



KEMENTERIAN PERDAGANGAN DALAM NEGERI
DAN KOS SARA HIDUP

TINTA PSIKOLOGI

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI,
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA

KESAN & CARA MENGATASI *SECONDHAND* *STRESS*

(M / S : 12 - 14)

SAYANGI DIRI:
Berhenti Menjadi
People Pleaser

(M / S : 1 - 3)

**ATASI PRODUKTIVITI
DISMORFIA:**

Demi Menjaga
Produktiviti Kerja

(M / S : 7 - 10)

KUIZ: Adakah Anda
Seorang People Pleaser?

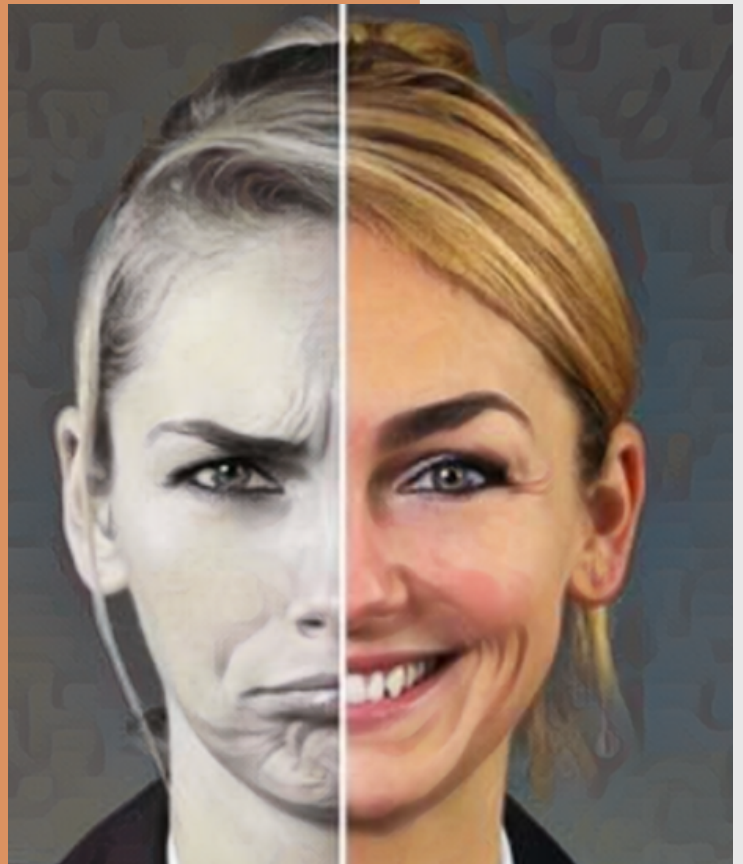
(M / 4 - 6)



SAYANGI DIRI

- Berhenti menjadi
- *people pleaser*

Niat untuk menjadi orang yang baik dan suka membantu mungkin boleh memakan diri sendiri. Secara tidak sedar personaliti anda mula berubah ke arah *people pleaser*. Istilah ini diberikan kepada individu yang selalu berusaha untuk membuatkan orang lain gembira walaupun "mengorbankan" dirinya sendiri tidak kiralah dari segi masa, tenaga dan wang.



Jika anda merasakan diri anda adalah seperti *people pleaser*, anda mungkin adalah orang yang disenangi oleh orang di sekeliling. Tetapi, ia sebenarnya tidak baik untuk kesihatan mental anda.





CIRI-CIRI SEORANG *PEOPLE PLEASER*

- Sering meminta maaf walaupun tidak bersalah.
- Sering mahu puaskan hati semua orang.
- Berasa bersalah selepas menolak permintaan orang lain.
- Mengharapkan pujian daripada orang lain.

RISIKO MENJADI SEORANG *PEOPLE PLEASER*

- Terlalu banyak berfikir sehingga menyebabkan keresahan dan gangguan tekanan.
- Berasa kurang yakin dan meragui kebolehan diri sendiri.
- Sering memendam perasaan.





CARA UNTUK BERHENTI MENJADI SEORANG *PEOPLE PLEASER*

- 1.** Bersikap lebih tegas kepada diri sendiri dan orang lain.
- 2.** Berfikir sebelum melakukan sesuatu untuk orang lain.
- 3.** Jangan minta maaf jika bukan salah anda.
- 4.** Tolak permintaan orang lain dengan sopan.
- 5.** Utamakan kebahagiaan anda.

Kuiz

ADAKAH ANDA ADALAH *PEOPLE PLEASER*?

Adakah anda seorang *people pleaser*? Jika anda kurang pasti, lengkapkan kuiz dibawah mengikut skala yang ditetapkan untuk mengetahuinya.

Sangat Tidak Setuju

0

Tidak Setuju

1

Tidak Pasti

2

Setuju

3

1

Untuk kebanyakan masa, saya berasa kurang selamat dan tidak mempunyai keyakinan diri.

☐

2

Saya sangat berhati-hati dalam setiap ucapan dan perbuatan supaya dapat puaskan hati semua orang.

☐

3

Ketua saya adalah seorang yang tegas dan berhemah.

☐

4

Jika saya tidak sedar akan perubahan diri, saya tidak akan mempertikai orang yang menyedari perubahan tersebut.

☐

5

Saya berasa kehidupan saya dikongkong oleh orang yang rapat dengan saya.

☐

6

Saya sering melakukan kesilapan berulang kali.

☐

7

Saya sering berfikir secara berlebihan untuk perkara yang telah terjadi, misalnya cara yang sepatutnya digunakan untuk menyelesaikan masalah atau perkara yang boleh perlu dibuahkan.

☐

8

Orang yang dekat dengan saya tahu cara untuk membuat saya turuti permintaan mereka.

☐

Sangat Tidak Setuju

Tidak Setuju

Tidak Pasti

Setuju

0

1

2

3

9

Saya selalu berasa ingin melarikan diri apabila berdepan dengan masalah.

☐

10

Konfrontasi bukan sesuatu yang mudah untuk saya lakukan.

☐

11

Saya lebih suka memberi pendapat apa yang saya rasa orang mahu dengar, berbanding apa yang saya rasa sebenarnya.

☐

12

Jika saya telah mencuba beberapa pasang kasut baru, saya rasa bertanggungjawab untuk membeli sepasang.

☐

13

Saya berasa seolah-olah saya tidak menjalani hidup saya sendiri.

☐

14

Saya kurang mendapatkan maklum balas negatif daripada orang yang saya sayangi.

☐

15

Saya mudah bercakap tentang perkara yang menggembirakan orang lain, walaupun perkara tersebut tidak menggembirakan saya.

☐

16

Saya berasa malu dan gemuruh untuk mempertahankan diri saya sendiri.

☐

17

Jika saya dihina atau diabaikan, saya lebih memilih untuk tidak menghiraukan perasaan tersebut.

☐

18

Saya rasa saya mempunyai pilihan yang terhad untuk memperbaiki kehidupan saya.

☐

19

Orang sekeliling saya kurang menghargai saya.

☐

20

Mencuba sesuatu yang baru membuatkan saya cemas dan bimbang.

☐



TERIMA KASIH KERANA MELENGKAPKAN KUIZ



Jumlah skor anda adalah

90+

Anda berada pada tahap yang membimbangkan. Anda mempunyai keyakinan diri yang sangat rendah dan hidup ibarat dikawal oleh orang lain. Walau apa jua pun, anda memerlukan bantuan profesional.

75 - 90

Anda boleh dikategorikan sebagai individu yang tertindas. Ana memilih untuk menjalani hidup bersama dengan seseorang yang lebih memerlukan anda atau berada dalam hubungan yang tidak realistik dan kurang sensitif. Anda mungkin sedang bertahan. Mungkin, ini adalah masa yang sesuai untuk anda memikirkan semula pilihan anda sebelum terlambat.

50 - 75

Anda sebenarnya penat mental dan emosi akibat tekanan orang sekeliling anda. Anda ingin mempertahankan diri anda tetapi anda tidak terdaya. Ataupun, peluang untuk anda pertahankan diri anda jarang sekali muncul.

25 - 50

Anda berada dalam keadaan yang baik. Anda mampu untuk pertahankan diri sendiri dan lebih memperoleh pengalaman manis daripada sekeliling anda. Walau bagaimanapun, anda mempunyai keinginan untuk maju ke hadapan. Oleh itu, anda berani untuk mengambil risiko supaya hasrat itu tercapai.

25 dan ke bawah



Seperti kebanyakan orang, anda juga tidak akan bertolak ansur apabila diperkecilkan atau tidak dihargai. Anda adalah seorang yang tegas. Anda percaya anda akan mendapat hasil yang baik sekiranya bersungguh-sungguh dan berusaha dengan penuh yakin seiring komitmen yang berterusan.



PRODUKTIVITI DISMORFIA :

ATASI DISMORFIA DEMI MENJAGA
PRODUKTIVITI KERJA



Adakah anda pernah merasa bersalah kerana berehat, walaupun selepas anda bekerja keras sepanjang hari? Adakah anda rasa anda sepatutnya melakukan lebih banyak lagi walaupun bekerja sepenuh masa dan hampir keletihan? Anda mungkin mengalami gangguan dismorfik produktiviti.



APA ITU GANGGUAN DISMORTIK PRODUKTIVITI

Gangguan dismortik produktiviti adalah suatu perasaan apabila anda memandang rendah terhadap pencapaian dan kebolehan diri, dan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.

SIMPTOM DAN KESAN DISMORTIK PRODUKTIVITI

- 1 Tidak berpuas hati dengan prestasi kerja sendiri, walaupun anda adalah pekerja yang cemerlang di mata rakan sekerja.
- 2 Merasa bersalah untuk berehat walaupun letih bekerja sehingga berasa *burnout*.
- 3 Merasa resah, bimbang dan murung sekiranya tidak mencapai tahap produktiviti yang diinginkan.

ADAKAH GANGGUAN DISMORTIK PRODUKTIVITI BOLEH DIRAWAT?

- 1 Gangguan dismortik produktiviti boleh dikawal, tetapi malangnya, ia tidak boleh diubati dengan ubat-ubatan.
- 2 Cara terbaik untuk mendekati keadaan ini adalah dengan membina pemahaman lebih mendalam tentang apa itu gangguan dismortik produktiviti dan langkah yang boleh digunakan untuk mengawal dan melegakan simptomnya.



LANGKAH UNTUK MENGAWAL GANGGUAN DISMORFIK PRODUKTIVITI

01. TENTUKAN MAKSUD PRODUKTIVITI

Produktiviti tidak bermakna bekerja atau melengkapkan seberapa banyak senarai tugas yang mungkin. Sebaliknya, bermaksud melakukan perkara yang membantu untuk mencapai matlamat, termasuklah rehat, percutian dan tidur.

Jadi, jangan rasa bersalah jika anda berehat selepas selesai melakukan tugas anda. Anggap ia sebagai suatu cara untuk mengelakkan *burnout* dan supaya boleh menghasilkan hasil kerja yang berkualiti.

02.

KENALPASTI POTENSI DIRI

Elakkan membandingkan diri dengan orang lain. Buang mana-mana sikap negatif dan kembangkan kekuatan diri dari masa ke semasa. Jangan terlalu fokuskan kelemahan diri sehingga merasakan anda adalah seorang yang lemah.

03.

MEMBUAT SENARAI TUGASAN

Senarai tugas boleh dijadikan sebagai bukti kerja keras yang dapat membantu anda untuk lebih menghargai diri.

Jika masih terdapat tugas yang belum diselesaikan, jangan tergesa-gesa menyalahkan diri sendiri. Cuba tulis punca di sebelahnya supaya anda boleh menilai produktiviti anda dengan lebih objektif, dan terus membuat pelan tindakan yang lebih cekap di masa hadapan.



A person with long brown hair is lying on their back in a field of green grass and yellow dandelions. They are wearing a light blue long-sleeved shirt. Their arms are stretched out to the sides, and their head is tilted back, looking up at a sky filled with large, soft, grey and white clouds. The overall mood is peaceful and contemplative.

Ingat bahwa anda bukan robot

*REHAT' adalah penting supaya penyakit tidak
bersarang di dalam badan anda*



APA ITU *SECONDHAND* STRESS?

Berhadapan atau mengendalikan orang yang tertekan tidak semudah yang disangkakan. Hal ini kerana anda boleh dipengaruhi untuk turut berasa tegang dan tertekan seperti orang yang berasa tertekan. Situasi ini dipanggil sebagai *secondhand stress*.

Secara ringkasnya, *secondhand stress* terjadi semasa anda berasa terlalu penat untuk melihat atau membantu orang yang berada dalam kesusahan dan anda tidak mempunyai orang lain untuk berkongsi.



TANDA-TANDA MENGALAMI SECONDHAND STRESS

- 1.** Tertekan tanpa sebab.
- 2.** Skeptikal untuk perkara-perkara kecil.
- 3.** Berasa letih.
- 4.** Ingatan lemah dan sukar untuk fokus.
- 5.** Sukar untuk berfikir dengan baik

CARA MENJADIKAN DIRI BEBAS DARIPADA SECONDHAND STRESS



- Kenal pasti punca masalah menyebabkan tekanan berlaku dan cuba mencari jalan penyelesaian.
- Ubah persepsi anda terhadap tekanan. Daripada menyatakan ia sebagai beban, ubahkan ia sebagai satu cabaran kepada diri untuk meningkatkan kekuatan mental dan dan menguruskan tekanan dengan baik.

- Cuba kenal pasti tahap kemampuan sendiri dan belajar untuk menjadi lebih asertif. Misalnya, berkata 'tidak' kepada perkara atau permintaan yang anda tidak inginkan.
- Merehatkan minda dengan melakukan amalan seperti senaman pernafasan dan relaksasi otot, serta berfikir secara positif.
- Mengamalkan kata-kata positif kepada diri boleh membantu untuk memujuk hati sendiri dan menjadi lebih rasional untuk menghadapi cabaran baru, serta mengikis pemikiran atau tanggapan negatif yang muncul.

BARISAN UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM KPDN W.P. PUTRAJAYA



PUAN JULIA BINTI JALADDIN
PENGARAH
BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA
julia@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88825750)



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



PUAN LEE KAH NYIN
KETUA UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI
lee@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826944)



PUAN NORSHILA BINTI ABDUL LATIFF
PEGAWAI PSIKOLOGI S44
norshila@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826341)



PUAN NOR KHAIRIAH BINTI NOH
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI S29
norkhairiah@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826912)



PUAN AZLINA WATI BINTI ABDUL AZIZ
PEMBANTU TADBIR (PERKERANIAN/OPERASI)
N22
azlina_wati@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88825740)



CIK SITI SALWA BINTI ABDUL HALIM
MySTEP
salwa.ah@kpdn.gov.my
(TEL : 03-88826913)

