



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI  
DAN HAL EHWAL PENGGUNA

**TINTA PSIKOLOGI**  
**BIL 1 / 2022**

**UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI**  
**BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA**

# Panduan Memahami PERBEZAAN LELAKI DAN WANITA (M/s 2 - 6)

**Uji Pengetahuan Anda  
Tentang Tidur**  
(M/s 13 - 14)

**Jurnal Kesyukuran**  
(M/s 8)

**Trauma  
Kewangan**  
(M/s 10 - 11)

*Sleep Hygiene*  
(M/s 12)



”

Kita menasihati orang  
lain,tetapi diri sendiri tak  
pernah kita nasihati

Abdullah Hussian

“

”

## PANDUAN MEMAHAMI PERBEZAAN

## LELAKI & WANITA

### PERANAN SALING MELENGKAPI ANTARA LELAKI DAN WANITA MENATIJAHKAN KEMAKMURAN

Konsep saling melengkapi umpama menambah garam ke dalam lauk yang tawar, menambah gula untuk menjadikan air lebih manis. Maka, mengetahui perbezaan lelaki dan wanita dapat membantu untuk menguruskan setiap konflik yang terjadi dengan baik.

### KEBAIKAN MEMAHAMI PERBEZAAN LELAKI DAN WANITA:

**Belajar untuk menjaga lisan dengan lebih baik.**

**Mengukuhkan hubungan persaudaraan.**

**Belajar untuk menjadi pendengar yang baik.**

**Belajar untuk mengawal emosi.**

**Belajar untuk menjadi seorang yang bertoleransi dan boleh berkompromi.**

**Belajar untuk minta maaf dan memaafkan.**



Berikut merupakan antara perbezaan di antara lelaki dan wanita.

## — PERBEZAAN 01 : PERISIAN MINDA

### **Lelaki** menggunakan **perisian** **minda monotrek.**

Perisian minda monotrek bermakna kurang dalam penggunaan bahagian emosi yang terdapat di tengah-tengah bahagian otak. Maka, minda lelaki lebih fokus kepada perkara-perkara luaran.

Lelaki lebih cenderung terhadap benda (selain manusia) dan bersifat mono-tracking iaitu fokus kepada satu kerja dalam satu masa.

### **Wanita** menggunakan **perisian** **minda multitask.**

Minda wanita lebih fokus kepada hubungan interpersonal, maka mereka banyak menggunakan bahagian emosi sebagai motivasi untuk mengeratkan hubungan peribadi.

Wanita lebih cenderung untuk menyukai perkara-perkara yang berkaitan manusia dan mampu membuat banyak kerja dalam satu masa.

## **Rumusan Perisian Minda :**

Kelebihan wanita untuk *multitask* membolehkan mereka berupaya melaksanakan lebih kuantiti tugas.

Walaupun lelaki kurang dari segi *multitask*, mereka berupaya untuk melakukan tugas yang berintensiti tinggi yang memerlukan fokus yang tinggi.

Sebaiknya bagi kedua-dua lelaki dan wanita, senaraikan segala tugas / perkara yang perlu dilakukan bagi mengelakkan terlupa atau terlepas pandang. Susun mengikut keutamaan supaya fokus lebih terarah dan pengurusan masa dalam menyiapkan tugas lebih efisien.

## — PERBEZAAN 02: PENDENGARAN

**Lelaki** menggunakan **kaedah mono** untuk mendengar.

Antara ciri-ciri kaedah mono adalah:

- Sel mendengar hanya bertumpu di salah satu belah otak sahaja. Oleh itu, lelaki boleh fokus kepada satu bunyi sahaja.
- Deria pendengaran lelaki adalah fokus bersama deria penglihatan. Oleh itu, lelaki boleh mencari punca bunyi.
- Lelaki fokus untuk mendengar apabila mereka mempunyai niat untuk mendengar.
- Lelaki lebih tertarik dengan topik berkaitan teknikal, objektif, fakta, solusi dan kejayaan.

**Wanita** menggunakan **kaedah stereo** untuk mendengar.

Antara ciri-ciri kaedah stereo adalah:

- Sel mendengar terdapat di kedua-dua belah otak.
- Wanita boleh mendengar semua sumber bunyi secara serentak tetapi tidak boleh mengenalpasti punca bunyi. Hal ini kerana, deria pendengaran perempuan tidak fokus bersekali dengan deria penglihatan.
- Wanita boleh mendengar semua bunyi walaupun tidak mempunyai niat untuk mendengar.
- Wanita lebih tertarik kepada bunyi suara manusia dan nada emosi.

### Rumusan Pendengaran :

Bagi menjadikan komunikasi berlaku dengan lebih berkesan, sebaiknya :

- Bercakap secara berhadapan atau bersemuka.
- Elakkan bercakap dalam suasana bising dan gangguan seperti alat peranti.
- Amalkan *eye contact* semasa berkomunikasi sebagai tanda bersedia dan fokus mendengar.

## — PERBEZAAN 03 : SUDUT PENGLIHATAN

**Lelaki** menggunakan **kaedah kanta zoom** (jauh dan sudut kecil)

Antara ciri-ciri kanta zoom adalah:

- Boleh melihat objek jauh yang bergerak di sebuah lapangan.
- Sukar untuk mencari barang melainkan disusun atur dan dilabel dengan jelas.
- Mempunyai kekurangan dari segi bilangan sel untuk menerima warna.

**Wanita** menggunakan **kaedah *wide angle*** (luas sudut dan dekat)

Antara ciri-ciri kaedah *wide angle* adalah:

- Sudut penglihatan yang luasnya seluas 180 darjah.
- Boleh melihat dekat dan dapat mengenal pasti kesemua objek di dalam rumah.
- Mempunyai sel untuk menerima warna yang banyak.

### Rumusan Sudut Penglihatan :

- Pandangan wanita yang lebih tertumpu akan memudahkan mereka untuk menemui barang hilang.
- Pandangan lelaki yang lebih menyeluruh akan memudahkan mereka untuk mengesan objek yang berada jarak yang bergerak pantas dan jauh.
- Kelebihan mempunyai sel untuk menerima warna yang banyak menjadikan wanita lebih teliti dalam pemilihan warna dan corak pakaian.

## PERBEZAAN 04 : SAIZ *CORPUS COLLASUM* (TISU PANJANG PENYAMBUNG OTAK KIRI DAN KANAN)

Saiz *corpus collasum* **lelaki**  
adalah **lebih nipis**

Saiz *corpus collasum* yang nipis  
menyebabkan:

- Perhubungan berlaku banyak di salah satu belah otak sama ada kiri atau kanan.
- Oleh sebab itu, lelaki mampu fokus kepada satu topik dalam satu-satu masa sahaja.

Saiz *corpus collasum* **wanita**  
adalah **lebih tebal**

Saiz *corpus collasum* yang lebih tebal  
menyebabkan :

- Perhubungan pantas kedua-dua belah otak dan dapat berfikir secara menyeluruh.
- Oleh sebab itu, wanita mampu untuk membincangkan pelbagai topik dalam satu masa.

### Rumusan *Corpus Callosum* :

Untuk mendapatkan perbincangan yang lancar dan berkesan,  
sebaiknya :

- Tentukan dan fokus kepada matlamat perbincangan.
- Selesaikan satu topik terlebih dahulu sebelum beralih ke topik yang lain supaya dapat mengekalkan fokus dan perbincangan menjadi lebih terarah serta lancar.



# Bersyukur

Bersyukur akan menambahkan nikmat yang sedikit,  
dan melipatgandakan sesuatu yang banyak

“

TANPA NAMA

”

# Pejalanan Ke Arah Kesyukuran



JURNAL KESYUKURAN ADALAH SUATU JURNAL YANG MEMBOLEHKAN SESEORANG UNTUK MENGEKSPRESIKAN PERKARA ATAU PERASAAN POSITIF YANG PERNAH DIALAMI MELALUI PENULISAN. MELALUI JURNAL KESYUKURAN, ANDA BOLEH MENGHARGAI PERKARA MUDAH YANG MUNGKIN TERLEPAS PANDANG SEBELUM INI.

SESUATU YANG SAYA RASA BERSYUKUR  
PADA BULAN INI:



---

---

---

HARI INI SAYA TERSENYUM KERANA:



---

---

---

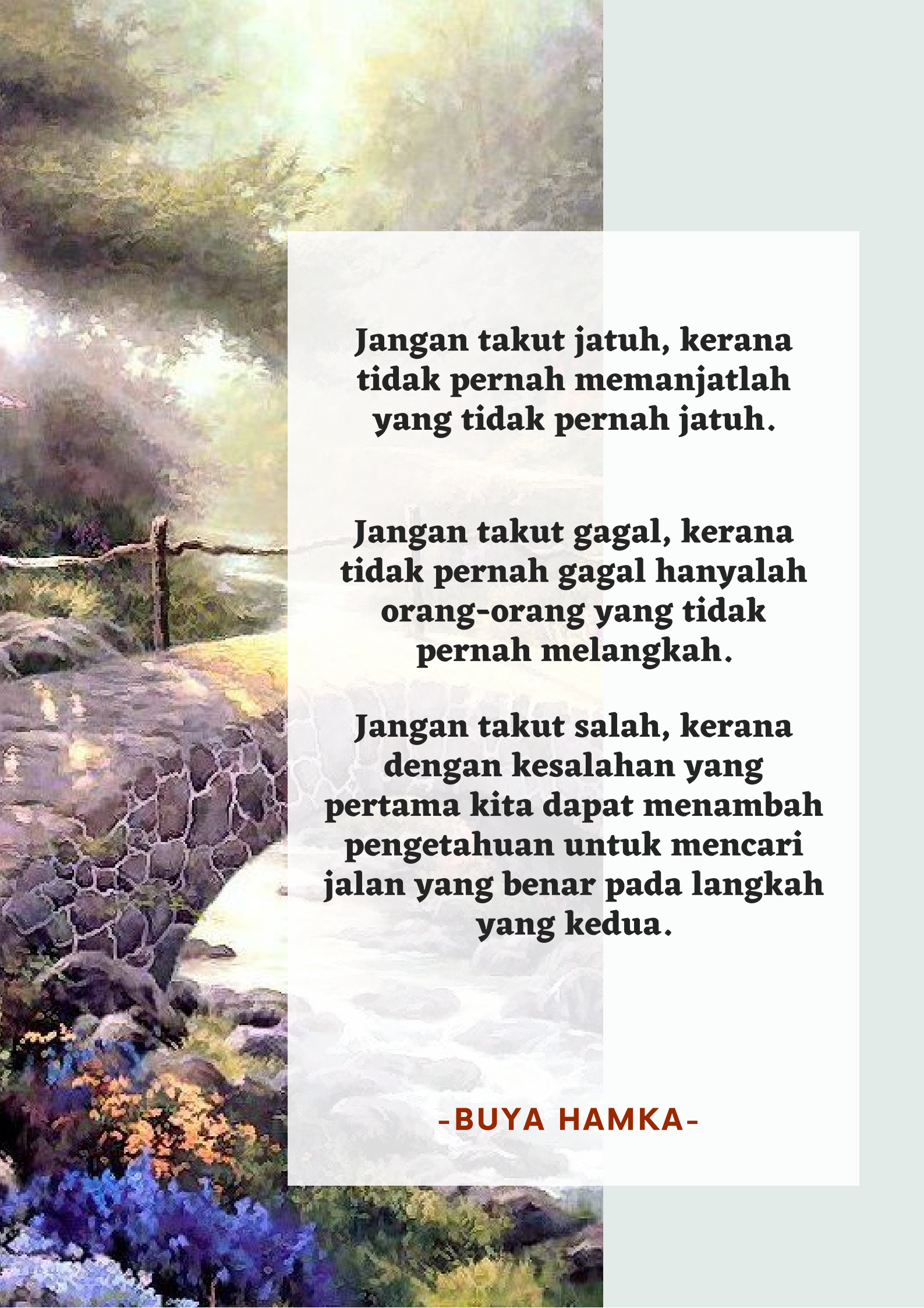
SESUATU YANG SAYA TIDAK DAPAT  
LUPAKAN DALAM BULAN INI:



---

---

---



**Jangan takut jatuh, kerana  
tidak pernah memanjatlah  
yang tidak pernah jatuh.**

**Jangan takut gagal, kerana  
tidak pernah gagal hanyalah  
orang-orang yang tidak  
pernah melangkah.**

**Jangan takut salah, kerana  
dengan kesalahan yang  
pertama kita dapat menambah  
pengetahuan untuk mencari  
jalan yang benar pada langkah  
yang kedua.**

**-BUYA HAMKA-**

# TRAUMA KEWANGAN



## TAHUKAH ANDA?

Pada bulan Februari 2017, hutang keseluruhan penjawat awam di Malaysia mencecah berbillion, iaitu RM236 billion.

Sumber :<https://www.sinarharian.com.my/article/30225/SUARA-SINAR/Lidah-Pengarang/Trend-penjawat-awam-pinjam-ah-long>

## TANDA-TANDA MENGHADAPI TRAUMA KEWANGAN:

- Mengelakkan diri daripada berbelanja
- Terlebih berbelanja
- Tidak selesa untuk menetapkan belanjawan
- Kurang berbelanja

## ANTARA PUNCA KEPADA PERMASALAHAN TERSEBUT:

- Tiada simpanan kecemasan
- Tidak dapat membezakan antara keperluan dan kehendak
- Citarasa melebihi kemampuan
- Sukar menolak tawaran jualan
- Tidak tahu aliran wang keluar

Sumber :<https://www.realsimple.com/work-life/money/signs-of-financial-trauma>

## ANTARA KESAN PSIKOLOGI YANG BOLEH DIALAMI:

- Gelisah dan sentiasa berasa terancam
- Sukar untuk tidur
- Mudah untuk terkejut, cepat marah dan panik
- Cenderung untuk menjauhkan diri daripada bergaul



## PENCEGAHAN

### ***Bercakap tentang trauma kewangan dengan orang lain***

Mengelak bercakap tentang trauma yang dialami boleh menyebabkan mangsa terus terperangkap dalam pengalaman hitam mereka. Oleh itu, luahkan kepada pakar / profesional supaya dapat dibantu di peringkat awal sebelum menjadi lebih parah.

### ***Sedar akan batasan diri***

Sila rehatkan diri atau dapatkan bantuan apabila anda mengalami gangguan mudah terkejut atau takut, sentiasa berasa gelisah dan melakukan perkara yang boleh membahayakan diri sendiri. Hal ini kerana trauma boleh mengganggu kefungsi otak dan menyebabkan komplikasi dalam tempoh jangka masa yang panjang.

### ***Bina kekuatan mental***

Mempunyai daya tahan mental yang baik membolehkan anda bangun semula selepas mengalami masa yang sukar. Ini adalah satu proses yang berterusan dan boleh dipelajari oleh mana-mana individu melalui pendedahan ceramah dan juga kursus berkaitan pengurusan stres dan emosi.

# SLEEP HYGIENE

MENJANJIKAN KEHIDUPAN YANG LEBIH INDAH DAN KERJAYA  
YANG CEMERLANG

*Sleep hygiene* ialah cara atau teknik untuk mendapatkan kualiti dan tidur yang secukupnya. Ia merupakan langkah-langkah yang boleh diamalkan oleh semua orang terutamanya mereka yang mengalami masalah kesukaran untuk tidur bagi mendapatkan kesegaran dan keberkesanan tidur.

Tanda mengalami kesukaran untuk tidur.

1. Masih terjaga walaupun telah baring di atas katil untuk 20 minit.
2. Sukar untuk sambung tidur semula apabila terjaga sekejap.
3. Terbangun daripada tidur sekurang-kurangnya 2 kali.

**6** hingga **8** jam adalah tempoh yang **IDEAL** untuk tidur. Kurang atau lebih dari tempoh yang disarankan boleh mengundang kepada masalah kesihatan seperti kencing manis, darah tinggi, kanser dan gangguan mental.

## LANGKAH-LANGKAH UNTUK *SLEEP HYGIENE*

### 1: Amalkan tidur pada masa yang sama setiap hari.

Waktu tidur yang konsisten mampu membantu anda tidur lena dengan lebih baik.



### 2: Hadkan waktu tidur siang.

Tidur siang yang lama boleh mengganggu waktu tidur malam. Cuba untuk bergiat aktif dan jika terlalu letih hanya dapatkan rehat atau tidur sekejap dalam tempoh 5 hingga 10 minit sahaja.

### 3: Wujudkan rutin tidur.

Rutin tidur dapat membantu anda untuk kekal tenang 30 minit sebelum waktu tidur. Aktiviti seperti membaca, mengait atau berzikir adalah antara beberapa contoh aktiviti menenangkan yang boleh dicuba.



### 4: Elakkan terdedah kepada skrin bercahaya terlalu lama sebelum hendak tidur (seperti telefon pintar dan komputer).

Cahaya daripada skrin telefon bimbit, TV dan lain-lain akan merangsang otak lantas menyukarkan anda tidur.

### 5: Jangan tidur ketika lapar.

Rasa lapar akan tetap memberi signal pada otak menyebabkan tidur tidak nyenyak.



### 6: Elakkan minuman mengandungi kafein selepas makan tengah hari.

Kafein menjadikan minda anda lebih aktif dan akhirnya sukar melelapkan mata.



# MARI UJI PENGETAHUAN ANDA TENTANG TIDUR



KUIZ INI MEMBANTU ANDA UNTUK MENGETAHUI PENGETAHUAN ANDA TENTANG TIDUR. MARI CUBA.



1.

Waktu tidur yang konsisten membantu menggalakkan tidur malam yang lena.

BETUL

SALAH

2.

Bersenam sekurang-kurangnya tiga (3) jam sebelum tidur menggalakkan tidur malam yang lena.

BETUL

SALAH

3.

Bilik bersuhu sejuk (18 - 22 darjah celsius) disyorkan untuk mendapatkan tidur yang lena.

BETUL

SALAH

4.

Cahaya biru menggalakkan pengeluaran *melatonin*, iaitu hormon tidur.

BETUL

SALAH

5.

Teknik relaksasi membantu mengembalikan ketenangan pada minda dan menggalakkan tidur malam yang lena.

BETUL

SALAH

6.

Tidur tidak menjejaskan kebolehan kognitif.

BETUL

SALAH

7.

Nikotin dalam rokok elektronik / rokok mengganggu kualiti tidur.

BETUL

SALAH

8.

Makan makanan ringan sebelum tidur adalah dibolehkan / "ok".

BETUL

SALAH

# Jawapan



## Betul

01. Bangun dan tidur pada waktu yang sama setiap hari, termasuk hujung minggu atau hari cuti membantu mengukuhkan kitaran tidur supaya anda tidur lebih lena pada waktu malam.

## Betul

02. Bersenam membantu mendapatkan tidur malam yang lena tetapi haruslah sekurang-kurangnya tiga (3) jam sebelum anda tidur. Hal ini kerana, denyutan jantung anda akan laju selepas bersenam dan boleh menyebabkan anda lemas serta terkena serangan jantung semasa tidur.



## Betul

03. Suhu yang terlalu panas atau sejuk boleh menyebabkan badan tidak selesa dengan suhu sekeliling. Jadi, pastikan suhu bilik cukup sekadar untuk hilangkan keadaan berkuap.

## Salah

04. Cahaya biru, contohnya daripada skrin telefon bimbit, televisyen dan komputer boleh mengganggu penghasilan hormon melatonin. Hormon melatonin merupakan hormon yang membantu proses tidur. Keadaan ini akan menyebabkan anda sukar tidur. Pastikan bilik berada dalam keadaan gelap dan elakkan daripada terdedah kepada cahaya biru 1 hingga 2 jam sebelum tidur bagi membantu meningkatkan kualiti tidur anda.



## Betul

05. Teknik relaksasi seperti menarik nafas dan regangan boleh membantu untuk mengembalikan ketenangan pada diri. Ketenangan tersebut boleh membantu untuk mendapatkan tidur malam yang lena.



## Salah

06. Kekurangan (kurang daripada 4 jam) atau tidur berlebihan (lebih daripada 10 jam) boleh menjejaskan fungsi kognitif seperti menyelesaikan masalah yang kompleks.



## Betul

07. Nikotin itu adalah perangsang dan penggunaannya terlalu dekat dengan waktu tidur boleh membuatkan anda sukar tidur.



## Betul

08. Namun begitu, elakkan daripada mengambil makanan berat yang tinggi lemak serta tinggi kalori. Hal ini boleh menyebabkan sistem pencernaan diteruskan secara aktif dan akan mengganggu kualiti tidur anda.

**BARISAN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM  
KPDNHEP W.P. PUTRAJAYA**



**PUAN JULIA BINTI JALADDIN**  
**PENGARAH**  
**BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA**  
[julia@kpdnhep.gov.my](mailto:julia@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88825750)



**PUAN NORIDAH BINTI LOHANG**  
**KETUA PENOLONG PENGARAH KANAN**  
**CAWANGAN PENTADBIRAN DAN KOMPETENSI**  
[noridah@kpdnhep.gov.my](mailto:noridah@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88827074)



**PUAN LEE KAH NYIN**  
**KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI**  
[lee@kpdnhep.gov.my](mailto:lee@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88826944)



**PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF**  
**PEGAWAI PSIKOLOGI S44**  
[norshila@kpdnhep.gov.my](mailto:norshila@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88826341)



**PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH**  
**PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29**  
[norkhairiah@kpdnhep.gov.my](mailto:norkhairiah@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88826912)



**CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM**  
**MySTEP**  
[salwa.ah@kpdnhep.gov.my](mailto:salwa.ah@kpdnhep.gov.my)  
(TEL : 03-88826913)