan

- Buli berulang atau melibatkan ancaman.
- Menjejaskan emosi dan keselamatan pelajar.
- Melibatkan media sosial / luar sekolah.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- Guru Disiplin – siasatan dalaman.
- PK HEM – tindakan perlindungan pelajar.
- Ibu bapa pelaku & mangsa – intervensi bersama.
- PDRM – buli siber / ancaman jenayah.
- NGO anti-buli – sokongan emosi.

◆ Peranan Kaunselor

- Sokong mangsa dan intervensi pelaku.
- Pantau keselamatan dan emosi mangsa.
- Elakkan menyalahkan mangsa.

8. ISU KETAGIHAN GAJET / PERMAINAN / MEDIA SOSIAL

◆ Bila Perlu Rujukan

- Menjejaskan akademik dan fungsi harian.
- Berlaku perubahan tingkah laku ketara.

◆ Rujukan & Kolaborasi

- Ibu bapa – kawalan dan pemantauan.
- Guru Kelas – pemantauan di sekolah.
- PK HEM – intervensi sokongan.
- Pakar psikologi – jika ketagihan serius.

◆ Peranan Kaunselor

- Bantu kawalan sendiri dan pengurusan masa.
- Didik penggunaan gajet secara sihat.

CHECKLIST PERUBAHAN KLIEN

Nama Klien: _____

Umur: _____ Jantina: _____

Tarikh Sesi: _____

Sesi ke: _____

Fasa Sesi: Membina Hubungan Penerokaan Intervensi Penamatan

A. SKALA PENILAIAN

Arahan:

Tandakan (✓) pada skala yang paling menggambarkan keadaan klien semasa sesi.

1 = Sangat lemah / Tidak kelihatan

2 = Lemah

3 = Sederhana

4 = Baik

5 = Sangat baik / Konsisten

B. PERUBAHAN EMOSI

Item	1	2	3	4	5
Kestabilan emosi					
Keupayaan mengawal emosi					
Tahap kebimbangan					
Keupayaan mengekspresikan emosi					
Kesedaran terhadap emosi diri					
Keyakinan dan harapan diri					

C. PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Item	1	2	3	4	5
Keterbukaan dalam sesi					
Penglibatan aktif dalam perbincangan					
Kontak mata & bahasa badan					
Kesediaan mencuba tingkah laku baharu					
Pelaksanaan strategi / tugas					
Pengurangan tingkah laku bermasalah					

D. PERUBAHAN PEMIKIRAN

Item	1	2	3	4	5
Kesedaran hubungan fikiran-emosi-tingkah laku					
Keupayaan mengenal pasti pemikiran negatif					
Keupayaan mencabar pemikiran tidak rasional					
Fleksibiliti dalam cara berfikir					
Keupayaan membuat keputusan					

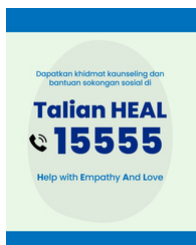
Rujukan melalui Hotline dan Talian untuk dihubungi



KECEMASAN SEGERA (PRIORITI UTAMA)

Digunakan jika pelajar dalam bahaya segera

- 999
- Polis / Ambulans / Bomba
- Ancaman bunuh diri, kecederaan, serangan seksual, keganasan, kehilangan kawalan emosi serius



ISU KESIHATAN MENTAL & KRISIS EMOSI

Kemurungan, anxiety, self-harm, ideasi bunuh diri, trauma

- Talian Sokongan Kesihatan Mental, Help With Empathy and Love (HEAL)
☎ 15555
- Befrienders Malaysia (Sokongan emosi & pencegahan bunuh diri)
☎ 03-7627 2929
- Malaysian Mental Health Association (MMHA) Terapi & sokongan psikologi (bukan kecemasan)
☎ 03-2780 6803 / 017-613 3039
- Hospital Kerajaan / Klinik Kesihatan
- Rujukan psikiatri / penilaian klinikal



ISU SEKSUAL PELAJAR

Gangguan seksual, eksploitasi, pornografi, kehamilan remaja

- PDRM (Balai Polis Berhampiran) Kes jenayah seksual / eksploitasi
- Talian Kasih 15999 Rujukan perlindungan & kebajikan
- Hospital Kerajaan Pemeriksaan perubatan / trauma seksual
- NGO berkaitan (WAO / AWAM) Sokongan psikososial lanjutan

Rujukan melalui Hotline dan Talian untuk dihubungi

 <p>TALIAN Kasih 15999</p>  <p>Jabatan KEBAJIKAN Masyarakat</p>  <p>WAO WOMEN'S AID ORGANISATION PERTUBAHAN PERTOLONGAN WANITA</p>	<p>ISU PENDERAAN, KEGANASAN & KESELAMATAN KANAK-KANAK</p> <p>Penderaan fizikal, emosi, seksual, pengabaian</p> <ul style="list-style-type: none">• Talian Kasih 15999 ☎ 15999 WhatsApp: 019-261 5999 (JKM - perlindungan kanak-kanak & kebajikan)• Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) Perlindungan di bawah Akta Kanak-Kanak 2001• Women's Aid Organisation (WAO) ☎ 03-3000 8858 WhatsApp: 018-988 8058 Keganasan rumah tangga & seksual
 <p>Cyber 999</p>  <p>PDRM PERSATUAN SUKARELAWAN SIMPANAN POLIS DIRAJA MALAYSIA</p>  <p>TALIAN Kasih 15999</p>	<p>ISU BULI, BULI SIBER & GANGGUAN DIGITAL</p> <p>Buli fizikal, emosi, siber, ugutan, penyebaran gambar</p> <ul style="list-style-type: none">• Cyber999 (MyCERT) ☎ 1-300-88-2999 / 019-266 5850 Laporan gangguan & jenayah siber• PDRM Jika melibatkan ugutan / jenayah• Talian Kasih 15999 Sokongan sosial & intervensi keluarga
 <p>WORLD TOUR UNITED BUDDY BEARS</p>  <p>BUDDY BEAR BERLIN</p>	<p>ISU KANAK-KANAK & REMAJA (SOKONGAN KHUSUS)</p> <p>Tekanan sekolah, krisis identiti, emosi tidak stabil</p> <ul style="list-style-type: none">• Buddy Bear Childline (Humankind) ☎ 1-800-18-2327 Sokongan psikososial untuk kanak-kanak & remaja

Rujukan melalui Hotline dan Talian untuk dihubungi

	<p>ISU DEVIAN & TINGKAH LAKU BERISIKO Ponteng kronik, agresif, vandalisme, dadah, gengsterisme</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaunselor Sekolah (Intervensi Dalaman)• Pihak Pentadbiran Sekolah• PDRM (jika melibatkan jenayah)• Agensi Anti Dadah Kebangsaan (AADK) <p>Penyalahgunaan bahan</p>
	<p>ISU MISTIK / KEPERCAYAAN / SPIRITUAL Gangguan emosi dikaitkan dengan kepercayaan, kerasukan, ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none">• Kaunselor Sekolah (Psychoeducation)• Rujukan Psikologi Klinikal / Hospital• Kolaborasi Guru Agama / Ibu Bapa <p>Tidak bertindak sendirian, elakkan pengesahan kepercayaan tidak sihat</p>
	<p>ISU KELUARGA & SOSIAL Perceraian, konflik keluarga, kemiskinan, tekanan rumah</p> <ul style="list-style-type: none">• Talian Kasih 15999• JKM• NGO Kebajikan Tempatan

Penamatan & Penilaian



CHECKLIST PENILAIAN & PENAMATAN

A. Penilaian Pencapaian Matlamat (Measurable)

- Matlamat yang ditetapkan di awal sesi disemak semula.
- Perubahan klien dinilai menggunakan skala sendiri atau borang refleksi.
- Klien dapat menceritakan perubahan positif yang dialami.
- Tingkah laku klien menunjukkan perubahan yang lebih baik berbanding awal sesi
- Kemajuan klien direkodkan dengan jelas oleh kaunselor.

B. Penilaian Tempoh & Kesediaan (Time-bound)

- Bilangan sesi yang dirancang telah dilaksanakan (contoh: 6 sesi).
- Emosi klien lebih stabil dalam tempoh beberapa sesi terakhir.
- Klien bersedia secara emosi untuk menamatkan sesi.
- Klien memahami tujuan penamatan sesi.
- Klien bersetuju dengan penamatan atau sesi susulan jika perlu.

C. Pengukuhan Kemahiran Klien

- Klien memahami cara mengawal emosi atau menangani masalah.
- Klien tahu langkah yang perlu dibuat jika isu berulang.
- Sokongan yang boleh membantu klien dikenal pasti (guru, ibu bapa, rakan)
- Pelan ringkas selepas kaunseling dibincangkan bersama klien.
- Klien menunjukkan keyakinan untuk mengurus diri tanpa sesi kaunseling.

D. Keselamatan, Etika & Rujukan

- Tiada tanda risiko sendiri atau bahaya kepada orang lain.
- Kaunselor menjelaskan semula tentang kerahsiaan dan hadnya.
- Keperluan rujukan kepada pihak lain dikenal pasti jika isu belum selesai.
- Rekod sesi dilengkapkan mengikut SOP sekolah.
- Penamatan dibuat secara berperingkat dan beretika.

CHECKLIST PERUBAHAN KLIEN

Nama Klien: _____

Umur: _____ Jantina: _____

Tarikh Sesi: _____

Sesi ke: _____

Fasa Sesi: Membina Hubungan Penerokaan Intervensi Penamatan

A. SKALA PENILAIAN

Arahan:

Tandakan (✓) pada skala yang paling menggambarkan keadaan klien semasa sesi.

1 = Sangat lemah / Tidak kelihatan

2 = Lemah

3 = Sederhana

4 = Baik

5 = Sangat baik / Konsisten

B. PERUBAHAN EMOSI

Item	1	2	3	4	5
Kestabilan emosi					
Keupayaan mengawal emosi					
Tahap kebimbangan					
Keupayaan mengekspresikan emosi					
Kesedaran terhadap emosi diri					
Keyakinan dan harapan diri					

C. PERUBAHAN TINGKAH LAKU

Item	1	2	3	4	5
Keterbukaan dalam sesi					
Penglibatan aktif dalam perbincangan					
Kontak mata & bahasa badan					
Kesediaan mencuba tingkah laku baharu					
Pelaksanaan strategi / tugas					
Pengurangan tingkah laku bermasalah					

D. PERUBAHAN PEMIKIRAN

Item	1	2	3	4	5
Kesedaran hubungan fikiran-emosi-tingkah laku					
Keupayaan mengenal pasti pemikiran negatif					
Keupayaan mencabar pemikiran tidak rasional					
Fleksibiliti dalam cara berfikir					
Keupayaan membuat keputusan					

Susulan



Refleksi Kaunselor terhadap Perkembangan Klien

Nama Kes : _____

Nama Klien : _____

Kelas / Tingkatan : _____

Tarikh Sesi Susulan : _____

Sesi ke : _____

A. KEHADIRAN & KOMITMEN KLIEN

- Klien hadir mengikut temujanji
- Klien hadir tetapi lewat
- Klien hadir dengan galakan / rujukan
- Klien menunjukkan kesediaan meneruskan sesi
- Klien kelihatan terpaksa / kurang komitmen

Catatan ringkas: _____

B. REFLEKSI PERUBAHAN EMOSI

Tandakan berdasarkan pemerhatian sesi susulan.

- Emosi klien lebih stabil
- Intensiti emosi negatif berkurang
- Klien lebih mampu mengenal pasti emosi
- Reaksi emosi lebih terkawal
- Emosi masih tidak konsisten

Catatan reflektif: _____

C. REFLEKSI PERUBAHAN TINGKAH LAKU

- Klien lebih terbuka dalam sesi
- Penglibatan klien meningkat
- Klien mencuba tingkah laku baharu
- Tingkah laku bermasalah berkurang
- Klien belum menunjukkan perubahan tingkah laku

Catatan reflektif _____

D. REFLEKSI PERUBAHAN PEMIKIRAN

- Klien menunjukkan kesedaran sendiri yang lebih baik
- Klien menyedari pemikiran tidak membantu
- Klien mula mencabar kepercayaan negatif
- Perspektif klien terhadap isu berubah
- Klien masih terperangkap dalam pemikiran lama

Catatan reflektif: _____

E. REFLEKSI PROSES KAUNSELING

- Hubungan kaunseling semakin kukuh
- Klien lebih yakin dengan proses kaunseling
- Objektif sesi sebelum ini tercapai
- Intervensi sebelum ini sesuai
- Perlu ubah suai pendekatan

Catatan reflektif: _____

F. PENILAIAN RISIKO (JIKA BERKAITAN)

- Tiada risiko dikenal pasti
- Risiko emosi
- Risiko tingkah laku
- Risiko keselamatan diri / orang lain

Tindakan susulan: _____

G. RUMUSAN SESI SUSULAN

Perubahan paling ketara: _____

Isu yang masih wujud: _____

Fokus sesi seterusnya: _____

Kelebihan Inovasi Smart Template

- **Membantu kaunselor lebih berfokus** : SMART Template membantu kaunselor mengenal pasti isu utama dan menetapkan matlamat yang jelas, sekali gus mengelakkan sesi kaunseling menjadi terlalu umum atau tidak terarah mengikut piawaian proses kaunseling.
- **Memudahkan pengurusan kes kompleks secara sistematik** : Template ini menyusun langkah kaunseling daripada saringan awal, penetapan matlamat, intervensi hingga penilaian, menjadikan pengurusan kes lebih teratur dan selamat.
- **Menyokong pematuhan etika dan SOP sekolah** : SMART Template membantu kaunselor merekodkan proses kaunseling dengan kemas dan berstruktur, selari dengan etika profesional dan prosedur pengurusan kes sekolah.
- **Memudahkan kaunselor pelatih menyiapkan laporan sesi kaunseling** : SMART Template menjadi rujukan berstruktur kepada kaunselor pelatih untuk merekod objektif, intervensi, penilaian dan refleksi sesi, sekali gus membantu penyediaan laporan kaunseling yang lebih kemas, konsisten dan menepati keperluan akademik.

Rujukan

- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.000>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Plenum Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy* (Rev. ed.). Citadel Press.
- Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The practitioner's handbook of rational emotive behaviour therapy*. Routledge.
- Bernard, M. E., & DiGiuseppe, R. (2002). *Rational emotive behavior therapy: A casebook of application*. Springer