

INDEKS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI MALAYSIA 2020

Indeks ini adalah bertujuan untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologi warga kerja KPDNHEP.



1 -31 OKTOBER 2020

1,830 ORANG RESPONDEN



DEMOGRAFI RESPONDEN



913 ORANG



917 ORANG

PENGURUSAN ATASAN

15 ORANG

PENGURUSAN DAN PROFESIONAL

555 ORANG

SOKONGAN I

687 ORANG

SOKONGAN II

574 ORANG



BUJANG

491 ORANG

BERKAHWIN

1,274 ORANG

DUDA

9 ORANG

JANDA

44 ORANG

BALU

12 ORANG

HASIL DAPATAN KAJIAN

INTERPRESTASI INDEKS

RENDAH

0-4.99

SEDERHANA

5-7.99

TINGGI

8-10



INDEKS
KESELURUHAN

7.30



EMOSI POSITIF

7.67



EMOSI NEGATIF

3.34



KEPUASAN
HIDUP

7.06



KESEJAHTERAAN
SOSIAL

7.10



KEFUNGSIAN
PSIKOLOGI

8.03



**Life is the
most difficult exam.**

Many people fail
because they try to copy
others, not realizing that
everyone has a different
question paper .

Instead

***let's learn from others and
merge with our own way
in our own question paper***

INFO PSIKOLOGI BIL.9/2021:

PETANDA KECENDERUNGAN UNTUK BUNUH DIRI

Sekiranya anda mengalami keadaan emosi atau melakukan tingkah laku ini, mohon dapatkan perkhidmatan psikologi. Sila imbas Kod QR di bawah.



PENERANGAN DALAM BAHASA MALAYSIA

MELIHAT DIRI ANDA SANGAT NEGATIF

MERASA TIADA HARAPAN UNTUK MASA DEPAN

MERASA DIRI KESEORANGAN

SERING BERASA MUDAH MARAH DAN AGRESIF

MEMPUNYAI SENJATA YANG TAJAM/ BAHAN YANG MERBAHAYA

MERASA DIRI ANDA ADALAH BEBAN KEPADA ORANG LAIN

PERUBAHAN EMOSI DAN TINGKAH LAKU YANG EKSTREM/ DRASTIK

SERING BERBINCANG/ MENGATAKAN TENTANG KEMATIAN

MEMPUNYAI KEINGINAN UNTUK MENCEDERAKAN DIRI

SERING MELAKUKAN TINGKAH LAKU YANG MERBAHAYA

MERANCANG PENGURUSAN KEMATIAN/ JENAZAH UNTUK DIRI SENDIRI

MEMBERIKAN SEMUA BARANG KESAYANGAN ANDA KEPADA ORANG LAIN

MENGAMBIL BAHAN TERLARANG/ PENYALAHGUNAAN BAHAN

MEMBUAT UGUTAN UNTUK MEMBUNUH DIRI

INFO PSIKOLOGI BIL.9/2021:

PETANDA KECENDERUNGAN UNTUK BUNUH DIRI



TAHUKAH ANDA?

INFO PSIKOLOGI BIL.9/2021:

PETANDA KECENDERUNGAN UNTUK BUNUH DIRI

KENAPA KITA PERLU **HENTIKAN** HEBAHAN IMEJ ATAU GAMBAR BERKAITAN DENGAN BERITA ATAU KEJADIAN ORANG BUNUH DIRI?

- BERKAITAN "**THE RIPPLE EFFECT**".
- IA ADALAH SUATU KEADAAN APABILA SATU KEJADIAN/ PENCETUS ITU **DIHEBAHKAN SECARA BESAR-BESARAN** ATAU MELUAS, INI AKAN **MEMBERIKAN KESAN** KEPADA ORANG SEKELILING.
- DALAM KONTEKS IMEJ ATAU GAMBAR MEMBUNUH DIRI, IA **BOLEH MENYEBABKAN INDIVIDU YANG BERKECENDERUNGAN UNTUK BUNUH DIRI** SELEPAS MEMBACA ARTIKEL INI UNTUK MELAKUKAN TINDAKAN YANG SAMA.
- **PEMBACAAN** TENTANG KEJADIAN/INFO NEGATIF BOLEH **MENYEBABKAN TAHAP KEBIMBANGAN** SESEORANG **SEMAKIN TINGGI** DAN MEMPENGARUHI TAHAP KESEJAHTERAAN KESIHATAN MINDA SESEORANG INDIVIDU.



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN HAL EHWAL PENGGUNA

"Keletihan ber-Zoom"



INFO PSIKOLOGI BIL. 11/2021
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA

Terlampau banyak hubungan mata dengan jarak dekat



Berhubungan mata dengan orang ramai pada masa yang sama dan dekat bukanlah perkara biasa dilakukan

SOLUSI:

- Kecilkan tingkap *Zoom* untuk kurangkan saiz muka.
- Gunakan papan kekunci yang berlainan jika anda menggunakan komputer riba untuk menjarakkan diri anda dari skrin.



Sentiasa melihat diri sendiri adalah memenatkan

Kita akan berasa kurang keyakinan diri apabila kita perlu sentiasa fokus dan bercakap dengan video diri kita sendiri secara *online* untuk satu tempoh masa yang lama

SOLUSI:

- Gunakan kemudahan "menyorokkan pandangan diri sendiri" dengan menekan bahagian kanan gambar sendiri di *Zoom*, kemudian menekan pilihan "*Hide Self View*." Selain itu, anda juga boleh menekan butang kecilkan untuk menutup gambar anda.



Panggilan video mengurangkan pergerakan biasa kita

Kita tidak banyak bergerak apabila berpanggilan video kerana perlu duduk ditempat yang sama

SOLUSI:

- Pastikan kamera diletakkan di tempat yang sesuai (tidak terlalu dekat sehingga menghalang pergerakan).
- Gunakan papan kekunci berasingan untuk memastikan jarak dan fleksibiliti diri anda.
- Tutup video dari semasa ke semasa untuk lakukan sedikit pergerakan atau senaman ringan.



Beban kognitif adalah jauh lebih tinggi

Komunikasi bukan lisan dilakukan dengan lebih banyak semasa sesi panggilan video

SOLUSI:

- Berikan masa untuk mendengar audio sahaja bagi merehatkan diri daripada sentiasa berkomunikasi bukan lisan (Contoh: Mengangguk).
- Jarakkan diri anda dari skrin buat sementara waktu semasa panggilan video yang lama.



Sumber dari: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>



10 TIPS

UNTUK MENJAGA KESIHATAN MENTAL SEMASA BEKERJA

INFO PSIKOLOGI: BIL. 12/2021



UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN HAL EHWAL PENGGUNA

1

AMALKAN PEMAKANAN SEIMBANG



Amalkan pemakanan yang seimbang membantu dalam menjaga kesihatan.
Healthy body = healthy mind.

2

AMALKAN TEKNIK BERIMAGINASI



Luangkan masa 5 - 10 minit dengan membayangkan diri berada di tempat yang tenang sebelum memulakan kerja.

3

MENULIS JURNAL GRATITUDE



Luangkan masa sejenak untuk menulis perkara-perkara yang anda hargai dan miliki di tempat kerja.

4

MENGENAL PASTI KEKUATAN DALAM DIRI ANDA



Luangkan masa untuk menulis 3 kekuatan dalam diri dan bagaimana hendak menggunakannya untuk meningkatkan keyakinan diri.

5

AMALKAN TEKNIK PERNAFASAN



Luangkan masa mengamalkan teknik pernafasan apabila anda berasa tertekan di tempat kerja.

6

BERHUBUNG



Luangkan masa untuk berhubung dengan rakan sekerja untuk mendapatkan sokongan moral.

7

MENYUSUN KEUTAMAAN TUGASAN



Menyusun tugas mengikut keutamaan membantu untuk mengurangkan tekanan di tempat kerja.

8

LUAHKAN MASALAH



Perlu belajar untuk berkongsi masalah dengan pendengar setia untuk kurangkan tekanan emosi.

9

BEREHAT



Luangkan masa untuk melakukan hobi atau aktiviti riadah untuk rasa tenang dan gembira.

10

MEMBERI BANTUAN



Membantu orang lain dapat membina emosi positif di dalam diri.

7 LANGKAH SEDERHANA MEMUDAHKAN KEHIDUPAN

Mudah itu penting. Tetapi, adakalanya kita yang merumitkan kehidupan kita. Berikut adalah antara langkah yang dapat memudahkan kita menjalani kehidupan akan datang.

Menghargai persahabatan



Menerima seseorang seadanya



Bersyukur dengan apa yang dimiliki



Minta maaf ketika berbuat kesilapan dan berterima kasih ketika dibantu



Layan orang seperti mana anda hendak dilayan



Berhenti daripada mengharapkan kesempurnaan demi memuaskan hati orang lain



Bijak membawa diri dalam apa jua situasi



Menjaga kesihatan mental dan fizikal

