

01 AUG, 2026

AURA IBU PENGUAT SEMANGAT

Harian Metro, Malaysia



DR SABIHAH Johan, 39, bersama ibu kesayangan, Zaini Sulaiman, 65, yang pernah berkhidmat sebagai kaunselor.

AURA IBU PENGUAT SEMANGAT

Selain tenaga pengajar di universiti, Dr Sabihah Johan tabur khidmat kaunseling bantu individu bina kekuatan dalaman apabila berdepan pelbagai masalah emosi



LEBIH ramai golongan muda menjadikan bidang kaunseling sebagai pilihan kerjaya kerana ia memberi peluang untuk menyumbang secara langsung kepada kesejahteraan masyarakat.

FOKUS

Oleh Suraya Roslan
surayaroslan@medi-
aprima.com.my

Melihat ibunya menjadi tempat pelajar meluahkan perasaan dan mencari jalan keluar daripada pelbagai konflik kehidupan sejak kecil meninggalkan kesan yang mendalam terhadap Dr Sabihah Johan.

Daripada situ, lahir satu cita-cita yang akhirnya membawanya menjadi Pensyarah Kanan di Fakulti Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah (UMS) serta pakar kaunseling dalam terapi seni ekspresif.

Bagi Sabihah, 39, bidang kaunseling bukan sekadar kerjaya, sebaliknya amanah untuk membantu individu mengenali diri, membina kekuatan dalaman dan menjalani kehidupan dengan lebih sejahtera.

Katanya, minat terhadap bidang itu banyak dipengaruhi oleh ibunya, Zaini Sulaiman, 65, yang pernah berkhidmat sebagai kaunselor di Sekolah Menengah Kebangsaan (SMK) Sultan Sulaiman, Kuala Terengganu.

"Sejak kecil saya melihat bagaimana ibu membantu pelajar yang berdepan pelbagai cabaran emosi,

akademik dan keluarga.

"Daripada situ, saya memahami bahawa seorang kaunselor bukan sekadar memberi nasihat, tetapi menjadi pendengar yang baik, pembimbing dan sumber harapan kepada mereka yang memerlukan.

"Pengalaman itu akhirnya mendorong saya memilih bidang kaunseling ketika melanjutkan pengajian di universiti sebelum meneruskan pengajian sehingga memperoleh Ijazah Doktor Falsafah (PhD)," katanya.

Dorongan kejayaan turut diinspirasi oleh suami yang juga bekas pemain bola sepak kebangsaan, Manaf Mamat, dan ahli keluarga lain.

Kini, selain mengajar, Sabihah turut membimbing bakal kaunselor yang akan berkhidmat di pelbagai sektor termasuk pendidikan, kesihatan, organisasi dan komuniti.

Menurutnya, melahirkan kaunselor berkualiti tidak hanya bergantung kepada pencapaian akademik semata-mata.

"Ilmu teori memang penting, tetapi ia perlu disertai empati, integriti, kemahiran mendengar secara aktif dan keupayaan

01 AUG, 2026

AURA IBU PENGUAT SEMANGAT

Harian Metro, Malaysia



Page 2 of 3

membina hubungan selamat dengan klien.

"Saya juga sentiasa menggalakkan pelajar melakukan refleksi sendiri kerana seorang kaunselor perlu mengenali dirinya terlebih dahulu sebelum membantu orang lain.

"Dalam dunia yang semakin kompleks, mereka juga perlu berfikir kritikal, menghormati kepelbagaian budaya dan sentiasa meningkatkan kompetensi profesional," katanya.

Sepanjang bergelar pendidik, Sabihah menyaksikan sendiri perubahan cabaran yang dihadapi mahasiswa hari ini.

"Jika dahulu tekanan lebih banyak berkisar kepada akademik, kini ia semakin kompleks apabila membabitkan kebimbangan terhadap masa depan, masalah kewangan, konflik keluarga serta pengaruh media sosial," katanya.

Menurut beliau, budaya membandingkan diri dengan kehidupan yang dipaparkan di media sosial menyebabkan ramai anak muda merasakan mereka perlu sentiasa berjaya, sekali gus mengabaikan kesejahteraan emosi sendiri.

"Apa yang lebih membimbangkan ialah masih ramai pelajar memilih untuk memendam masalah kerana takut dilabel lemah atau dihakimi. Kerana itu, sokongan sosial, literasi kesihatan mental dan akses kepada perkhidmatan kaunseling perlu terus diperkukuhkan," katanya.

Ibu kepada seorang cahaya mata itu percaya, individu yang mendapatkan bantuan profesional tidak seharusnya dilihat sebagai pilihan terakhir apabila

seseorang berdepan masalah.

"Kesedaran masyarakat semakin meningkat berbanding dahulu, namun stigma masih wujud.

"Ramai mula memahami bahawa kaunseling bukan hanya untuk individu yang mengalami masalah mental, sebaliknya satu bentuk sokongan profesional bagi membantu mengurus emosi, menangani cabaran hidup dan membuat keputusan dengan lebih baik," katanya.

Menurut beliau, kita perlu melihat kaunseling seperti kita menjaga kesihatan fizikal.

"Mendapatkan bantuan bukan bermaksud kita lemah, tetapi menunjukkan kita mengambil langkah proaktif untuk menjaga kesejahteraan diri," katanya.

Sabihah berkata, antara detik yang paling memberi kepuasan sepanjang kerjayanya ialah melihat bekas pelajar berkembang menjadi kaunselor profesional yang kini membantu masyarakat.

Beliau mengakui pernah membimbing pelajar yang pada awalnya kurang yakin dengan kemampuan diri dan takut mengendalikan sesi kaunseling, namun akhirnya berjaya menjadi kaunselor yang beretika serta berkeyakinan tinggi.

"Malah ada dalam kalangan mereka kembali berkongsi pengalaman bahawa ilmu dan bimbingan yang diterima sepanjang pengajian membantu mereka mengendalikan kes sebenar dengan lebih yakin.

"Bagi saya, kejayaan seorang pelajar bukan sekadar memperoleh keputusan peperiksaan yang cemerlang, tetapi



SABIHAH turut mengingatkan mahasiswa supaya menggunakan teknologi dan media sosial secara bijak.



AKTIF jalankan penyelidikan, khususnya dalam bidang Terapi Seni Ekspresif yang digunakan sebagai pendekatan membantu remaja yang mengalami kemurungan, kebimbangan, tekanan dan tingkah laku delinkuen.



paling membuka mata ialah ramai individu sebenarnya memiliki daya tahan yang tinggi, namun tidak menyedari kekuatan itu kerana terlalu menumpukan perhatian kepada kelemahan diri.

"Melalui Terapi Seni Ekspresif, saya mendapati apabila individu diberikan ruang yang selamat untuk mengekspresikan emosi secara kreatif, mereka lebih mudah memahami pengalaman hidup, meningkatkan kesedaran sendiri dan membina strategi daya tindak yang lebih sihat.

"Ini membuktikan proses penyembuhan tidak semestinya berlaku melalui percakapan sahaja, sebaliknya boleh dicapai melalui pelbagai bentuk ekspresi yang bermakna," katanya.

Dalam era digital, Sabihah turut mengingatkan mahasiswa supaya menggunakan teknologi dan media sosial secara bijak.

Katanya, teknologi memberi banyak manfaat termasuk memudahkan akses kepada maklumat, sokongan sosial dan perkhidmatan kesihatan mental, namun penggunaan

secara berlebihan boleh menyebabkan ketagihan digital, gangguan tidur, tekanan emosi serta budaya membandingkan diri dengan orang lain.

"Sebab itu literasi digital juga penting supaya teknologi menjadi alat yang menyokong kesejahteraan, bukannya menjadi punca tekanan," katanya.

Sabihah berharap profesion kaunseling dapat terus diperkasakan dan mendapat pengiktirafan lebih luas sebagai antara komponen penting dalam pembangunan negara.

"Saya berharap lebih ramai golongan muda menjadikan profesion itu sebagai pilihan kerjaya kerana ia memberi peluang untuk menyumbang secara langsung kepada kesejahteraan masyarakat.

"Menjadi kaunselor bukan sekadar satu pekerjaan, tetapi satu amanah. Apabila lebih ramai kaunselor yang kompeten, beretika dan berintegriti dilahirkan, saya percaya kita mampu membina masyarakat yang lebih sihat dari segi mental, lebih penyayang, berdaya tahan dan saling menyokong antara satu sama lain," katanya.



TURUT bimbing bakal kaunselor yang bakal berkhidmat di pelbagai sektor termasuk pendidikan, kesihatan, organisasi dan komuniti.

Sejak kecil saya melihat bagaimana ibu (bekas guru kaunseling) membantu pelajar yang berdepan pelbagai cabaran emosi, akademik dan keluarga

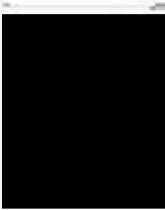
DR SABIHAH JOHAN

apabila mereka mampu memberi manfaat kepada individu, keluarga dan komuniti melalui profesion yang diceburi," katanya.

Selain mengajar, Sabihah turut aktif menjalankan penyelidikan, khususnya dalam bidang Terapi Seni Ekspresif yang digunakan sebagai pendekatan membantu remaja yang mengalami kemurungan, kebimbangan, tekanan dan tingkah laku delinkuen.

Menurutnya, hasil penyelidikan itu bukan sahaja diterbitkan dalam jurnal antarabangsa, malah membawa kepada pembangunan modul intervensi yang memenangi beberapa anugerah inovasi di peringkat kebangsaan dan antarabangsa.

Kata Sabihah, antara dapatan yang



01 AUG, 2026

AURA IBU PENGUAT SEMANGAT

Harian Metro, Malaysia



SUMMARIES

N A & M S S U | N

Selain tenaga pengajar di universiti, Dr Sabihah Johan tabur khidmat kaunseling bantu individu bina kekuatan dalaman apabila berdepan pelbagai masalah emosi

Oleh Suraya Roslan surayaroslan@mediaprima.com.my

Melihat ibunya menjadi tempat pelajar meluahkan perasaan dan mencari jalan keluar daripada pelbagai konflik kehidupan sejak kecil meninggalkan kesan yang mendalam terhadap Dr Sabihah Johan.