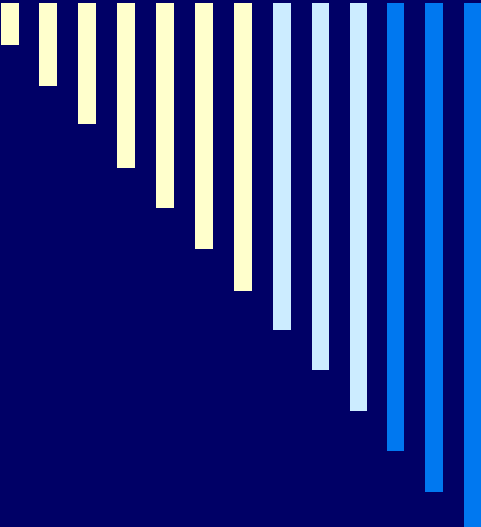




KESIHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA: RAHMAH KENDIRI



Dr. Alizi Alias
Konsultan Psikologi Organisasi



Q: Senaraikan contoh2 penyakit mental yg anda tahu

Mood disorders

Anxiety disorders

Obsessive-compulsive disorders

Personality disorders

Schizophrenia

Dissociative disorders

Eating disorders

Substance-related disorders

Neuro-developmental disorders



Ramai rakyat Malaysia telah didiagnosis penyakit mental

Tinjauan Kesihatan Mobiliti dan Kesihatan 2011 menunjukkan 12 peratus rakyat Malaysia berusia antara 18 dan 60 tahun berhadapan pelbagai jenis penyakit mental. Statistik ini amat menakutkan iaitu satu angka yang tinggi kerana menunjukkan **seorang daripada enam (1:6)** rakyat negara ini adalah pesakit mental.





Lebih ramai rakyat Malaysia yang ada isu dengan kesihatan mental

1 daripada 3 rakyat Malaysia bermasalah mental - Dr Subramaniam

Kini Khalid, Azura Awari | 11 September 2016 | 12:54 MYT



Presiden pejabat sains dan komunikasi KKM dalam memperingati kesedaran ini seperti menunjukkan masalah dan kesihatan mental di 16 buah wilayah KKM dan empat jabatan mental, disusuli buku, laras yang membolehkan kemudahan tersebut. - Gambar 1/4

masalah perubatan seperti penderaan, krisis keluarga, kurang pengetahuan kebubapahan, keganasan, salah guna internet dan faktor persekitaran.

Fakta: sejumlah 4.2 juta atau 29.2 peratus rakyat Malaysia berusia 16 tahun ke atas didapati mengalami isu berkaitan masalah mental, kata Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr. S. Subramaniam.

Ia bermaksud dianggarkan seorang daripada tiga penduduk negara ini bermasalah dalam kesihatan mental, dengan prevalen tinggi dalam kalangan remaja berusia 16 hingga 19 tahun serta golongan berpendapatan rendah.

Kemiskinan menjadi masalah mental utama, berpunca daripada pelbagai faktor iaitu krisis kewangan, pengangguran, tekanan kerja serta



Langkah2 jika syak ada penyakit mental

Soal-selidik
DASS 21

Surat rujukan
klinik (jika
perlu)

Temujanji
hospital

Temujanji
pertama

Diagnosis

Terapi (jika
perlu)

Sokongan
sosial

**Rahmah
Kendiri**

Temujanji
seterusnya



Q: Siapakah dua pakar yang boleh diagnosis dan rawat penyakit mental?

Psychiatrist

**Clinical
psychologist**



Hospital kerajaan yg
ada pusat kesihatan
mental yg mesra-rakyat
dipanggil "Mentari -
Teman Minda Anda."

Dr Alizi Alias (2020)

SENARAI 22 MENTARI DI SELURUH NEGARA

KEDAH	
MENTARI Pendang	+604-7596412
MENTARI Hospital Sultan Abdul Halim	+604-4761729
PULAU PINANG	
MENTARI Butterworth	+604-3231908
PERAK	
MENTARI Simee	+605-5439467
MENTARI Selama	+605-8394233
SELANGOR	
MENTARI Sungai Buloh	+603-61454333 ext 1214
MENTARI Selayang	+603-61270946
PUTRAJAYA	
MENTARI Putrajaya	+603-88811232
NEGERI SEMBILAN	
MENTARI Kuala Pilah	+606-4812158
MELAKA	
MENTARI Melaka	+606-2892307
JOHOR	
MENTARI Pekan Nenas	+607-6991926
MENTARI Masai	+607-2518758
PAHANG	
MENTARI Balok	+609-5834533
MENTARI Mentakab	+609-2772521
TERENGGANU	
MENTARI Wakaf Tapai	+609-6801376
MENTARI Hospital Sultanah Nur Zahirah	+609-6212121
KELANTAN	
MENTARI Ketereh	+609-7885055
SARAWAK	
MENTARI Petrajaya	+6082-228228
MENTARI Jalan Oya	+6084-323355
MENTARI Bintulu	+6086-255899
SABAH	
MENTARI Kota Kinabalu	+6088-240984



Lawati MENTARI yang paling berhampiran
dengan anda untuk maklumat lanjut.

MENTARI - Teman Minda Anda



**Q: Kalau stress yg tidak sampai
peringkat penyakit mental**

Counsellor

**Counselling
psychologist**

**Social
worker**



BUKAN...

**Penceramah
motivasi**

**‘Certified’
practitioner
kursus jangka
pendek**

**Bomoh tidak
syari’i**



- Gunakan kemudahan tele-kaunseling jika tiada tempat utk luahkan emosi

Hubungi kami:

✓ **Talian Kasih: 15999**
KPWKM
24 Jam

✓ **befrienders KL: 03-76272929**
befrienders
24 Jam

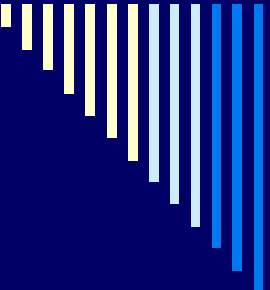
✓ **Talian ReachU: 010-2882290**
Pertubuhan Kesejahteraan Psikospiritual Malaysia
Isnin - Jumaat
10 pagi - 6 petang



PERTUBUHAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL MALAYSIA



**Sebelum cerita
kesihatan mental
kendiri, kita cerita bab
kesihatan mental rakan
sekerja dulu**



Bagaimana jika pekerja mengadu tentang penyakit mental?

1. Anxiety Disorders

- ★ General Anxiety Disorder (GAD)
- ★ Phobic Disorder
- ★ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)
- ★ Panic Disorder
- ★ Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)

2. Dissociative Disorders

- ★ Psychogenic Fugue
- ★ Psychogenic Amnesia
- ★ Dissociative Identity Disorder (DID)

3. Somatoform Disorders

- ★ Conversion Disorder
- ★ Hypochondria

4. Mood Disorders

- ★ Major Clinical Depression
- ★ Bipolar Disorder

5. Schizophrenia

- ★ Paranoid Schizophrenia
- ★ Disorganized Schizophrenia
- ★ Catatonic Schizophrenia

6. Personality Disorders

- ★ Borderline Personality Disorder (BPD)
- ★ Antisocial Personality Disorder (APD)

WARNING SIGNS OF MENTAL ILLNESS

- Personality Change
- Inability to cope with problems
- Difficulty performing daily tasks
- Unrealistic Ideas
- Excessive Anxiety
- Prolonged Depression or indifference to the world
- Change in eating and sleeping
- Extreme highs and lows in mood
- Excessive anger, hostility, or violent behavior
- Thoughts of suicide or homicide (needs immediate help!)

Komunikasi Rahmah Kepada Pengidap Penyakit Mental



- Saya bangga dengan awak
- Terima kasih kerna kongsi dgn saya
- Ada apa2 yg saya boleh bantu?
- Kita hadapi sama2
- Saya akan bantu awak harungi bersama
- Saya sedia membantu
- Ambil sebanyak masa yg awak perlukan
- Awak perlukan masa dan ruang?
- Pasti berat ujian yg awak hadapi
- Awak memang seorang yg berani
- Awak ok kalau saya tanya khabar secara berkala?

Bagaimana jika pekerja mengadu tentang penyakit kronik?



Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Invisible Illness Awareness Week

For ALL mental illnesses, and invisible illnesses/disabilities

On September 26th - October 2nd join Invisible Illness Week and raise awareness. Draw smileys on your wrist/arm/ankle using the official awareness ribbon colors. Take a photo & share it here and on your profile. Hash tag it #IIWK16 #InvisibleFight

Some examples:



[f](#) [t](#) [i](#) [g](#) Mental Health and Invisible Illness Resources

Komunikasi Tidak Rahmah Kepada Pengidap Penyakit Kronik



10 Things NOT to Say to Someone with an Invisible Illness

1. You have what? I've never heard of it.
2. You need to exercise more.
3. Aren't you feeling better yet?
4. Maybe an anti-depressant would help.
5. "But you look just fine." or "You don't look sick."
6. You are taking too much medicine.
7. You need to change your diet.
8. It's all in your head.
9. Losing weight might help.
10. If you just had a more positive attitude.

KALEIDOSCOPE
FIGHTING LUPUS

To learn more, please visit
KaleidoscopeFightingLupus.org/blog

- Awak mengidap apa? Saya tak pernah dengar.
- Awak kena banyak bersenam.
- Eh, tak baik2 lagi ke?
- Makan ubat baiklah tu
- Semalam Nampak gi shopping, ok je
- Tapi awak tak nampak sakit pun
- Kena kurangkan sikit berat badan
- Kena positive thinking
- Saya ada jual produk MLM yg bagus
- Dua pupu saya pun macam ni, lepas setahun dia meninggal

Komunikasi Rahmah Kepada Pengidap Penyakit Kronik



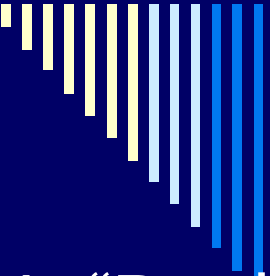
10 Things to Say to Someone with an Invisible Illness

1. How are you doing today?
2. Is there anything I can do to make things easier?
3. I am here for you, whatever you need.
4. It must be very difficult to have a disease where you feel so awful on the inside but it doesn't show on the outside.
5. I am so sorry that you are going through this.
6. I wish I could take away your pain.
7. I hope you are feeling better soon.
8. I will keep you in my thoughts and prayers.
9. I may not completely understand your disease or what you are going through, but I would like to.
10. I am so sorry I judged you before understanding your disease.

KALEIDOSCOPE
FIGHTING LUPUS

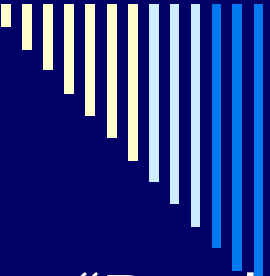
To learn more, please visit:
KaleidoscopeFightingLupus.org/blog

- Macam mana perkembangan awak hari ni?
- Ada apa yg saya boleh buat yg boleh memudahkan urusan awak?
- Saya sentiasa di sini, jika awak perlukan sesuatu
- Tentu sangat payah apabila awak sakit di dalam tapi org lain tak nampak
- Saya turut sedih awak terpaksa melalui semua ni
- Saya akan sentiasa doakan awak
- Saya mungkin tak faham sepenuhnya kesakitan awak, tapi saya nak cuba memahaminya
- Saya minta maaf kerana silap faham tentang penyakit awak



Kenalpasti Respons Rahmah vs Tidak Rahmah

1. “Berdosa besar kalau fikir macam itu”
2. “Ini tanda kurang iman ni. Cuba cek amal ibadat kita”
3. “Cuba banding dgn org lain yg kurang bernasib baik”
4. “Orang beragama tak boleh cepat putus asa”
5. “Sabar itu separuh drp iman”
6. “Tingkatkan iman, kemudian berserah kpd Tuhan”
7. Moga Allah bantu awak”



Respons Tidak Rahmah

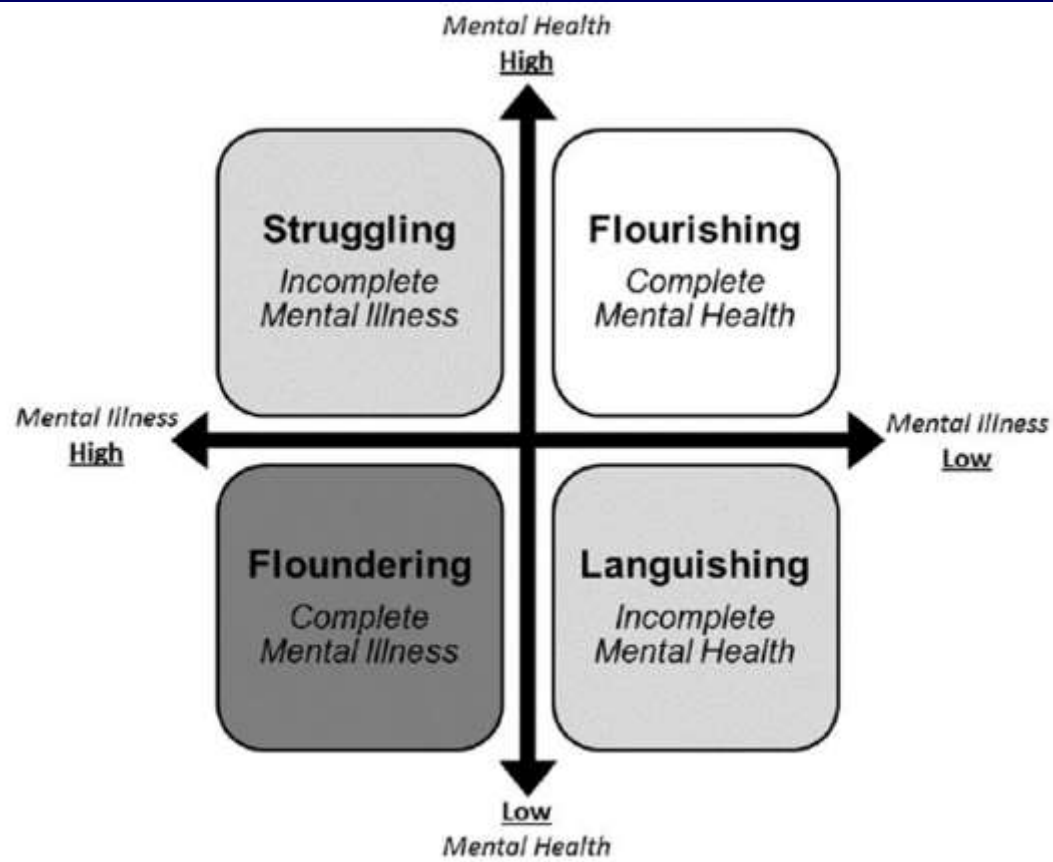
- ❑ “Berdosa besar kalau fikir macam itu”
- ❑ “Ini tanda k... iman ni. ...ek ibadah harian kita”
- ❑ “Cuba banding ... kurang bernasib baik”
- ❑ “Orang Islam ... tus asa”
- ❑ “Sabar itu ... ap in...”
- ❑ “Tingkatkan ... , kemudian ... akkal”
- ❑ “Allah Maha Berkuasa. Moga Allah bantu awak”



**Sekarang kita cerita
bab menjaga kesehatan
mental sama ada kita
ada penyakit mental
ataupun tidak**



Ada beza antara penyakit mental dan kesihatan mental





Q: Senaraikan elemen supaya mental kita sihat

P:

Positive emotion

E:

Engagement

R:

Relationship

M:

Meaning of Life

A:

Accomplishment



Pelbagai Cara Membangun Kesehatan Mental

**Character
strengths**

Gratitude

Mindfulness

**Emotional
intelligence**

Resilience

Savouring

**Healthy
lifestyle**

**A few good
friends**

**Rahmah
kendiri**



Sedangkan diri kita juga ada hak untuk diberi rahmah

Hadith:

"Sesungguhnya bagi jasadmu ada haknya, bagi matamu ada haknya, bagi keluargamu ada haknya dan bagi tetamu ada haknya."

(Riwayat Bukhari dan Muslim)



Rahmah sendiri ialah melayan diri spt rakan baik sendiri

**Belas kasihan
kepada diri
sendiri (Self-
kindness)**

**Rasa kesetaraan
sesama manusia
(Common
Humanity)**

**Ketara-sedar
(Mindfulness)**

Memahami, tidak
menghukum

Setiap orang
melaluinya

Tidak menafi, tapi
tidak terlebih
layan rasa gagal



Latihan Rahmah Kendiri

**Belas kasihan
kepada diri sendiri**

**Rasa kesetaraan
sesama manusia**

**Ketara-sedar
(mindful)**

Ya Allah! Sayangi &
rahmati daku; Berikan
daku kekuatan,
kesabaran, hidayah &
inayah

Orang lain juga diuji;
Aku tidak
keseorangan. Kita
semua berjuang
dalam hidup sbg 'abid

Memang sedih &
kecewa. Tapi, ini
adalah ujian Allah; Dia
sentiasa merahmati
hambaNya



Ini BUKAN Latihan Rahmah Kendiri

**Mendera diri
sendiri**

**Rasa lebih drp
manusia lain**

**Kurang kesedaran
kendiri**

“Aku mampu
mencapai
segalanya.
Kegagalan bukannya
pilihan”

“Aku terbaik! Jauhi
manusia yg negatif”

“Aku kena jauhi
emosi negatif. Aku
kena sentiasa
berfikir positif”



Tulis surat kpd diri sendiri

Belas kasihan kepada diri sendiri

Rasa kesetaraan sesama manusia

Ketara-sedar (mindful)

Senaraikan kekecewaan, kemarahan, kesedihan kita terhadap diri sendiri

Tulis surat kepada diri sendiri dan bayangkan kita adalah kawan baik kita yang boleh mengkhabarkan realiti

Beritahu 'dia' yang kita adalah manusia, ada kelebihan dan kekurangan, dan beri cadangan beberapa perubahan



Rahmah sendiri melalui sentuhan

Letak tangan
di pipi

Letak tangan
di dada

Letak tangan
di muka,
tangan & kaki

Ketara-sedar
ketika baca
Qur'an

Ketara-sedar
ketika salat

Ketara-sedar
ketika
berwudu'



Mungkin kita kurang rahmah kendiri setelah...

Penat menjaga
ahli keluarga

Penat di sekolah,
kampus, ofis

Penat menjaga
keluarga yang
sakit kronik, OKU,
atau sakit mental

Masih trauma
atas kematian

Masih trauma
atas perceraian

Masih trauma
atas penderaan/
buli



Pengurusan Punca Stres Boleh Kawal dan Tidak Boleh Kawal



SAYA BOLEH KAWAL DAN LAKUKAN
(Jadi, saya akan **FOKUS** kepada perkara berikut)

- ✓ Bertenang
- ✓ Aktif lakukan aktiviti berfaedah
- ✓ Berfikiran positif
- ✓ Penjarakan sosial
- ✓ Mematuhi Perintah Kawalan Pergerakan
- ✓ Berbuat baik kepada orang lain
- ✓ Hadkan akses kepada media sosial secara keterlaluan

SAYA TIDAK BOLEH KAWAL
(Jadi, saya akan **ABAIKAN** perkara berikut)

- Apa yang akan berlaku seterusnya?
- Bagaimana orang lain bertindak?
- Berapa lama situasi ini akan berakhir?

#kitamestimenang #kitajagakita #dudukdirumah

Bahagian Pengurusan Sekolah Harian dan Majlis Guru Kaunseling Kebangsaan – "Pendidikan Berkualiti, Insan Terdidik, Negara Sejahtera"



Kehidupan Tokoh2 Yang Berjaya

Kehidupan tokoh2 yg berjaya tidak semuanya indah. Tapi mereka telah membuat keputusan2 yg terbaik.

Hargailah **proses pembuatan keputusan** tersebut sebagai **satu kejayaan**, berbanding dgn melihat kpd hasil keputusan.

Itu tanda rahmah sendiri



RAHMAH KENDIRI PERLUKAN LATIHAN



Apabila sudah terlalu lama kita diajar bahawa 'aku terbaik', terlalu biasa mengkritik diri dan orang lain, terlalu lama dididik secara 'punishment', terlalu banyak melabel dan memberi judgement kpd diri dan orang lain, bersikap rahmah sendiri mungkin terlalu sukar.

Perlukan latihan sedikit demi sedikit.



Bagi orang Islam hayati nama2 Allah yg menunjukkan sisi RahmahNya apabila melakukan aktiviti rahmah-kendiri

al-Rahman
الرحمن Maha
Pengasih

al-Rahim الرحيم
Maha
Penyayang

al-Ghaffar الغفار
Maha
Pengampun

al-Fattah الفتح
Maha Pembuka
Rahmat

al-Halim الحليم
Maha
Penyantun

al-Ghafur الغفور
Maha
Pengampun

al-Karim الكريم
Maha Pemurah

al-Wadud الودود
Maha Pencinta

al-Rauf الرؤوف
Maha Pengasih

al-Afwu العفو
Maha Pemaaf

al-Tawwab التواب
Maha Penerima
Taubat

al-Bar البر Maha
Memberi
Kebajikan



Bagi non-Muslim

**Buddhist's
meditation**

**Hindu's
yoga**

**Christian's
prayer**



PEMBANGUNAN KESIHATAN MENTAL SEBENAR

Bagi yg ada
penyakit mental...

bukan sekadar
kesembuhan, tapi
juga

kejayaan mengurus
simptom dlm
menghadapi
kehidupan

Bagi yg tiada
penyakit mental...

bukan sekadar
tiada penyakit
mental, tapi juga

merasa selamat
dan bahagia dgn
kehidupan



PEMBANGUNAN KESIHATAN MENTAL YANG IDEAL

**Rahmah
kendiri**

**Rakan sekerja
yg rahmah**

**Majikan yg
rahmah**

**Ahli keluarga
yg rahmah**

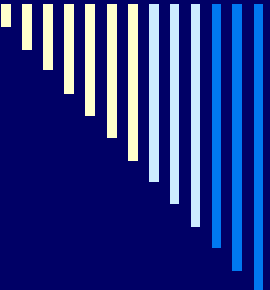
**Komuniti
(sosial dan
maya) yg
rahmah**

**Ahli politik yg
rahmah**



HARAPAN

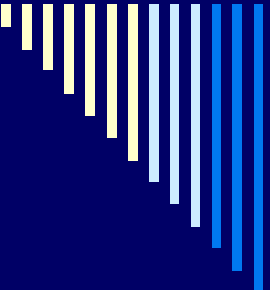
Moga kita dikurniakan sikap rahmah sendiri yg tinggi untuk memudahkan pembangunan kesehatan mental daripada pelbagai cabaran di tempat kerja dan dalam kehidupan.



Soal-selidik pra Sesi 2

VIA Character Strengths Survey

<http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>



SEKIAN



Dr Alizi Alias, Organizational Psychologist

www.facebook.com/dralizialias



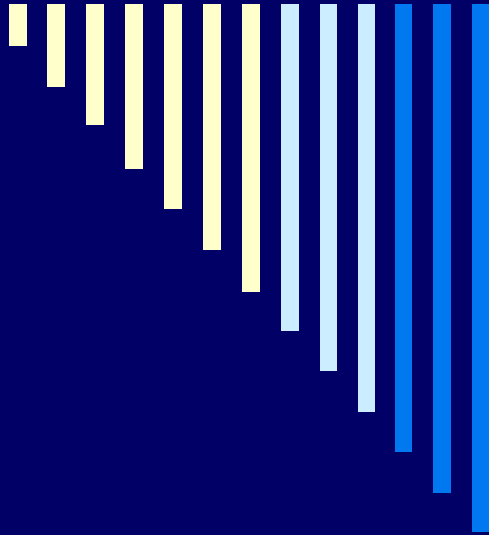
Dr. Alizi Alias, Psychologist

www.instagram.com/dralizialias



Dr. Alizi Alias Organizational Psychologist

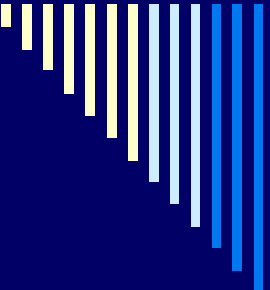
www.twitter.com/DrAliziAlias



PENGURUSAN STRES DI MUSIM COVID-19: APLIKASI KEKUATAN KARAKTER



Dr. Alizi Alias
Konsultan Psikologi Organisasi



Pekerjaan Paling 'Stres'

Peratusan Kadar Stres Mengikut Pekerjaan di Malaysia	
JENIS PEKERJAAN	PERATUSAN
Polis	53.7%
Pegawai Penjara	48.8%
Bomba	47.3%
Guru	45.8%
Jururawat	42.3
Doktor	40.7%
Pembantu Farmasi	35.2%



Q: Senaraikan perkataan2 yg timbul dlm fikiran apabila disebut 'stres' di musim Covid-19

**Takut
dijangkiti**

**Kerja dari
rumah**

**Siapa nak jaga
anak?**

**Tension dgn
pasangan**

**Cara kerja
tidak fleksibel**

**Sakit kronik
(fizikal/mental)**

**Tugas
caregiver lebih
mencabar**

**Pendapatan
hilang/
berkurang**

**Perangai
pemimpin
politik**

Stres Meningkatkan Risiko Penyakit Mental

Increased stress leading to more depressed Malaysians

By Juliana Memon
julianamemon@gmail.com.my

SINGAPORE, JAYA — Depression will be a major mental health issue Malaysians will suffer from by 2020.

Malaysian Psychiatric Association president Prof Dr Nur Jumaia Ismail said this was because most people are exposed to pressures, both at work and home.

"Most people find it hard to deal with the pressures they face at work and cannot handle the stress."

"It is harder when an individual does problems from family members and do not receive emotional support," she said warning of connection with depression

increases.

"There are higher chances of people keeping their thoughts and emotions to themselves when they do not find a way to vent out their frustration."

Research done by the association on the prevalence of depression among Malaysians showed a 30 per cent increase in depressed persons from 2011 to 2015.

The National Health and Morbidity Survey last year indicated 28 per cent of Malaysians had depression and anxiety disorder compared to 12 per cent in 2011.

"The increasing statistic is extremely alarming as it is equivalent to one third of the population," she said.

Dr Jumaia also warned burnout was a condition that should not be taken lightly as it could lead to depression.

"Most often, people ignore their mental conditions as they blame it on stress. Burnout will eventually make an individual feel exhausted due to the overwhelming stress," she said.

Among the tell-tale signs for depression are continuously feeling sad, weight loss, consistently having negative thoughts, insomnia, delusions and alcohol or drug addiction.

She said people who have more than two of the tell-tale signs for more than three weeks are at risk of being "clinically burnt out" to having depression.

Dr Jumaia said people with depression should not be stigmatised as people experience it at some phase of their lives adding this is what was keeping people from seeking help.

Some of the measures one could take to prevent depression and anxiety is to exercise consistently for four to five weeks, sleep at least eight hours a day and avoid social media platforms such as WhatsApp at least 45 minutes before going to bed.

She said society needs to address the illness and develop preventive strategies and effective programmes to manage the mental well-being of an individual.

"This illness can be cured if a person moves forward and is open to solutions such as counselling," she said adding medication was prescribed only if a person's condition worsened.

University Malaya Medical Centre psychiatry department head Prof Dr Abdul Razak Yusoff said depression and anxiety were treatable if detected early.



COVID-19

Emotional & Psychological Effects That May Occur To You:



**Sleep
Disorder**



**Change In
Appetite**



Anxiety



**Easily
Offended**



**Rapid Heartbeat/
Palpitations**



**Inability To
Focus**



**Easily Depressed
And Cry**



**Difficulty In
Breathing**

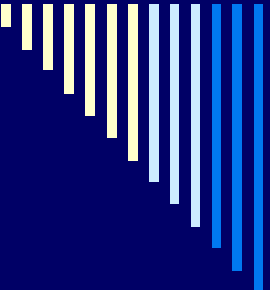


**Loss Of Interest in
Regular Activities**



If you are experiencing the above symptoms, kindly seek assistance from your nearest clinic/hospital

Source: Ministry of Health Malaysia



Kenapa 'Work from Home' sangat stres?

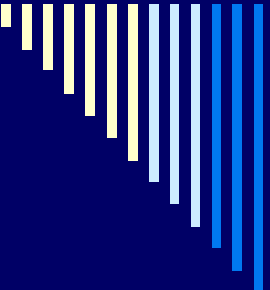
1. Kurang struktur

2. Banyak gangguan

3. Sukar letak sempadan

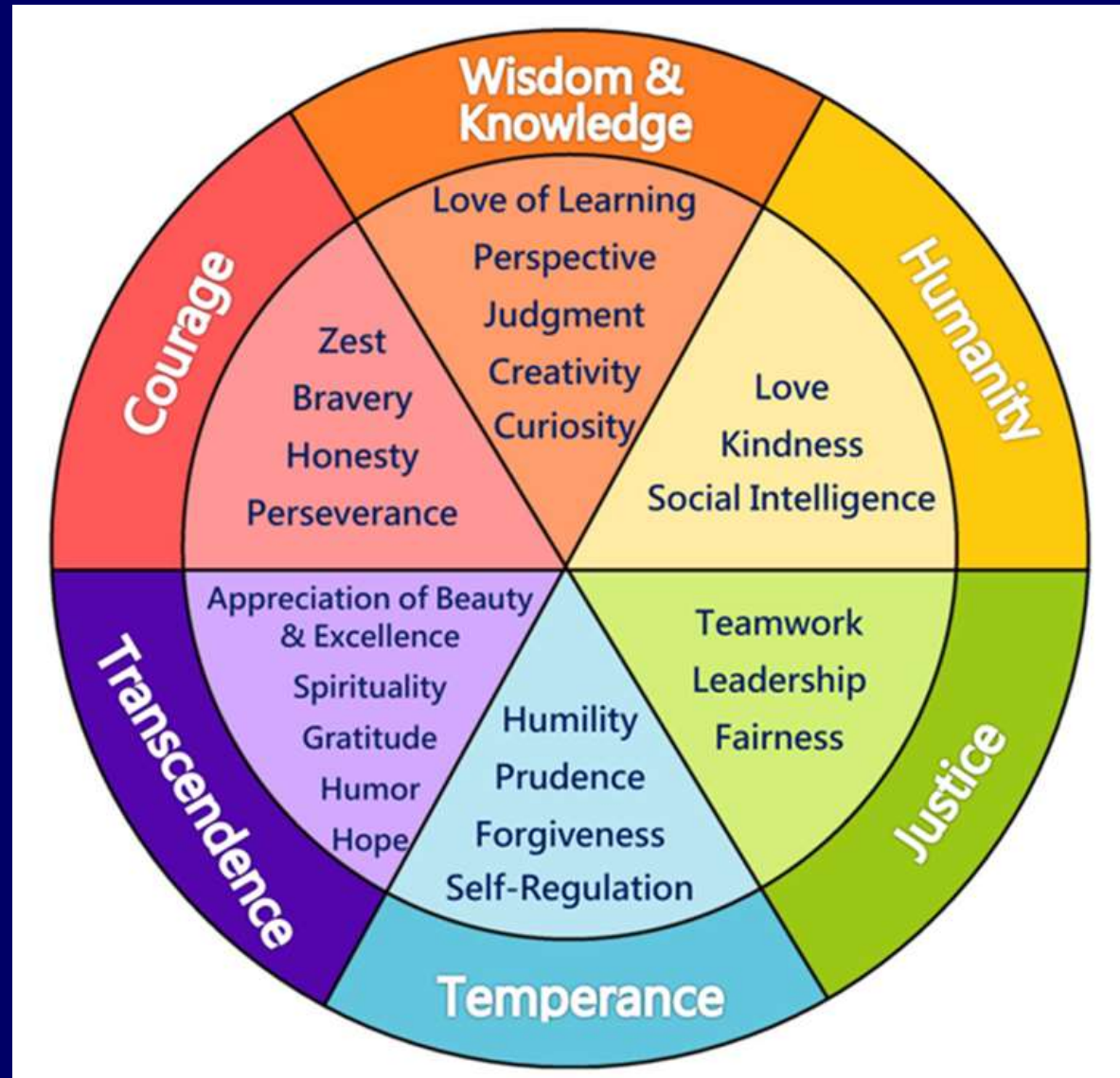
4. Isolasi sosial

5. Sukar utk fokus



□ Kekuatan karakter

- Keberanian
- Kebijaksanaan
- Kemanusiaan
- Keadilan
- Kesederhanaan
- Kerohanian





Tulis Top 5 Kekuatan Karakter Anda

1.

2.

3.

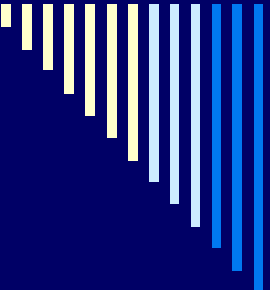
4.

5.

Tips



- Kekuatan karakter **mendefinisikan kita**. Bila kita menggunakannya, kita akan lebih gembira dan kurang stres.
- Pekerja yg berlainan akan guna **kekuatan karakter yg berbeza** utk urus stres.
- Guna **aktiviti** yg dicadangkan di bawah utk asah kekuatan karakter
- https://www.actionforhappiness.org/media/52486/340_ways_to_use_character_strengths.pdf



Pengurusan Stres

1. Bingkai semula

2. Rancang

3. Relaksasi

4. Rujuk nilai sendiri

5. Guna kekuatan karakter

6. Seimbang

7. Memaafkan

8. Ketara sedar

9. Syukur

10. Afirmasi sendiri

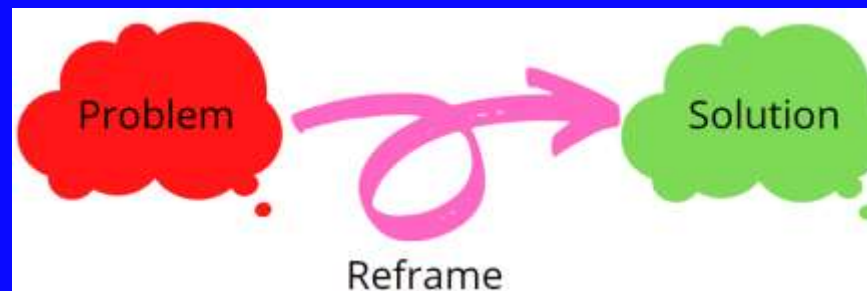
Pengurusan Stres

1. Bingkai semula



1. Bingkai semula

Aktiviti mental melibatkan melihat punca stres atau situasi negative, dan menafsirkannya secara realistic dan secara jujur dengan kerangka yang lebih positif atau neutral.



1. Use Reframing

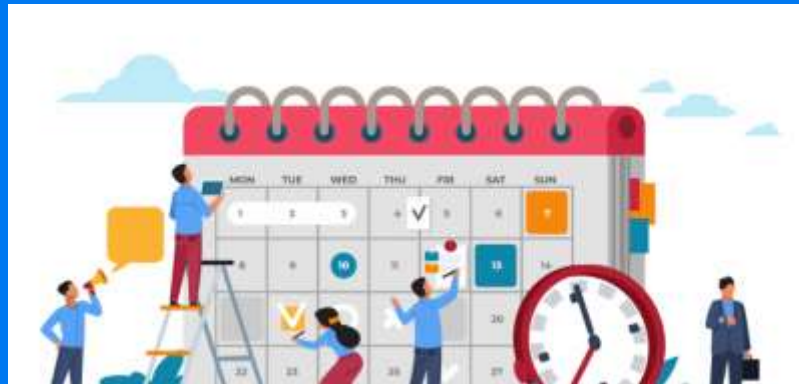
Fikirkan satu masalah di tempat kerja.
Aplikasi kekuatan karakter anda.
Bagaimana cara anda bingkai semula
masalah tersebut?





Pengurusan Stres

2. Merancang



2. Merancang

Kongsikan praktis/alat perancangan anda.
Jika susah utk merancang, aplikasi kekuatan karakter anda.

Rancang hari esok anda.

1. Tugas kerja
2. Kerja rumah
3. Aktiviti santai





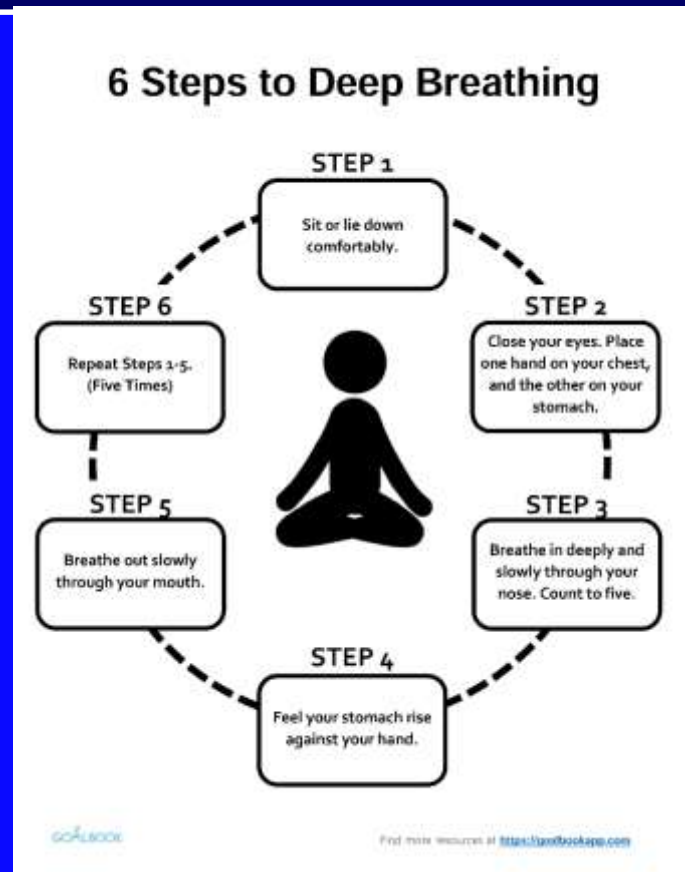
Pengurusan Stres

3. Relaksasi



3. Relaksasi

Latih cara bernafas dgn betul.
Jika susah, aplikasi
Kekuatan karakter anda
utk dapatkan ketenangan





WEEKENDS ARE FOR RELAXATION, YOU SAY?



I HOPE YOU ARE ABLE TO RELAX AT WORK!

imgflip.com

Pengurusan Stres

4. Nilai sendiri



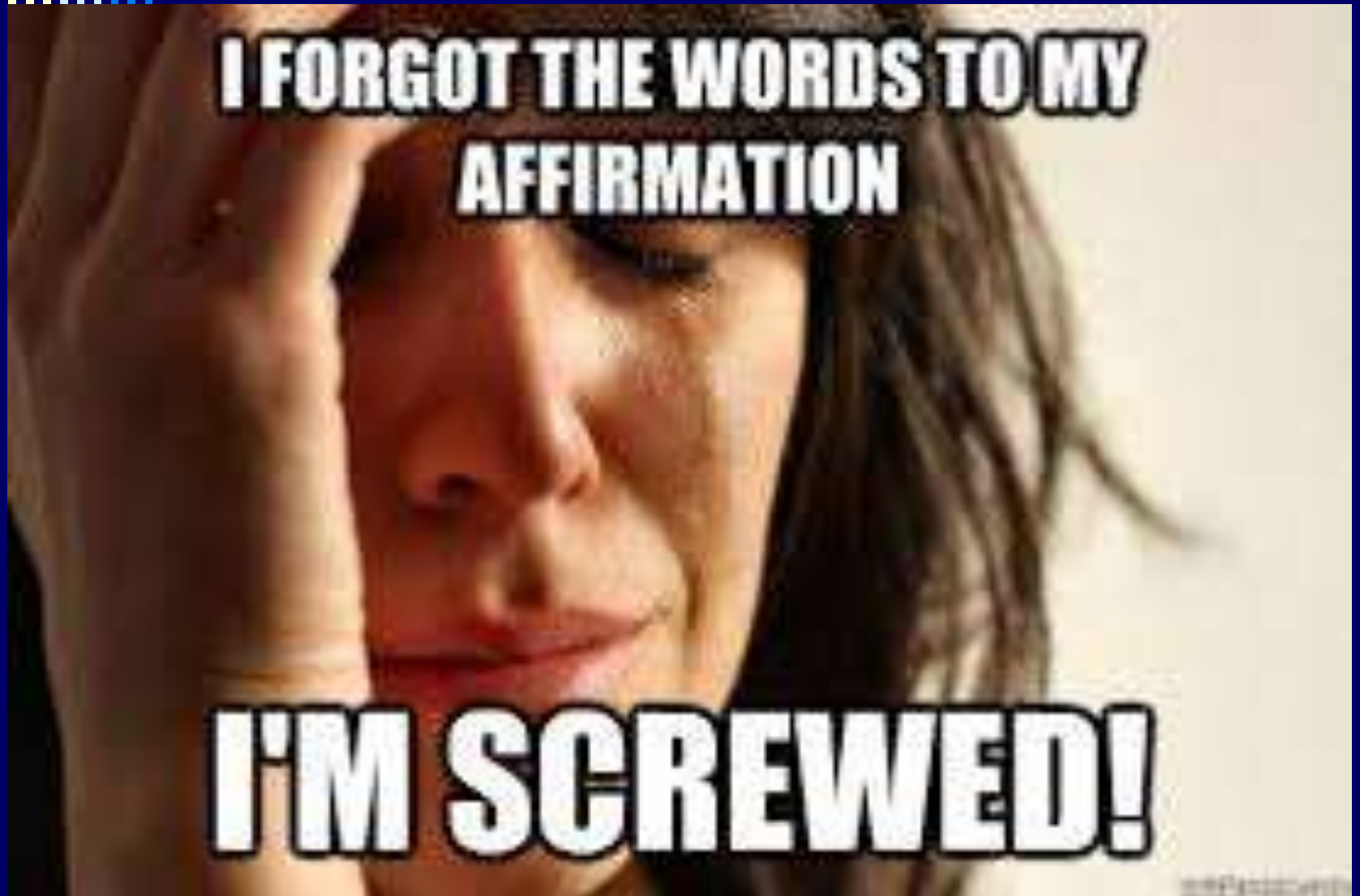


Kongsi 3 nama tokoh, kisah/buku, lagu/filem yg melambangkan nilai hidup anda

1.

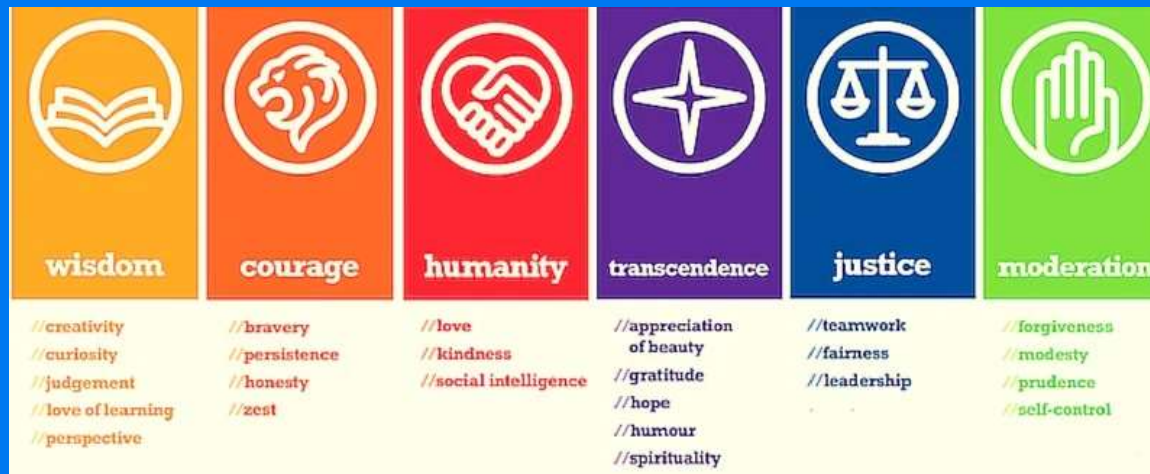
2.

3.



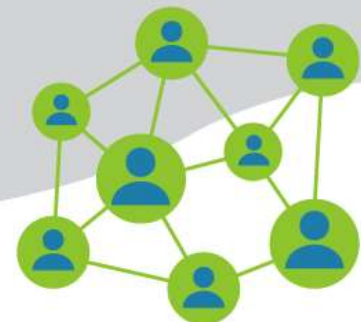
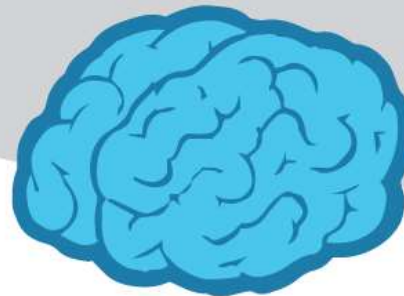
Pengurusan Stres

5. Kekuatan Karakter



5. Use one of your signature strengths

WHY CHARACTER STRENGTHS?



BOOSTED HAPPINESS

Creative daily use of your signature strengths boosts happiness for longer periods of time.

INCREASED ENGAGEMENT

One of the biggest drivers of employee engagement is appropriately using strengths.

STRONGER RELATIONSHIPS

Appreciating the strengths of your teammates leads to more committed and satisfying relationships.



Rancang 2 aktivitas mengasah kekuatan utk minggu ini

1. Untuk diri sendiri

2. Untuk orang lain

**NOT SURE IF I'M HIGHLIGHTING MY
GREATEST STRENGTHS AND CHARACTER TRAITS**

OR BRAGGING PROFUSELY

imgflip.com

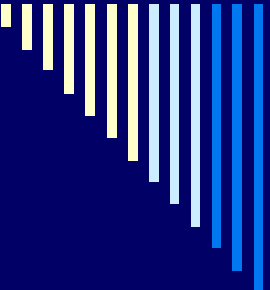
Pengurusan Stres

6. Seimbangkan kekuatan karakter



6. Seimbangkan Kekuatan Karakter

	Strength	Opposite	Absence	Excess
Wisdom and Knowledge	creativity	triteness	conformity	eccentricity
	curiosity	boredom	disinterest	nosiness
	judgment	gullibility	ineffectiveness	cynicism
	love of learning	orthodoxy	complacency	"know-it-all"-ism
	perspective	foolishness	shallowness	ivory tower
Courage	bravery	cowardice	fright	foolhardiness
	persistence	helplessness	laziness	obsessiveness
	authenticity	deceit	phoniness	righteousness
	vitality	lifelessness	restraint	hyperactivity
Love	intimacy	loneliness	isolation/autism	emotional promiscuity
	kindness	cruelty	indifference	intrusiveness
	social intelligence	self-deception	obtuseness	psychobabbling
Justice	citizenship	narcissism	selfishness	chauvinism
	fairness	prejudice	partisanship	detachment
	leadership	sabotage	compliance	despotism
Temperance	forgiveness	vengefulness	mercilessness	permissiveness
	humility	arrogance	footless self-esteem	self-deprecation
	prudence	recklessness	sensation-seeking	prudishness
	self-regulation	impulsivity	self-indulgence	inhibition
Transcendence	awe	criticism	oblivion	snobbery
	gratitude	entitlement	rudeness	ingratiation
	hope	despair	present orientation	Pollyannaism
	humor	dourness	humorlessness	buffoonery
	spirituality	alienation	anomie	fanaticism



Kongsikan kekuatan karakter yang terlebih guna, terkurang guna, dan seimbang.

1. Akui dan salur-semula

2. Akui dan kuatkan

3. Teruskan aplikasi

IF I WAS A JEDI,

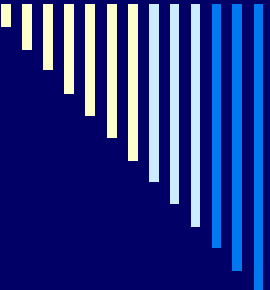
**THERE'S A 100% CHANCE I
WOULD USE THE FORCE INAPPROPRIATELY**

DI ALIZAFILDS (2020)

Pengurusan Stres

7. Memaafkan



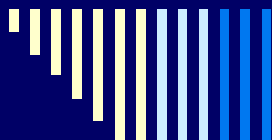


7. Memaafkan

1. Bila ada orang 'cilok' kereta anda, atau tak jawab salam anda, amalkan pendekatan 'let it go'.

2. Bila ada kejadian yg stres, berhenti sebentar, ambil nafas, dan katakana: 'Saya ok. Saya akan 'move on'.

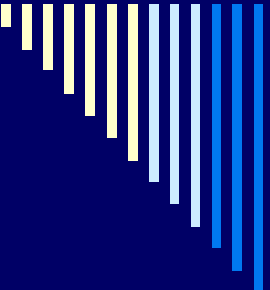
2. Contoh lain?



Pengurusan Stres

8. Ketara sedar





8. Ketara sedar

- Berhenti sebentar sebelum atau ketika punca stres muncul, ambil nafas dalam selama 15 saat, dan tanya diri sendiri: bagaimana aku boleh gunakan kekuatan karakter sekarang utk hadapi punca stres ini.
- Sila kongsi contoh.
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201604/the-best-mindfulness-exercise-most-people-don-t-know>

COME ON INNER PEACE

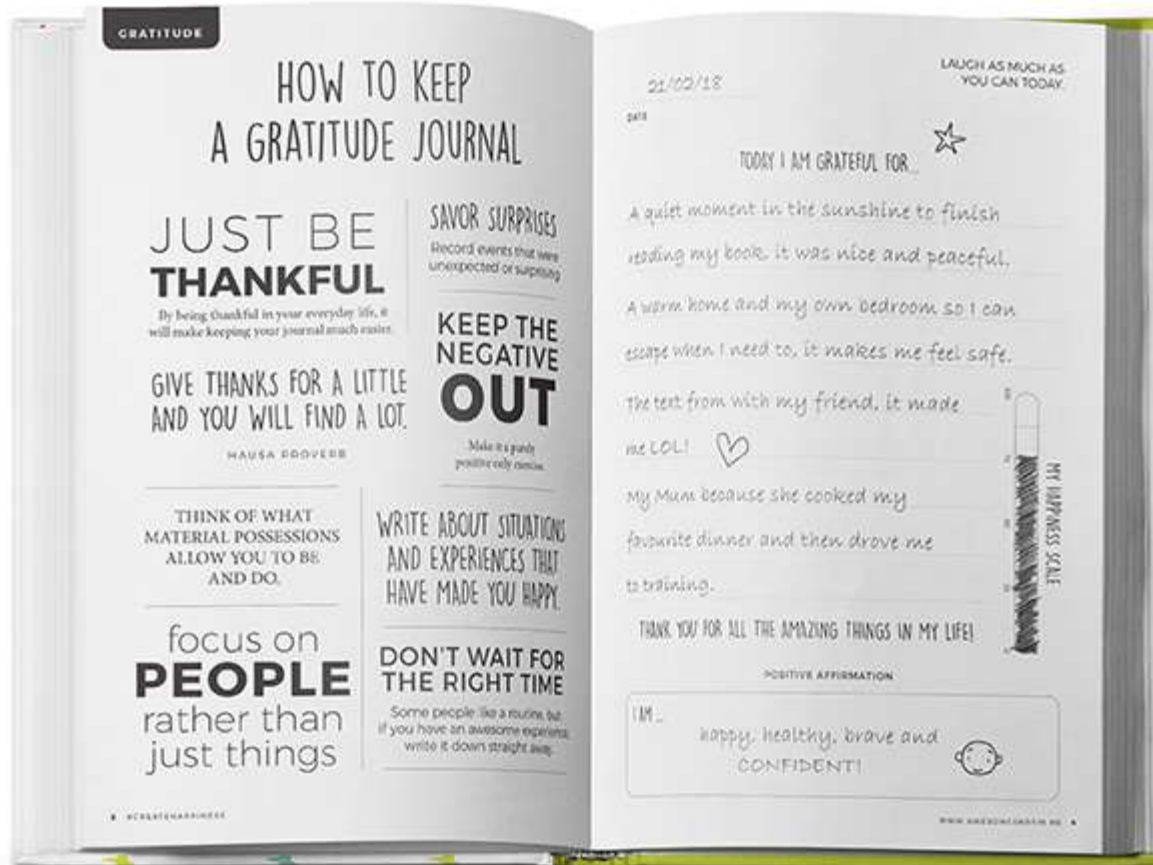


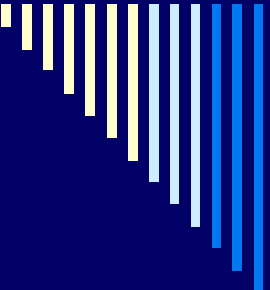
Pengurusan Stres

9. Syukur



9. Tulis diari kesyukuran

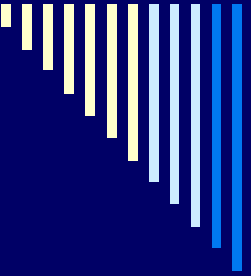




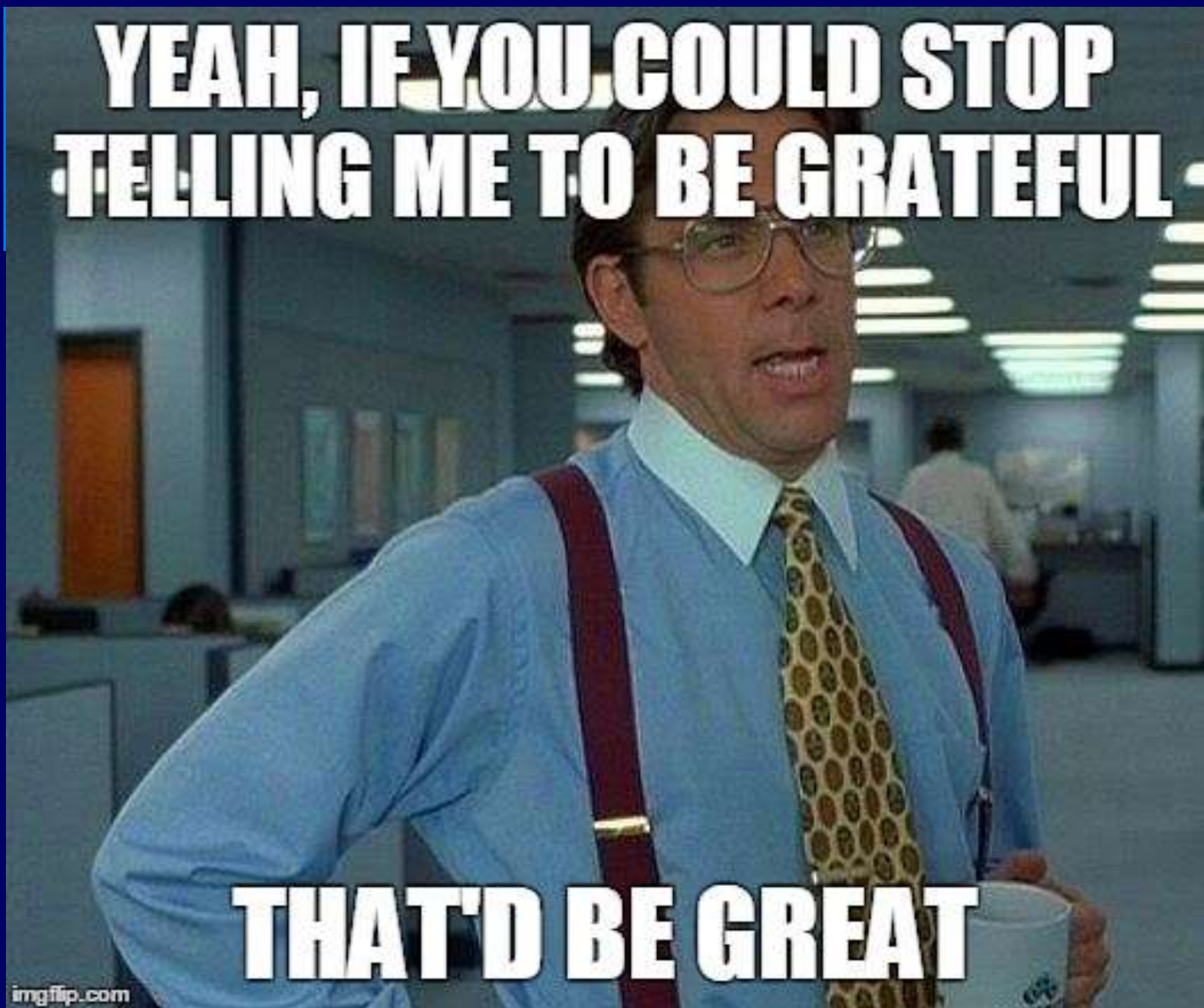
9. Tulis diari kesyukuran

1. Tulis setiap malam 3 perkara yg kita syukuri dan jelaskan kenapa agaknya ia berlaku

2. Jangan ulangi perkara yg sama. Dalam setahun anda akan ada 365 perkara utk disyukuri



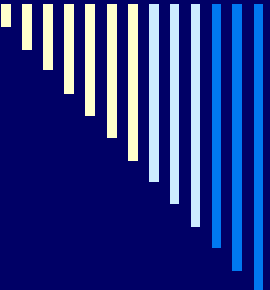
**YEAH, IF YOU COULD STOP
TELLING ME TO BE GRATEFUL**



Pengurusan Stres

10. Afirmasi sendiri positif

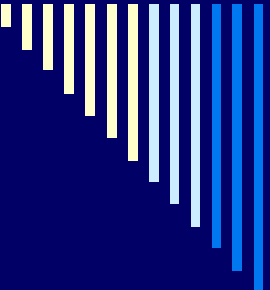




10. Afirmasi Kendiri Positif

1. Jika rendah self-esteem, lebih baik tulis aktiviti yg anda sukai, bukan tulis afirmasi kendiri positif.

2. Jika tinggi self-esteem, lebih baik tulis afirmasi kendiri positif, bukan aktiviti yg anda sukai.



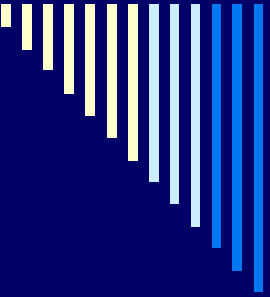
10. Use Positive Self-Affirmation

1. Low self-esteem:

Write about how you used a character strength in doing an enjoyable activity

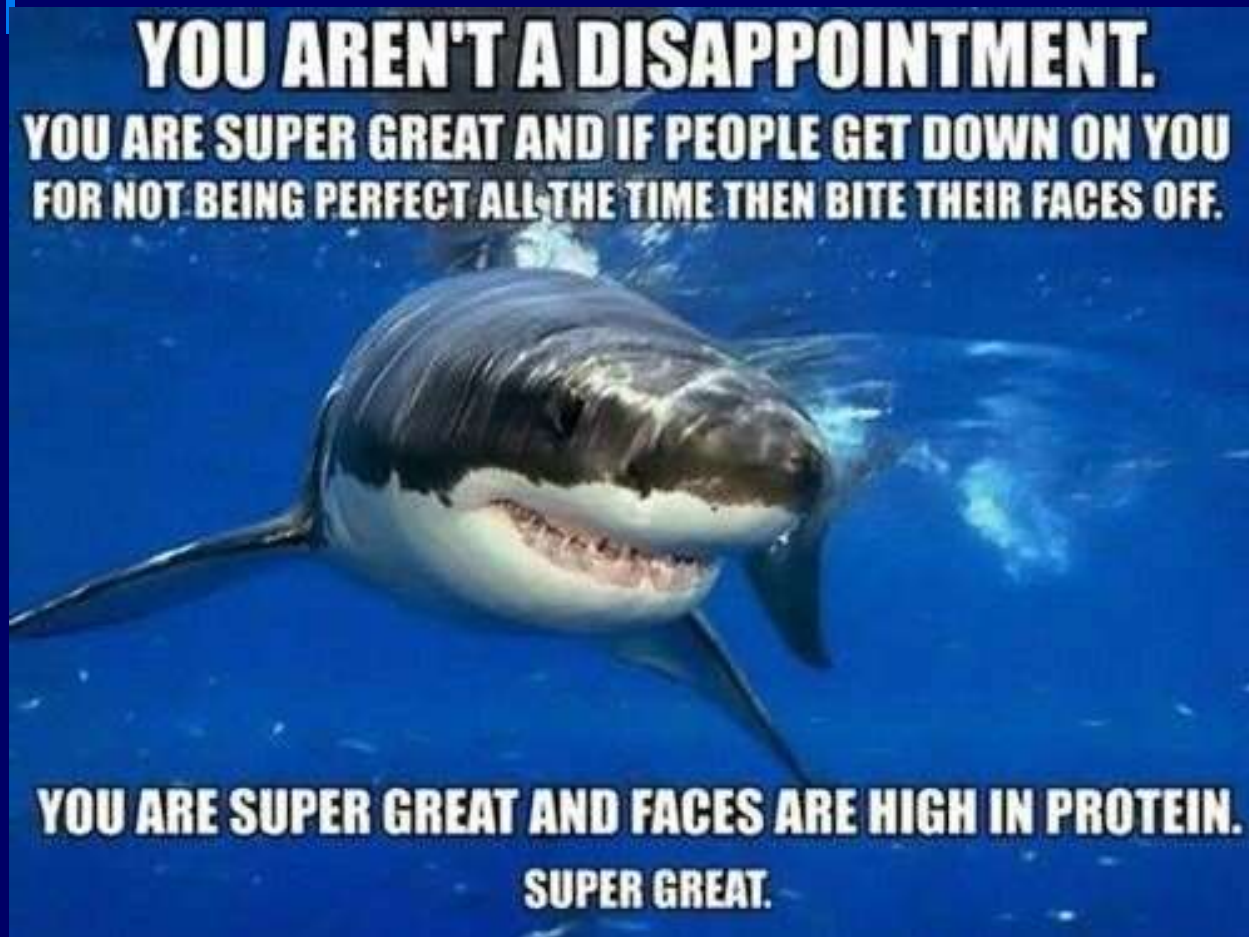
2. High self-esteem:

write positive affirmations using your strengths



Self-esteem Questionnaire

□ <https://openpsychometrics.org/tests/RSE.php>



VIA Classification of Character Strengths and Virtues

The Character Strengths of a Flourishing Life

WISDOM



Creativity

Originality; adaptive; ingenuity



Curiosity

Interest; novelty-seeking; exploration; openness to experience



Judgment

Critical thinking; thinking things through; open-minded



Love of Learning

Mastering new skills & topics; systematically adding to knowledge



Perspective

Wisdom; providing wise counsel; taking the big picture view

COURAGE



Bravery

Valor; not shrinking from fear; speaking up for what's right



Perseverance

Persistence; industry; finishing what one starts



Honesty

Authenticity; integrity



Zest

Vitality; enthusiasm; vigor; energy; feeling alive and activated

HUMANITY



Love

Both loving and being loved; valuing close relations with others



Kindness

Generosity; nurturance; care; compassion; altruism; "niceness"



Social Intelligence

Emotional intelligence; aware of the motives/feelings of self/others; knowing what makes other people tick

JUSTICE



Teamwork

Citizenship; social responsibility; loyalty



Fairness

Just; not letting feelings bias decisions about others



Leadership

Organizing group activities; encouraging a group to get things done

TEMPERANCE



Forgiveness

Mercy; accepting others' shortcomings; giving people a second chance



Humility

Modesty; letting one's accomplishments speak for themselves



Prudence

Careful; cautious; not taking undue risks



Self-Regulation

Self-control; disciplined; managing impulses & emotions

TRANSCENDENCE



Appreciation of Beauty and Excellence

Awe; wonder; elevation



Gratitude

Thankful for the good; expressing thanks; feeling blessed



Hope

Optimism; future-mindedness; future orientation



Humor

Playfulness; bringing smiles to others; lighthearted



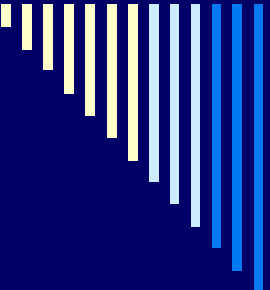
Spirituality

Religiousness; faith; purpose; meaning



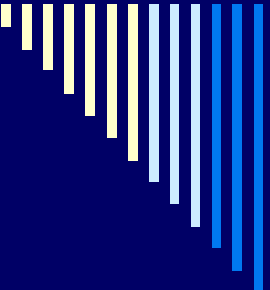
{where the world finds strength}

www.viacharacter.org



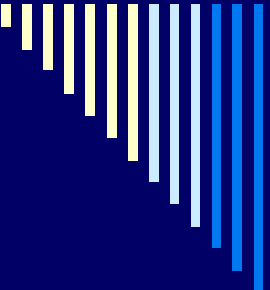
Diskusi 1: Namakan Strategi Efektif Anda Menangani Stres Covid-19

- ❑ Namakan strategi efektif anda dlm menangani stress berkaitan Covid-19. Apakah kekuatan karakter yg telah anda gunakan?
- ❑ Kerap basuh tangan – **prudence, self-kindness, self-regulation.**
- ❑ Senaman – **zest.**
- ❑ Aktiviti baru – **creativity, leadership**



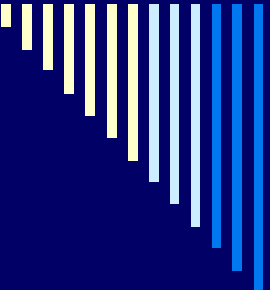
Diskusi 2: Bila banyak berita Covid-19 yg palsu dan meningkatkan stres

- Kekuatan karakter apakah yg boleh digunakan utk menghadkan diri dgn berita2 sahih tentang Covid-19?
- **Judgement, critical thinking.**
- Hanya rujuk sumber sahih. Melihat dari pelbagai sudut.



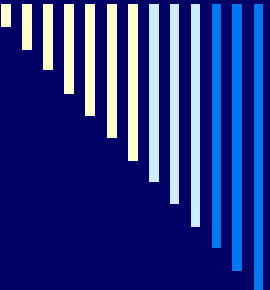
Diskusi 3: Bagaimana menggunakan kekuatan karakter 'perspective' di musim wabak Covid-19?

- Setelah mendapat informasi daripada pelbagai sumber, gunakan kekuatan karakter **perspective** utk kita dapat berhenti sebentar dan melihat isu Covid-19 di tempat kerja, di rumah, dan di komuniti secara menyeluruh dan tahu apa langkah2 mengurus risiko.



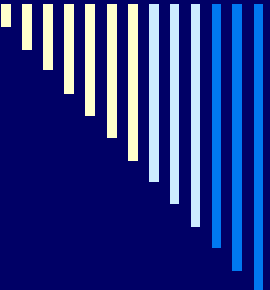
Diskusi 4: Bagaimana menggunakan kekuatan karakter 'prudence' di musim wabak Covid-19?

- Gunakan kekuatan karakter **prudence** utk berfikir sebelum bertindak, dlm merancang, dlm membuat persediaan, dan dlm mencegah.
- Fikirkan tentang keselamatan dahulu. Jika terpaksa keluar rumah utk pergi kerja, rancang bagaimana utk mengambil langkah berjaga2 utk mengelak drp dijangkiti.



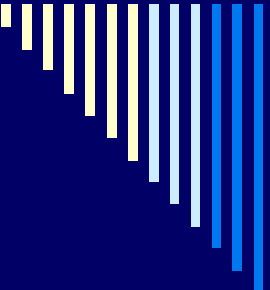
Diskusi 5: Bagaimana menggunakan kekuatan karakter 'self-regulation' di musim wabak Covid-19?

- Gunakan kekuatan karakter **self-regulation** utk kurangkan pilihan yg tidak sihat, dan amalkan gaya hidup sihat.
- Latih diri utk ikut SOP spt kerap basuh tangan, jaga penjarakan fizikal, bersin/batuk di siku, dan memakai pelitup muka.



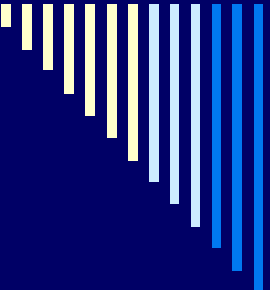
Diskusi 6: Adakah anda ‘overuse’ atau ‘underuse’ kekuatan karakter di musim wabak Covid-19?

- Adakah anda ‘over-react’, terlebih bimbang, mengelak hobi yg masih selamat diamalkan, keliru tentang apa yg perlu dilakukan, etc., semak kekuatan karakter manakah yg telah anda ‘overuse’ atau ‘underuse’?
- Overuse ‘love of learning’ dgn cara asyik cek updates di media sosial.
- Overuse ‘prudence’ dgn cara berkurung dlm ofis
- Underuse ‘creativity’ hingga rasa bosan di rumah



Penutup

- ❑ **Kekuatan karakter** boleh diasah/dilatih.
- ❑ Gunakan kekuatan karakter Top 5 anda selalu supaya anda lebih gembira dan mampu menangani stress atau mengurangkan impak negatif stres.
- ❑ Gunakan kekuatan karakter bukan Top 5 anda secara sekali-sekala mengikut situasi jika anda anda terlebih guna kekuatan Top 5 anda hingga menghalang anda drp mengurus stres dgn baik.



DR ALIZI ALIAS



Dr Alizi Alias, Organizational Psychologist

www.facebook/dralizialias



Dr. Alizi Alias, Psychologist

www.instagram.com/dralizialias



Dr. Alizi Alias Organizational Psychologist

www.twitter.com/DrAliziAlias

PSYCHOLOGICAL CAPITAL: Melahirkan Pekerja H.E.R.O (**H**ope; Efficacy; Resilience; Optimism)

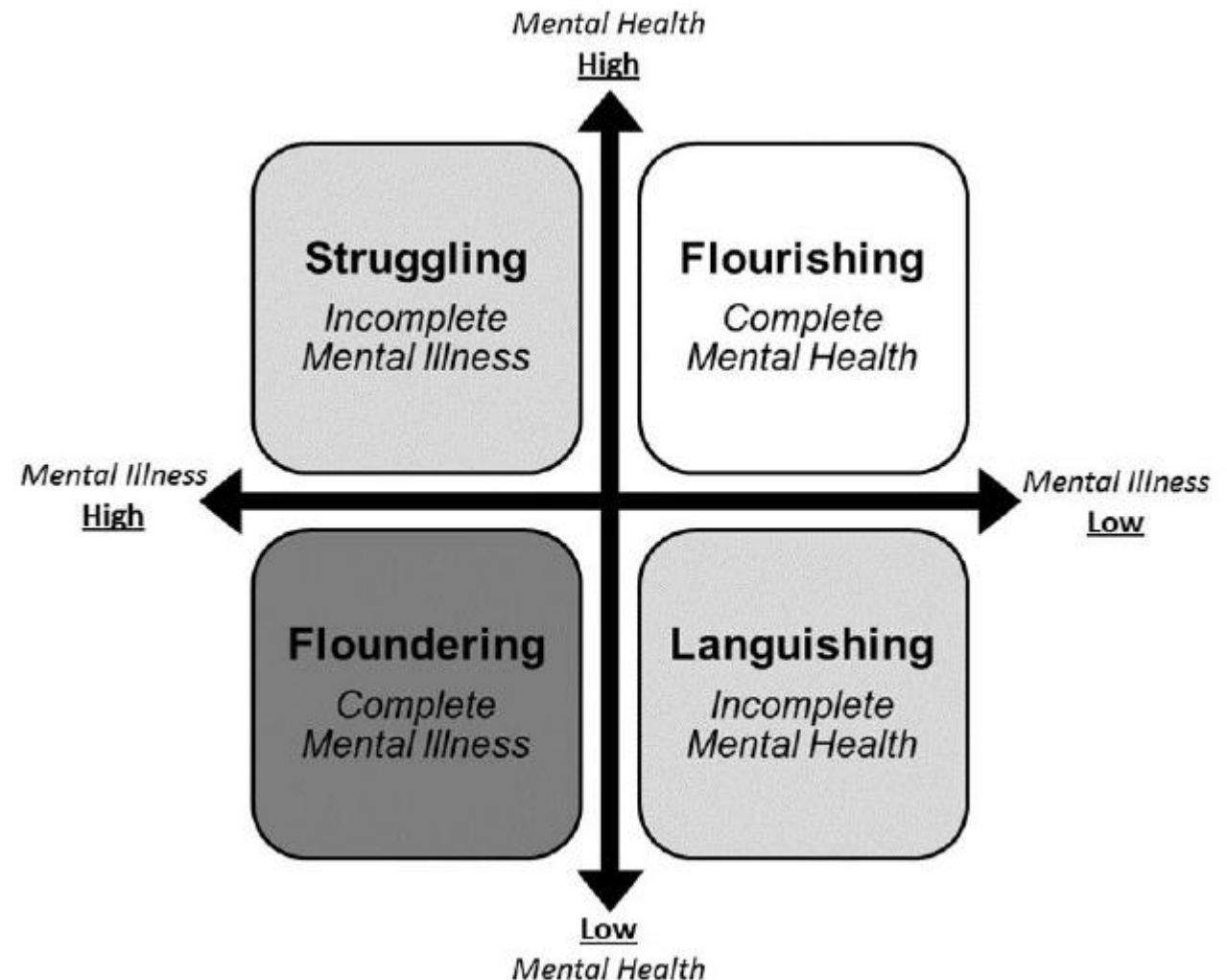
ALIZI BIN ALIAS (PhD),
KONSULTAN PSIKOLOGI ORGANISASI

PSIKOLOGI POSITIF

- Kajian saintifik/ilmiah mengenai **kefungsian manusia yang positif dan kemekarannya (*flourishing*)** di pelbagai peringkat termasuk dimensi kehidupan seperti biologikal, perseorangan, perhubungan, institusi, budaya, dan global.
- Islam, berasaskan Qur'an dan Sunnah juga memberi bimbingan/hidayah utk meningkatkan kefungsian positif manusia dalam pelbagai aspek kehidupan sebagai seorang '**abid mahupun khalifah**.

ANTARA KEMEKARAN DAN KELESUAN

- **Flourish (kemekaran)**: Tinggi kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- **Languish (kelesuan)**: Rendah penyakit mental, dan rendah kesihatan mental
- **Struggling (kepayahan)**: Tinggi penyakit mental, tinggi kesihatan mental
- **Floundering (kelayuan)**: Tinggi penyakit mental, rendah kesihatan mental
- **Psikologi positif**: Fokus kpd tinggi kesihatan mental, bukan penyakit mental



KUIZ: Soalan 1

- Tinggi kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (a)

KUIZ: Soalan 2

- Rendah kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (b)

KUIZ: Soalan 3

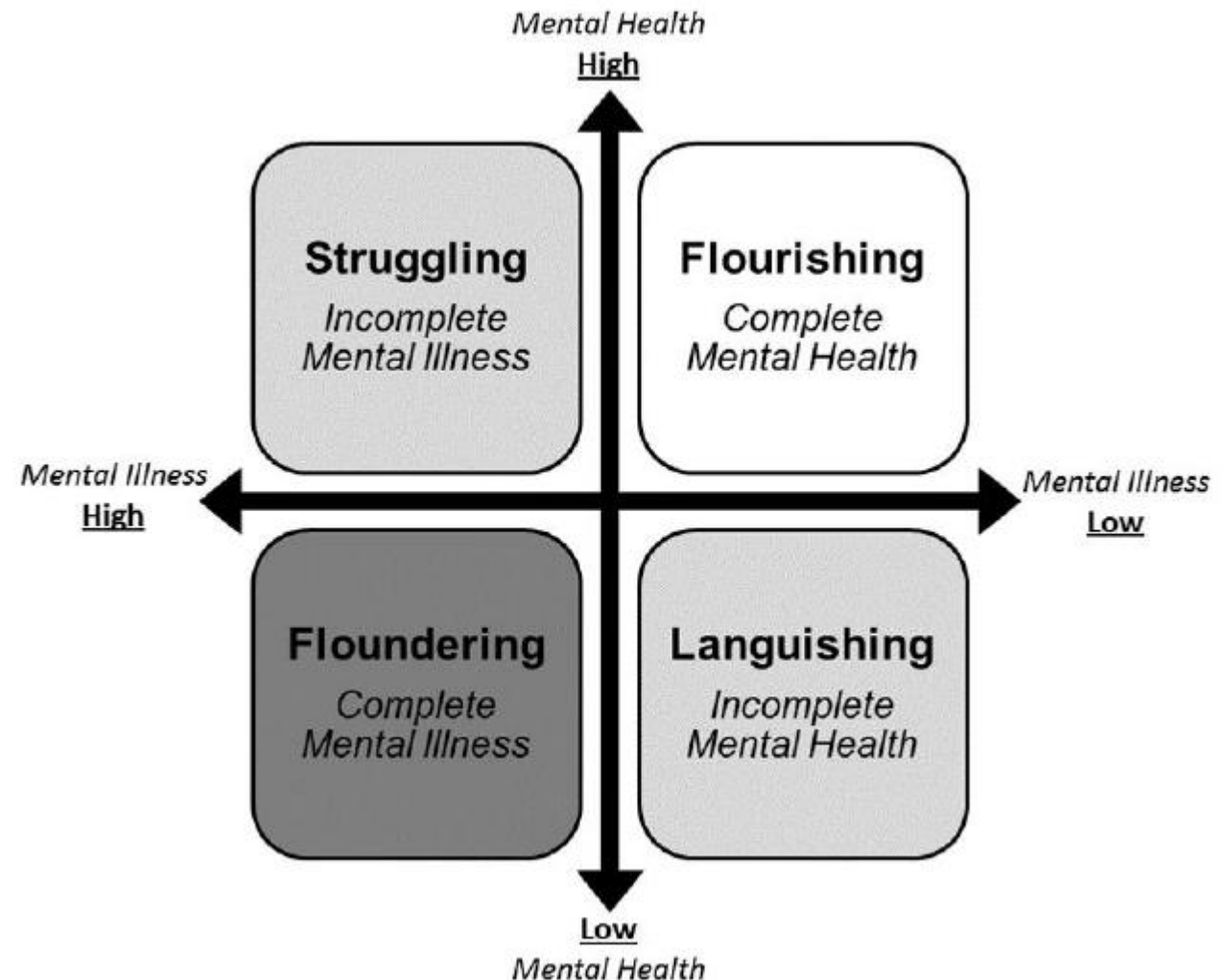
- Tinggi kesihatan mental, dan tinggi penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (c)

KUIZ: Soalan 3

- Rendah kesihatan mental, dan tinggi penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (d)

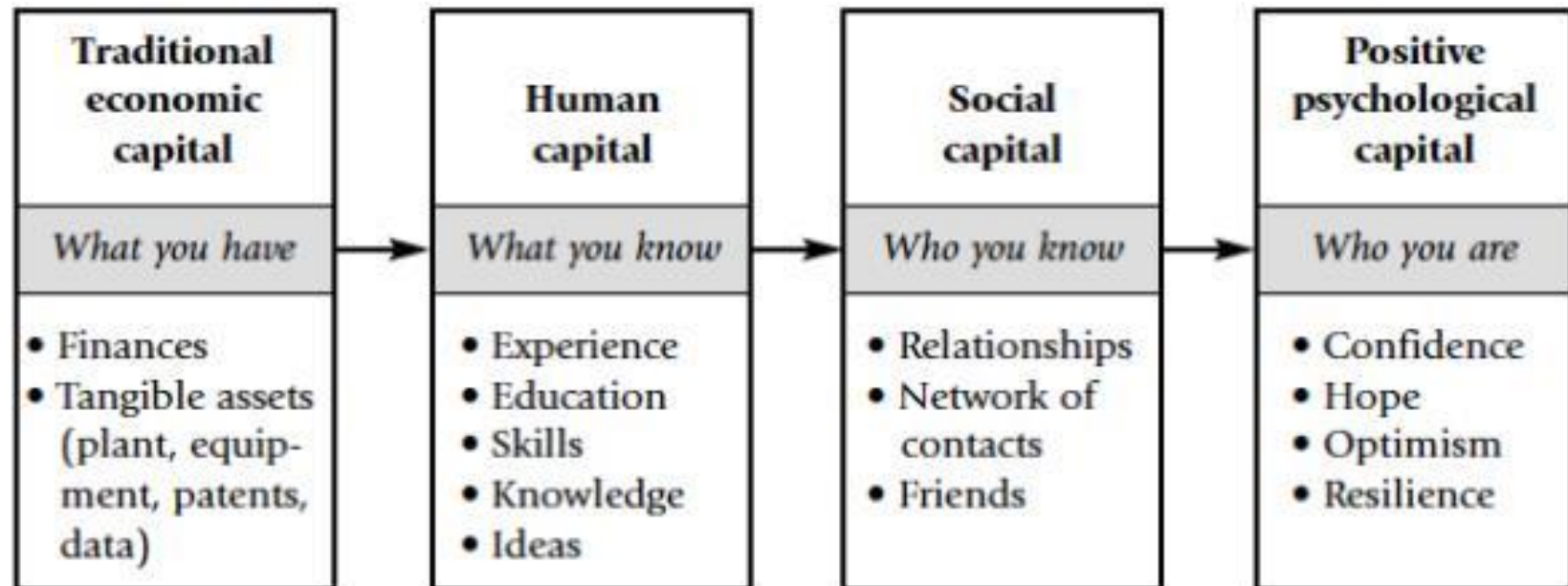
YANG MANA YANG RAMAI DI TEMPAT KERJA ANDA?

- **Flourish (kemekaran)**: Tinggi kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- **Languish (kelesuan)**: Rendah penyakit mental, dan rendah kesihatan mental
- **Struggling (kepayahan)**: Tinggi penyakit mental, tinggi kesihatan mental
- **Floundering (kelayuan)**: Tinggi penyakit mental, rendah kesihatan mental
- **Psikologi positif**: Fokus kpd tinggi kesihatan mental, bukan penyakit mental



MODAL-MODAL EKONOMI, MANUSIA, SOSIAL, PSIKOLOGI (DAN SPIRITUAL?)

Figure 1
Expanding capital for competitive advantage



KUIZ: Soalan 1

- Kewangan dan asset tampak merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: (a)

KUIZ: Soalan 2

- Ilmu, skil, dan pengalaman merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: **(b)**

KUIZ: Soalan 3

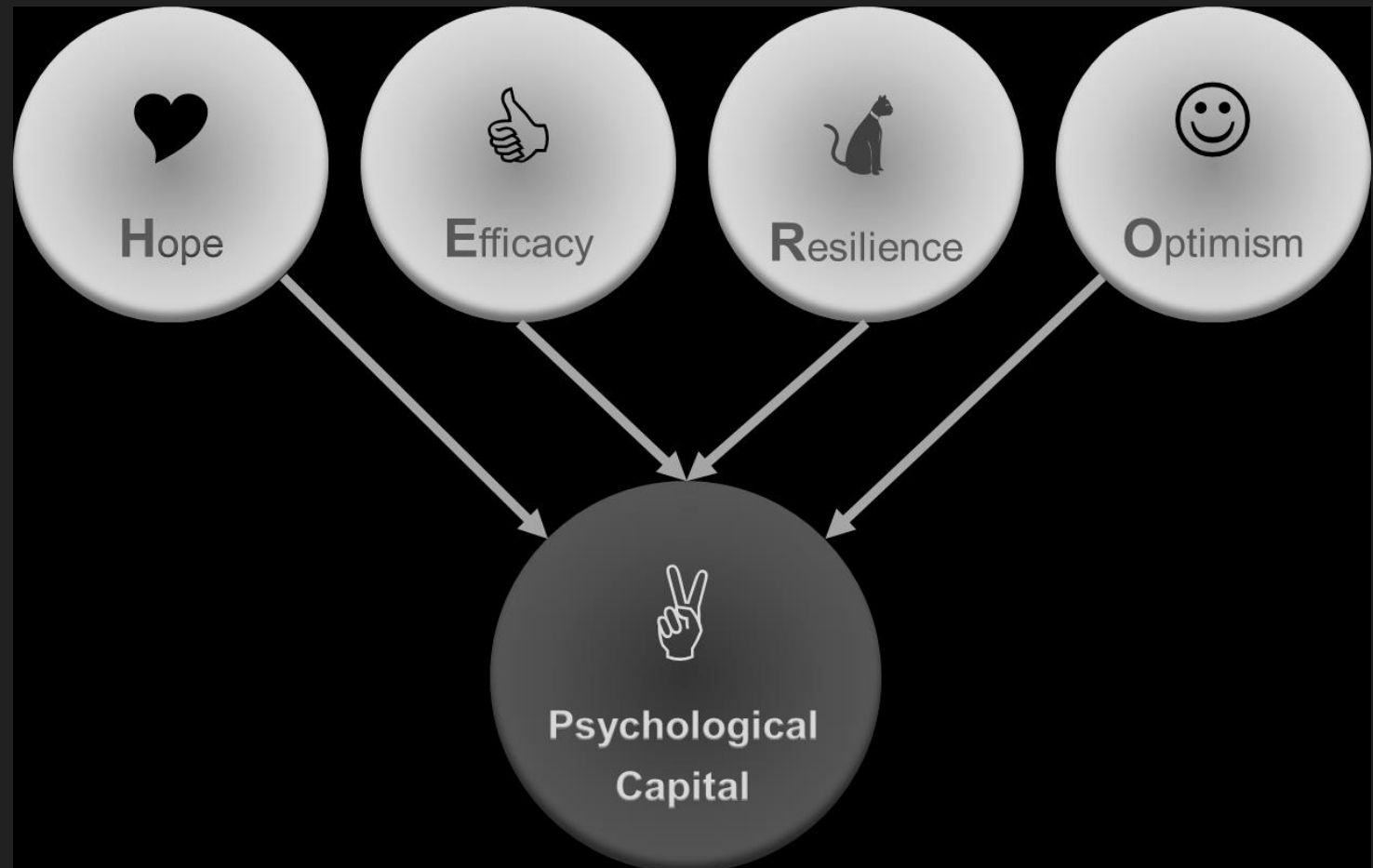
- Perhubungan, network, dan kawan merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: (c)

KUIZ: Soalan 4

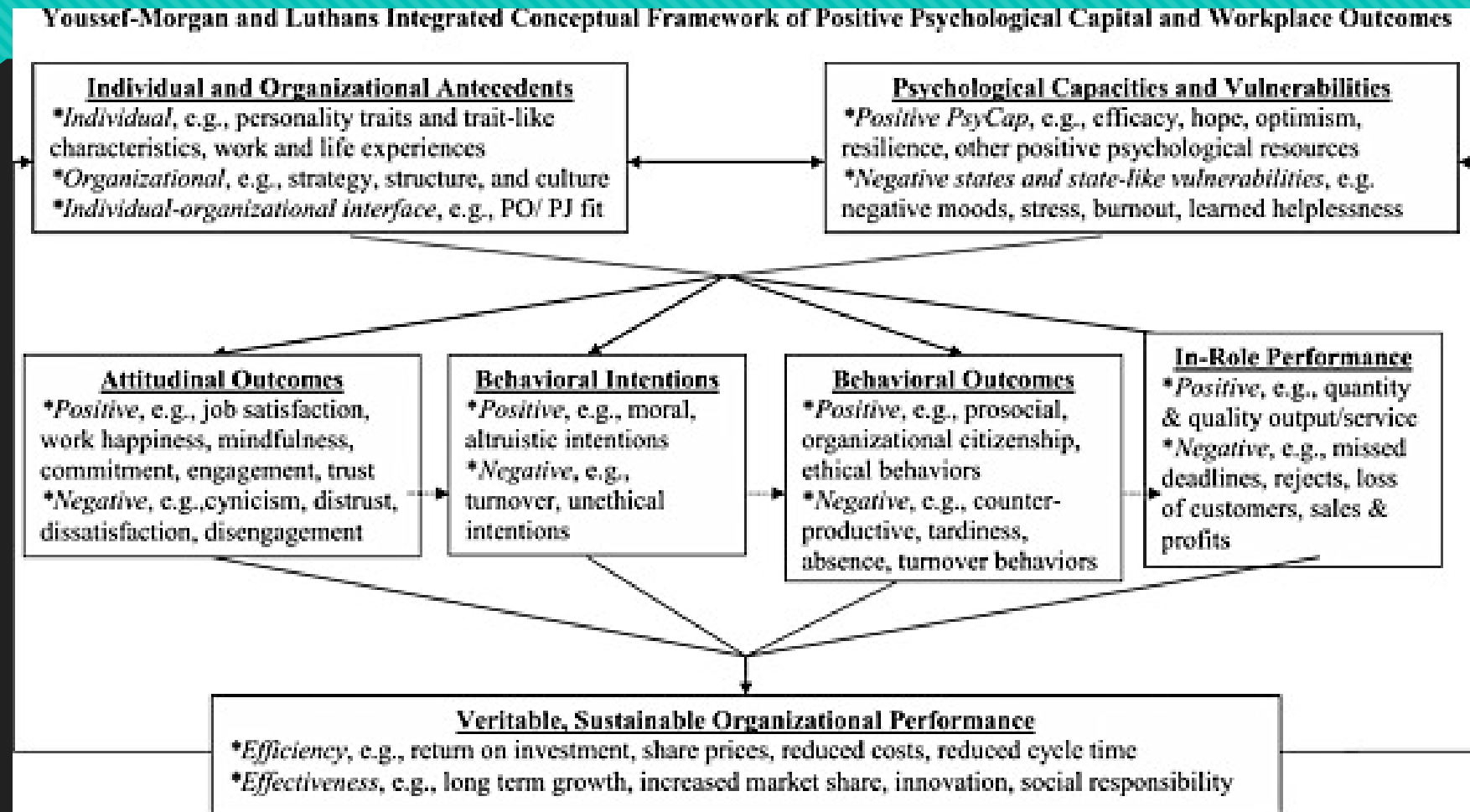
- Harapan, keyakinan, kebingkasan dan optimistic merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: **(d)**

PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP): H.E.R.O

- **Hope** = harapan atau kombinasi antara motivasi bermatlamat dan perancangan yg pro-aktif
- **Efficacy** = perasaan yakin dlm mencapai satu2 objektif dlm situasi spesifik.
- **Resilience** = kebingkasan atau mampu bangkit selepas tekanan dan kesulitan
- **Optimism** = persepsi positif terhadap keupayaan diri



SEBAB DAN AKIBAT PSYCAP



HARAPAN

- Senaraikan apa yang anda harapkan dalam kehidupan anda?

HARAPAN

- Senaraikan apa yang anda harapkan Di tempat kerja anda?

HARAPAN TERBAHAGI KEPADA

- **Pathways Thinking** – kemampuan untuk membangun strategi spesifik untuk mencapai matlamat.
- **Agency Thinking** – kemampuan berinisiatif dan mengekalkan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut.

KUIZ (SOALAN 1)

- Kemampuan untuk membangun strategi spesifik untuk mencapai matlamat merujuk kepada:
- (a) Pathway thinking
- (b) Agency thinking
- Jawapan: (a)

KUIZ (SOALAN 1)

- Kemampuan berinisiatif dan mengekalkan motivasi untuk menggunakan strategi tersebut merujuk kepada:
- (a) Pathway thinking
- (b) Agency thinking
- Jawapan: **(b)**

SOAL-SELIDIK 'ADULT HOPE SCALE'

- Read each item carefully. Using the scale shown below, please select the number that best describes YOU and put that number in the blank provided.
- 1. = Definitely False
- 2. = Mostly False
- 3. = Somewhat False
- 4. = Slightly False
- 5. = Slightly True
- 6. = Somewhat True
- 7. = Mostly True
- 8. = Definitely True

SOAL-SELIDIK 'ADULT HOPE SCALE'

- ___ 1. I can think of many ways to get out of a jam.
- ___ 2. I energetically pursue my goals.
- ___ 3. I feel tired most of the time.
- ___ 4. There are lots of ways around any problem.
- ___ 5. I am easily downed in an argument.
- ___ 6. I can think of many ways to get the things in life that are important to me.

SOAL-SELIDIK 'ADULT HOPE SCALE'

- ___ 7. I worry about my health.
- ___ 8. Even when others get discouraged, I know I can find a way to solve the problem.
- ___ 9. My past experiences have prepared me well for my future.
- ___ 10. I've been pretty successful in life.
- ___ 11. I usually find myself worrying about something.
- ___ 12. I meet the goals that I set for myself.

SOAL-SELIDIK 'ADULT HOPE SCALE'

- **Note.**
- **The agency subscale score is derived by summing items 2, 9, 10, and 12; the pathway subscale score is derived by adding items 1, 4, 6, and 8.**
- **The total Hope Scale score is derived by summing the four agency and the four pathway items.**

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Tulis matlamat spesifik yang kita harap untuk dicapai di tempat kerja.
- **HOPE:**
- Tulis apa yg kita mahu, bukan apa yg kita tidak mahu.
- Contoh: Jangan tulis “Saya mahu kurangkan stres di tempat kerja”, tapi tulislah “Saya mahu lebih peluang untuk aktiviti relaksasi dan rasa engagement/keseronokan apabila bekerja”
- Kongsikan

LATIHAN 2 MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Tulis diari harapan
- Tulis tentang:
 - 1. Apa cabaran yang dihadapi?
 - 2. Apa yang memberi harapan?
 - 3. Apa yang berpotensi untuk memberi harapan?
- Paling kurang tulis selama 2 minggu untuk satu-satu harapan
- Tugas: Tulis satu entri dan kongsi.

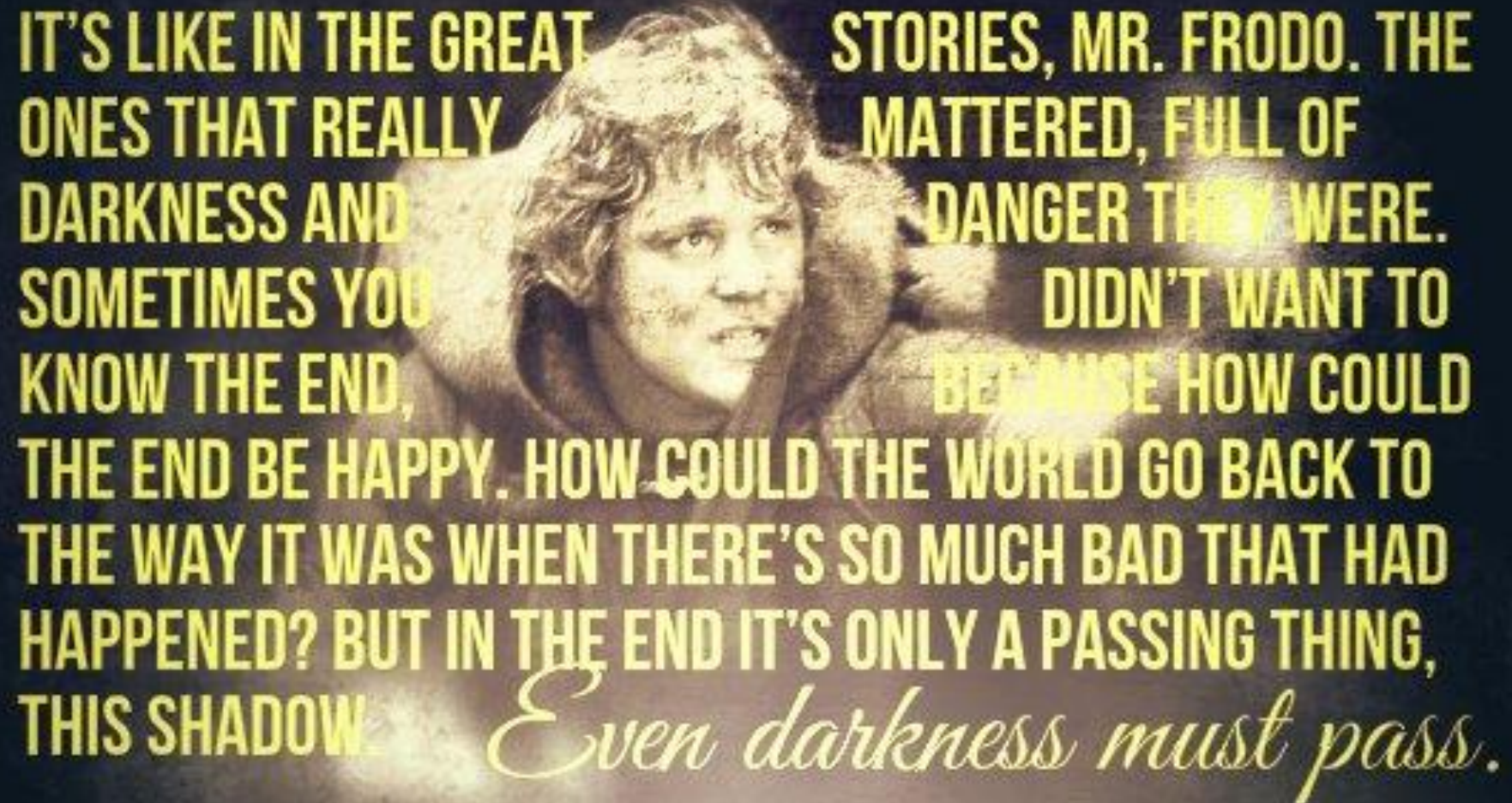
LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Apakah filem harapan anda?
- Pilih satu nama filem.
- Ceritakan satu babak dalam filem tersebut yang membantu membangun emosi harapan.

LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Film inspirasi tentang harapan

Dr. Alizi Alias (2020)



IT'S LIKE IN THE GREAT
ONES THAT REALLY
DARKNESS AND
SOMETIMES YOU
KNOW THE END,
THE END BE HAPPY. HOW COULD THE WORLD GO BACK TO
THE WAY IT WAS WHEN THERE'S SO MUCH BAD THAT HAD
HAPPENED? BUT IN THE END IT'S ONLY A PASSING THING,
THIS SHADOW. *Even darkness must pass.*

STORIES, MR. FRODO. THE
MATTERED, FULL OF
DANGER THEY WERE.
DIDN'T WANT TO
BECAUSE HOW COULD

KERJA PEJABAT MEMBANGUN EMOSI HARAPAN PEKERJA

- Ambil masa
- Pengurus boleh melaksanakan sendiri; atau
- Jemput untuk sesi coaching atau intervensi daripada pakar
- Sebab pakar mengetahui 'big picture' tentang hope/harapan termasuk prinsip-prinsip psikologi, batasan aplikasi, serta perspektif aqidah, fiqh, akhlak dan dakwah

HOMework 1: MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK PEKERJA

- **Know your belief about 'hope'**
- What does it mean to have hope?
- What are the benefits of having hope?
- In your opinion, what does a hopeful person look and sound like?
- How have you used hope in your own life?
- Are there any risks with having hope?
- If a picture on your wall could remind you of hope every morning, what would that picture be?
- What is the smallest possible change that could increase your hope?
- Try to think about some communities or individuals that might benefit from hope?
- **Consider different ways of expressing hope within different communities. Do you think some methods would be more effective than others and why?**

HOMework 2: MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK PEKERJA

- **Highest Hope, Deepest Fear**
- Aktiviti berpasangan, dan kemudian berkumpul di tempat kerja
- Take some time to consider your five highest hopes and five deepest fears, and write them down.
- Invite the group to partner up and share their hopes and fears with one another, making sure they have a good understanding of what their partner means by the material written on his or her worksheet.
- Encourage partners to question and explore one another's work in a kind and gentle way.
- Call members back to the group circle and ask each member to share his or her partner's worksheet with the group.
- Discussions from the group should be encouraged.

HOMEWORK 3: MEMBANGUN EMOSI HARAPAN UNTUK PEKERJA

- Kisah-kisah inspiratif untuk pekerja
- Senaraikan kisah-kisah tokoh yang boleh memberi inspirasi membangun harapan emosi harapan
- Tuliskan tarikh, masa, durasi, objektif, cara pelaksanaan, dan cara pemantauan.
- Kongsikan.

SOALAN: APA BEZA HARAPAN DAN OPTIMISTIK?

- Optimistik merujuk kepada sikap positif terhadap masa depan. Tawakkal.
- Mengharap lebih realistik. Pekerja yang mengharap tahu kehidupan mungkin tidak akan berjalan seperti yang dirancang tapi mereka tetap menghadapi sesuatu yang baik akan berlaku.

SOALAN: EMOSI MENGHARAP ADA KESAN NEGATIF KE TIDAK?

- **False hope. Memberi harapan atau motivasi palsu.**
- **Pekerja mengulang-ulang tingkahlaku yang tidak efektif tanpa mengambil kira faktor kecepatan, jumlah, kemudahan, dan akibat daripada usaha yang diperlukan.**
- **Pekerja menggunakan mantra positif yang tidak tulen/genuine atau fake.**
- **Pekerja susah menerima kritikan konstruktif daripada pihak yang ikhlas**
- **Tidak beretika untuk memberi harapan yang langsung tidak realistic**

SOALAN: APAKAH HALANGAN-HALANGAN KEPADA EMOSI MENGHARAP?

- Emosi dan pengalaman silam. Contoh: rasa tidak mampu mengawal situasi boleh membawa kepada putus asa.
- Kurang sokongan daripada individu e.g. keluarga, sahabat, rakan sekerja, dan pengurus.
- Sila beri contoh bagaimana pengurus boleh mengatasi halangan-halangan ini.

RAJA' (PSYCHOSPIRITUAL HOPE)

- Al-Qur'an: "Barang siapa yang **mengharapkan** pertemuan dengan Allah, sesungguhnya waktu (yang dijanjikan Allah itu) pasti datang. Dan Dialah yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui." (al-'Ankabut: 5)
- Rasulullah *shallallahu 'alaihi wassalam* bersabda, "Janganlah salah seorang di antara kalian mati kecuali dalam keadaan **berbaik sangka** kepada Allah ." (HR. Muslim dari hadits Jabir bin 'Abdillah *radhiyallahu 'anhu*)

Ayat Qur'an Tentang Harapan

- Semak selalu emosi kita setiap kali selepas bangun pagi dan sebelum tidur tenang harapan kita terhadap rahmat Allah SWT



Hadith Tentang Harapan

- Setiap kali selepas solat, sucikan emosi daripada sikap putus asa sebelum berdo'a kepada Allah SWT

JANGAN PUTUS ASA ALLAH MENDENGAR DOAMU

"Jika salah seorang di antara kalian berdo'a, maka janganlah katakan: Ya Allah, ampunilah aku jika Engkau menghendaki, akan tetapi bersungguh-sungguhlah dalam berdo'a, dan perbesarlah harapan, karena Allah tidak akan merasa keberatan dengan sesuatu yang Dia berikan kepada hamba-Nya".

(HR. Muslim. no.2679)



Apa yang kita belajar setakat ini?

- Tahu beza antara penyakit mental dan kesihatan mental
- Tahu beza antara pelbagai jenis modal berkaitan pekerja
- Faham makna harapan dari perspektif psikologi positif dan perspektif Islam
- Aplikasi beberapa latihan mudah untuk mengekalkan dan meningkatkan harapan
- Analisis kisah dan filem untuk memberi inspirasi emosi harapan
- Menilai halangan dan batasan emosi harapan
- Mengintegrasikan semua poin-poin latihan hari ini untuk pelan tindakan untuk membangun emosi harapan pekerja

SELESAI 1 DARIPADA 4 CIRI HERO (HOPE)

ANY
QUESTIONS?

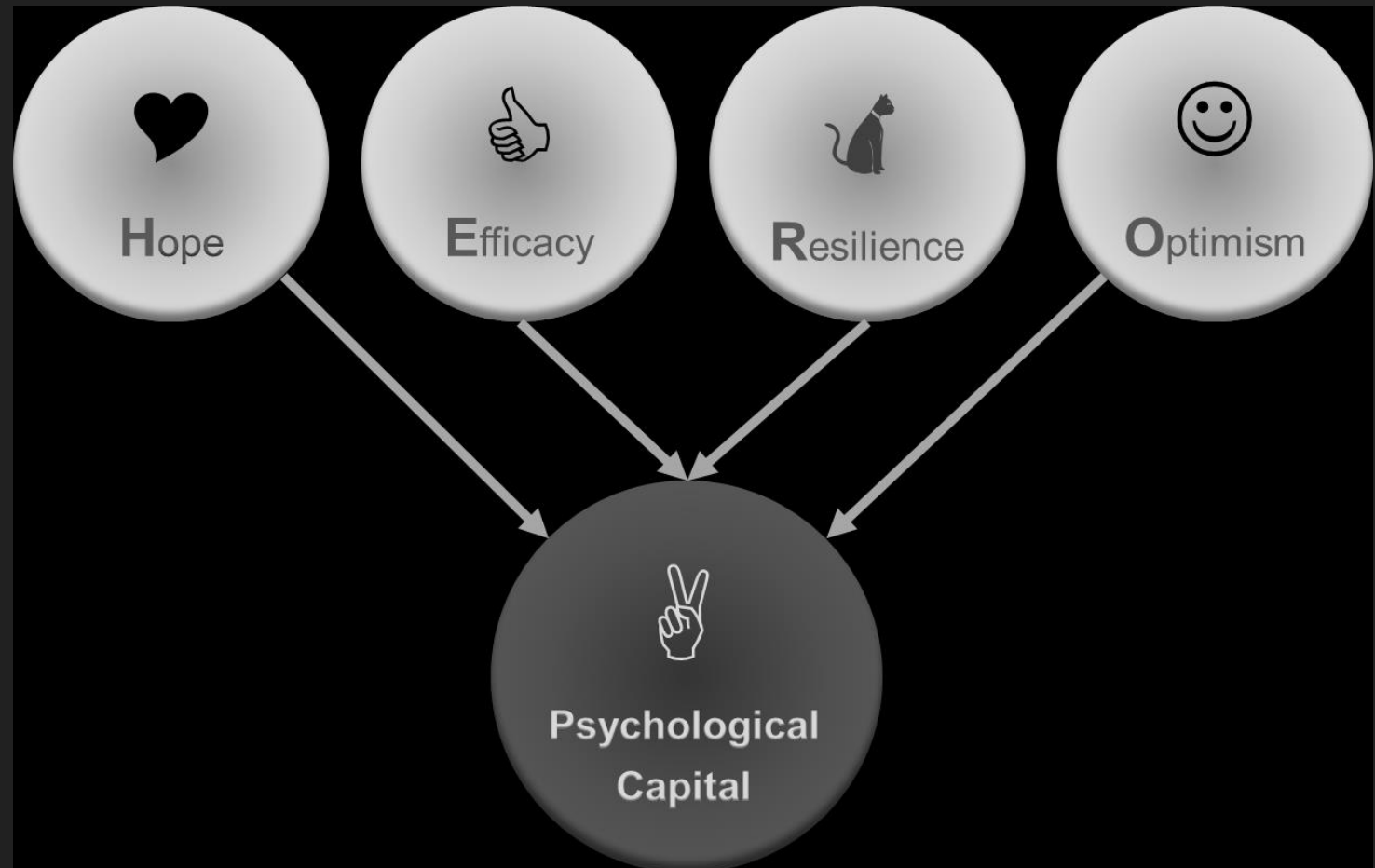


PSYCHOLOGICAL CAPITAL: Melahirkan Pekerja H.E.R.O (Hope; **Efficacy**; Resilience; Optimism)

ALIZI BIN ALIAS (PhD),
AHLI PSIKOLOGI ORGANISASI

PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP): H.E.R.O

- **Hope** = harapan atau kombinasi antara motivasi bermatlamat dan perancangan yg pro-aktif
- **Efficacy** = perasaan yakin dlm mencapai satu2 objektif dlm situasi spesifik.
- **Resilience** = kebingkasan atau mampu bangkit selepas tekanan dan kesulitan
- **Optimism** = persepsi positif terhadap keupayaan diri



EFFICACY

- Senaraikan apa yang anda **yakin** anda boleh lakukan dalam mencapai matlamat tertentu sebagai seorang pekerja?

EFFICACY

- Senaraikan apa yang anda **tidak yakin** anda boleh lakukan dalam mencapai matlamat tertentu sebagai seorang pekerja?

KOMPONEN SELF-EFFICACY

- Ada dua komponen dalam self-efficacy:
- 1. **Outcome expectancy** (penilaian terhadap apa yang perlu dilakukan)
- 2. **Efficacy expectancy** (penilaian terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan apa yang perlu dilakukan)

KUIZ (SOALAN 1)

- Penilaian terhadap keupayaan diri untuk melaksanakan apa yang perlu dilakukan :
- (a) Outcome expectancy
- (b) Efficacy expectancy
- Jawapan: (b)

KUIZ (SOALAN 1)

- penilaian terhadap apa yang perlu dilakukan:
- (a) Outcome expectancy
- (b) Efficacy expectancy
- Jawapan: (a)

SOAL-SELIDIK 'EFFICACY SCALE'

- **General/Generalized Self-Efficacy Scale (GSE) (Schwarzer & Jerusalem, 1995)**
- **The scale consists of 10 items rated on a scale from 1 (Not true at all) to 4 (Exactly true).**

SOAL-SELIDIK 'EFFICACY SCALE'

- 1 (Not true at all) 2 (Not true) 3 (True) 4 (Exactly true).
- ___ I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough;
- ___ If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want;
- ___ It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals;
- ___ I am confident that I could deal efficiently with unexpected events;
- ___ Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations;

SOAL-SELIDIK 'EFFICACY SCALE'

- 1 (Not true at all) 2 (Not true) 3 (True) 4 (Exactly true).
- ___ I can solve most problems if I invest the necessary effort;
- ___ I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities
- ___ When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions;
- ___ If I am in trouble, I can usually think of a solution;
- ___ I can usually handle whatever comes my way.

SOAL-SELIDIK 'EFFICACY SCALE'

- **Note.**
- **The score is calculated by adding up the response to each item. The total will be between 10 and 40, with higher scores indicating higher self-efficacy.**

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

○ 1. Three Things Exercise

- Three Things Exercise ialah pengukuran sendiri untuk monitor aktiviti harian dan impaknya terhadap emosi kita. Juga boleh digunakan untuk meletakkan priority kerja.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Senaraikan tiga perkara yang anda lakukan sepanjang minggu lepas yang menjadi (went well):
 - 1.
 - 2.
 - 3.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Apakah impaknya terhadap perasaan anda?
- 1.
- 2.
- 3.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Apakah tiga perkara yang anda ingin capai untuk beberapa minggu/bulan akan datang?
- 1.
- 2.
- 3.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- Agak-agak apakah perasaan anda apabila anda berjaya mencapai perkara-perkara tersebut?
- 1.
- 2.
- 3.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **Diskusi:**

- Mengaitkan pencapaian dengan emosi supaya perasaan keyakinan terhadap kemampuan sendiri itu lebih kuat.

LATIHAN 2 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **2. Social modelling (Copying other people)**
- Cari satu individu (zaman silam atau zaman kontemporari; watak sebenar atau watak fiksi) yang melalui situasi yang sama dengan kita dan telah berjaya mengharungi cabaran spesifik yang mereka hadapi.
- Kalau boleh individu tersebut mempunyai banyak persamaan dengan kita.

LATIHAN 2 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **Diskusi:**
- **Limitasi:** Jika anda ada low self-esteem, anda mungkin menganggap yang mereka berjaya semata-mata kerana pelbagai skil yang mereka ada, bukan kerana keyakinan mereka. Kepercayaan ini perlu dikikis terlebih dahulu.

LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **3. Looking back at achievements**
- Tulis dalam jurnal/diari senarai kejayaan masa lepas, bukan kegagalan.
- Meningkatkan keyakinan; kalau kita boleh buat masa itu, kita juga boleh buat masakini.
- Setiap kali self-efficacy kita menurun, kita baca balik senarai pencapaian dalam jurnal/diari tersebut – walaupun sekadar pencapaian kecil.

LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

○ **Diskusi:**

- Boleh tambah dengan senarai faktor, karakter, dan kekuatan yang membawa kepada pencapaian masa lepas.
- Terutamanya untuk pekerja yang mempunyai external locus of control yang tinggi yang menganggap kejayaan mereka adalah disebabkan faktor orang lain, faktor situasi, atau faktor nasib.

LATIHAN 4 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **4. Create situations for success (social persuasion)**
- Wujudkan struktur situasi yang boleh meningkatkan pencapaian dan mengelak daripada meletakkan secara pra-matang pekerja dalam situasi yang meningkatkan kebarangkalian kegagalan.
- Contoh?

LATIHAN 4 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

○ **Diskusi:**

- Nasihat dan motivasi lisan boleh meningkatkan kesedaran dan semangat sahaja, tapi tiada jaminan boleh meningkatkan keyakinan mereka yang sudah lama mempunyai perasaan self-doubt.

LATIHAN 5 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **5. Reframe negative experience (psychological responses)**
- Tafsir semula pengalaman negatif masa semalam terutama yang berbentuk reaksi psikologi seperti bimbang, kecewa, tertekan, kelesuan, menjauhkan diri, etc. Kenalpasti reaksi fizikal (seperti menggangam tangan tanda marah) atau perut sebu (tanda bimbang).
- Contoh?

LATIHAN 5 MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK DIRI SENDIRI

- **Diskusi:**
- Membincangkan reaksi psikologi dengan pekerja boleh menjadikan mereka lebih sedar tentang emosi mereka sendiri sebelum melakukan sesuatu yang mencabar dan mengubahnya menjadi emosi yang lebih positif
- Kata kunci: Terima emosi negatif dan bina emosi positif, bukan memaksa-maksa pemikiran positif secara toksik



KISAH-KISAH INSPIRATIF DARI FILEM

- Kebanyakan 'hero' asalnya tidak yakin dengan takdir yang ditentukan ke atas mereka. Tapi, pengalaman demi pengalaman menjadikan mereka menjadi lebih tinggi efficacy.
- Luke Skywalker (Star Wars saga)
- Aragorn (The Lord of the Rings trilogy)
- Harry Potter (The Harry Potters series)
- Cari HERO anda.

KERJA PEJABAT MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN PEKERJA

- Ambil masa
- Pengurus boleh melaksanakan sendiri; atau
- Jemput untuk sesi coaching atau intervensi daripada pakar
- Sebab pakar mengetahui 'big picture' tentang self-efficacy termasuk prinsip-prinsip psikologi, batasan aplikasi, serta perspektif aqidah, fiqh, akhlak dan dakwah

KERJA PEJABAT 1: MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK PEKERJA

- **1. The Self-Efficacy For Exercise (SEE) Scale**
- The SEE Scale is a simple self-report measure that indicates the self-efficacy of the participants. The test consists of nine statements that reflect your mental well-being, and the responses are categorized on a 10-point scale. Higher scores in the test imply a higher self-efficacy, and the proof is applicable for a wide range of the population.
- https://www.sralab.org/sites/default/files/2017-06/Self-efficacy%20for%20exercise_Website_PDF.pdf

KERJA PEJABAT 2: MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK PEKERJA

○ **The Who I Am Assessment**

- The Who I Am is a very interestingly designed test that aims to increase efficacy by making the respondent more aware of himself. The test contains simple questions regarding who we are, what we like to do, places we have been, things we are good at, etc., and by the end of the test, the respondents feel more self-aware and regardful of ourselves.
- https://www.mrmeyer.com/blog/wp-content/uploads/070805_1.pdf

KERJA PEJABAT 3: MEMBANGUN EMOSI KEYAKINAN UNTUK PEKERJA

- **Self-Efficacy Worksheet by Alexandra Franzen**
- An enjoyable and colorful exercise, the I Am Worksheet is an excellent self-assessment for improving self-efficacy. It is widely used in professional setups as well as individual therapy settings and gives the respondent a clear picture of why he should not stop believing in himself.
- <http://www.alexandrafranzen.com/wp-content/uploads/2013/05/The-great-I-AM-worksheet.pdf>

SOALAN: APA BEZA SELF-EFFICACY DENGAN SELF-ESTEEM

- **Self-Efficacy vs. Self-Esteem**
- Self esteem merujuk kepada perasaan kita tentang harga-kendiri. Self-efficacy tentang keyakinan terhadap kebolehan melakukan sesuatu.
- Self-esteem tentang 'being'. Self-efficacy tentang 'doing'
- Self-esteem boleh mempengaruhi self-efficacy. Tapi kedua-duanya adalah berbeza.

SOALAN: APA BEZA SELF-EFFICACY DAN MOTIVATION

- **Self-Efficacy and Motivation**
- Self-efficacy merujuk kepada kepercayaan tentang kapasitas sendiri untuk mencapai sesuatu. Motivation merujuk kepada keinginan untuk mencapai sesuatu.
- Biasanya kedua-dua ini saling pengaruhi mempengaruhi, tapi tidak semestinya.
- Jika kita berjaya kekalkan self-efficacy dan mencapai beberapa kejayaan, motivasi kita meningkat.
- Begitu juga jika motivasi kita meningkat, kemungkinan untuk mencapai matlamat adalah tinggi, hingga meningkatkan self-efficacy.

SOALAN: APA BEZA SELF-EFFICACY DAN SELF-CONFIDENCE

- **Self-efficacy vs Self-confidence**
- Self-confidence merujuk kepada kekuatan keyakinan tapi tidak semestinya dispesifikkan.
- Self-efficacy merujuk kepada kepada kemampuan spesifik untuk mencapai matlamat spesifik.

PSYCHOSPIRITUAL EFFICACY

- Sesungguhnya **Allah tidak mengubah** apa yang ada pada sesuatu kaum **sehingga** mereka **mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri.** (QS, a-Ra`d: 11)

PSYCHOSPIRITUAL EFFICACY

- Allah **tidak memberati** seseorang **melainkan apa yang terdaya** olehnya. (QS, Al-Baqarah: 285-286).

Doa Untuk Menambah Keyakinan Kemampuan



Doa Untuk Menambah Keyakinan Kemampuan



DOA AGAR
DIPERMUDAHKAN
URUSAN

13

رَبِّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ
رَبِّ تَمِّمْ بِالْخَيْرِ

Ya Allah, Engkau permudahkanlah,
dan janganlah Engkau susahkan.
Ya Allah, Engkau akhirkanlah dengan kebaikan.

Terbitan Majlis Sukarelawan Rakyat Kelantan (MeSRA)

Apa yang kita belajar hari ini?

- Faham makna keyakinan dari perspektif psikologi positif dan perspektif Islam
- Aplikasi beberapa latihan mudah untuk meningkatkan self-efficacy
- Membezakan self-efficacy dengan konsep-konsep yang hampir sama yang lain
- Mengintegrasikan semua poin-poin latihan hari ini untuk pelan tindakan untuk membangun emosi self-efficacy pekerja

SELESAI 2 DARIPADA 4 CIRI HERO (EFFICACY)

ANY
QUESTIONS?

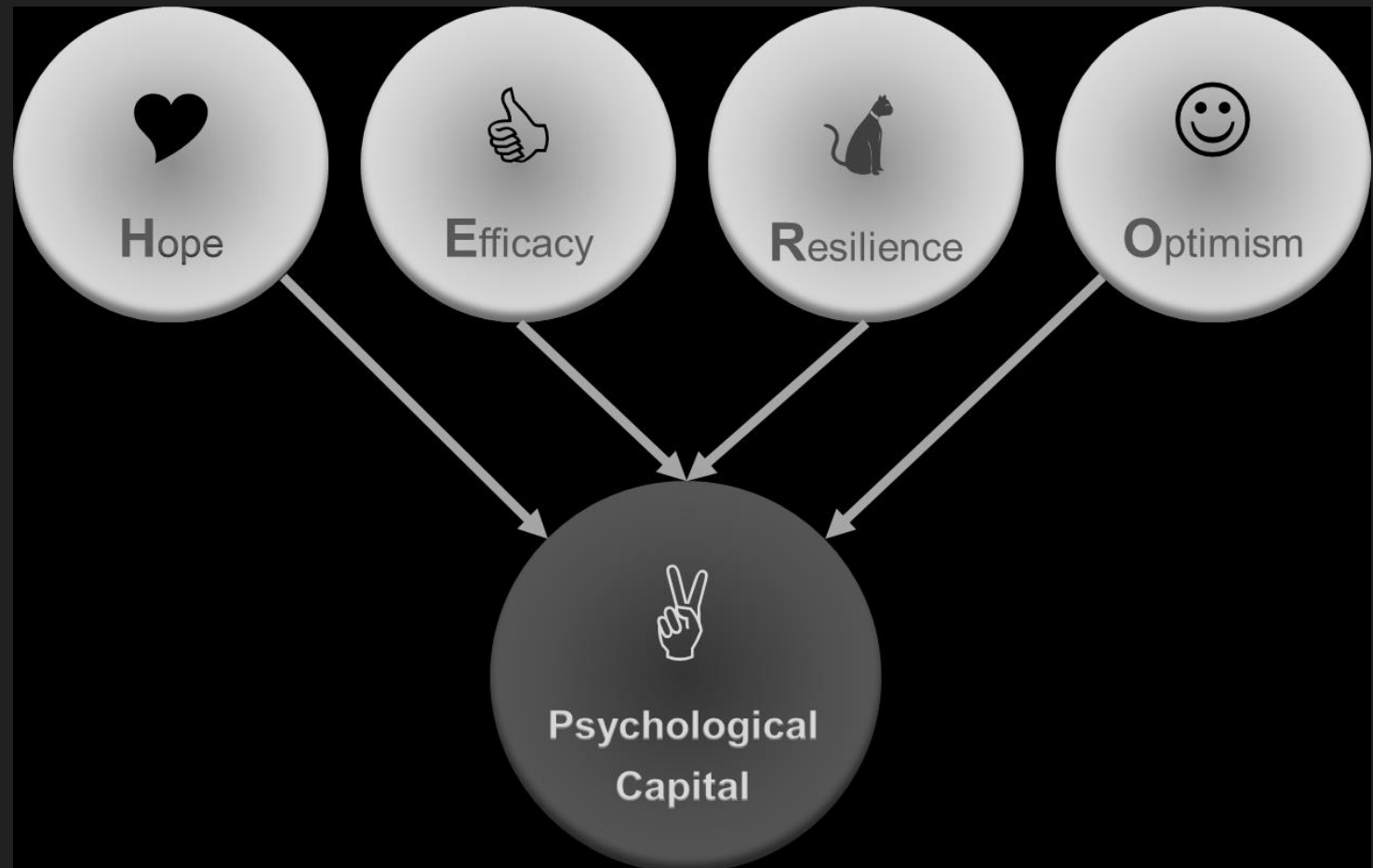


KEPIMPINAN MELALUI HATI: **Melahirkan Pekerja H.E.R.O** **(Hope; Efficacy;** **Resilience; Optimism)**

ALIZI BIN ALIAS (PhD),
AHLI PSIKOLOGI ORGANISASI

PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP): H.E.R.O

- **Hope** = harapan atau kombinasi antara motivasi bermatlamat dan perancangan yg pro-aktif
- **Efficacy** = perasaan yakin dlm mencapai satu2 objektif dlm situasi spesifik.
- **Resilience** = kebingkasan atau mampu bangkit selepas tekanan dan kesulitan
- **Optimism** = persepsi positif terhadap keupayaan diri



KEBINGKASAN

- Senaraikan peristiwa ketika anda berjaya bersikap **tahan uji** sebagai seorang **pekerja**?

KEBINGKASAN

- Beri contoh beberapa nama **tokoh** yang mempunyai sifat kebingkasan atau tahan uji yang tinggi dalam menghadapi ujian/dugaan.

KEBINGKASAN (RESILIENCE)

- **Definisi:**
- Keupayaan untuk **bingkas semula** selepas menghadapi ujian/cabaran dan **jadi lebih kuat** selepas peristiwa negatif.

SOAL-SELIDIK 'RESILIENCE'

- The Resilience Advantage (2015)
- Rate yourself from 1 to 5 (1 = strongly disagree; 5 = strongly agree):

SOAL-SELIDIK 'RESILIENCE SCALE'

○ 1 (Strongly disagree) 2 (Disagree) 3 (Not sure) 4 (Agree) 5 (Strongly Agree).

1. ____ I'm usually optimistic. I see difficulties as temporary and expect to overcome them.
2. ____ Feelings of anger, loss and discouragement don't last long.
3. ____ I can tolerate high levels of ambiguity and uncertainty about situations.
4. ____ I adapt quickly to new developments. I'm curious. I ask questions.
5. ____ I'm playful. I find the humor in rough situations, and can laugh at myself.

SOAL-SELIDIK 'RESILIENCE SCALE'

○ 1 (Strongly disagree) 2 (Disagree) 3 (Not sure) 4 (Agree) 5 (Strongly Agree).

6. ____ I learn valuable lessons from my experiences and from the experiences of others.

7. ____ I'm good at solving problems. I'm good at making things work well.

8. ____ I'm strong and durable. I hold up well during tough times.

9. ____ I've converted misfortune into good luck and found benefits in bad experiences.

Convert your scores with the following key:

- **Less than 10: Low Resilience** — You may have trouble handling pressure or setbacks, and may feel deeply hurt by any criticism. When things don't go well, you may feel helpless and without hope. Consider seeking some professional counsel or support in developing your resiliency skills. Connect with others who share your developmental goals.
- **10-30: Some Resilience** — You have some valuable pro-resiliency skills, but also plenty of room for improvement. Strive to strengthen the characteristics you already have and to cultivate the characteristics you lack. You may also wish to seek some outside coaching or support.
- **30-35: Adequate Resilience** — You are a self-motivated learner who recovers well from most challenges. Learning more about resilience, and consciously building your resiliency skills, will empower you to find more joy in life, even in the face of adversity.
- **35-45: Highly Resilient** — You bounce back well from life's setbacks and can thrive even under pressure. You could be of service to others who are trying to cope better with adversity.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **“It’s My Job” Reframe Activity**
- Teknik paling simple untuk membangun emosi kebingkasan ialah dengan menyatakan kepada diri sendiri yang ‘Ini adalah tugas aku’.
- Tulis job description berkaitan peranan anda mengikut ‘topi’ yang berlainan e.g. pekerja, suami/isteri, bapa/ibu, sukarelawan NGO, pendakwah, etc.
- Semak job description in setiap minggu dan layan ia sebagai satu tanggungjawab. Apabila anda penat atau motivasi menurun, anda mampu bingkas dan menganggapnya sebagai satu komitmen.
- Bayangkan tugas rasul-rasul AS yang menghadapi pelbagai cabaran hidup, tapi sedar tugas mereka adalah untuk menyeru: Sembahlah Allah, jauhilah taghut (kezaliman).
- Mengetahui bahawa ada pihak lain yang bergantung dan berharap kepada anda untuk melaksanakan tugas tersebut juga boleh membantu.
- Sila kongsikan senarai tugas anda.

LATIHAN 2 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Foster Your Team Activity**
- Kita memerlukan ahli pasukan yang kuat dan rangkaian sokongan di sekeliling kita untuk menyemai emosi resilience, terutamanya ketika menghadapi dugaan dan cabaran.
- Bayangkan hukum faraid.
- Tuliskan individu-individu yang boleh menjadi sumber sokongan kepada anda di tempat kerja, mahupun di dalam kehidupan.
- Di bawah setiap nama tersebut, tuliskan 2 cara untuk menguatkan lagi hubungan anda dengan mereka pada dan anda perlu melakukannya dalam masa 7 hari akan datang.
- Sila kongsi senarai anda dan cadangan cara.

LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Imagination practice**
- Berhenti sebentar daripada disibukkan oleh urusan harian dan cuba duduk dalam keadaan selesa.
- Cuba gunakan teknik imaginasi/visualisasi ketika anda menghadapi dugaan atau cabaran. Bayangkan pelbagai cara yang anda gunakan untuk bingkas semula hingga anda berjaya.
- Elakkan imaginasi kejayaan yang sukar dicapai. Fokus kepada kejayaan yang realistik. *Small successes lead to bigger success.*
- Bayangkan kejayaan hijrah Nabi Muhammad SAW.
- Sila kongsi imaginasi anda.

LATIHAN 4 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Practice a State of Misfortune Regularly**
- Latihan beberapa hari dalam sebulan untuk melihat dan ‘mengalami’ kemiskinan, kesusahan, kerisauan, dan pelbagai emosi mereka yang memerlukan. Pilih senario yang kita tidak selesa atau mengkhawatirkan. Ini bukan latihan imaginasi, tapi latihan melihat dan mengalami sendiri keadaan sebenar e.g
- Aktiviti melihat: Menziarahi orang sakit, menziarahi keluarga yang kematian/kehilangan, memberi makan gelandangan, menyantuni muallaf. Aktiviti mengalami: Berpuasa, tidur atas lantai, tinggalkan kad debit/kredit selama seminggu, tinggalkan telefon bimbit beberapa jam
- Mengalami sendiri apa yang kita khawatirkan secara sukarela, boleh menjadikan kita lebih tenang dengan menyedari bahawa: ‘Inikah yang aku risaukan sangat selama ini?’
- Contoh kehidupan awal nabi/rasul AS.
- **Sila kongsi perancangan anda.**

LATIHAN 5 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Turning the Obstacle Upside Down Activity**
- Terbalikkan persepsi terhadap peristiwa yang buruk agar menjadi sumber untuk kita menjadi lebih baik e.g. rakan sekerja yang menyakitkan hati, anak-anak (atau pasangan hidup) yang tak dengar cakap,
- Tukar rasa kecewa dengan menganggap mereka sebagai sumber pengajaran untuk kita menjadi insan, hamba, dan khalifah yang lebih baik dari segi kesabaran, empati, dan toleran.
- Sebutkan satu cabaran dalam kehidupan anda. 'Bingkai semula' cabaran itu agar menjadi peluang untuk bingkas semula.

LATIHAN 6 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Celebrate your Differences Exercise**
- Ini latihan untuk mengurangkan kerisauan tentang apa yang orang lain fikir tentang kita.
- Fikirkan: Apa yang orang lain fikir tentang anda sebenarnya 'none of your business.' Kita selalu menghabiskan terlalu banyak masa memikirkan persepsi orang lain. Kita perlu belajar untuk rahmah-kendiri dan apresiasi sendiri. Terima keunikan dan perbezaan diri anda. Asalkan jangan sampai tahap angkuh hingga buat perkara salah pun kita tidak sedar atau tidak mahu terima kritikan.
- Senaraikan keunikan anda. Apa keistimewaan yang lahir daripada keunikan ini untuk anda sumbangkan di tempat kerja, dalam masyarakat, dan kepada dunia.
- Bila kita elakkan perbandingan dan tidak rasa tercabar oleh kelebihan orang lain, ia boleh meningkatkan emosi kebingkasan.
- Sila kongsi senarai keunikan dan keistimewaan anda.



KISAH-KISAH INSPIRATIF DARI FILEM

- Kebanyakan 'hero' mengalami ujian, dugaan, dan kegagalan. Tapi, emosi resilience mereka membolehkan mereka bingkis balik jadi lebih dan menjadi hero yang sebenar yang lahir melalui hati mereka.
- Luke Skywalker (Star Wars saga)
- Aragorn (The Lord of the Rings trilogy)
- Harry Potter (The Harry Potters series)
- Cari H.E.R.O anda.

KERJA PEJABAT 1: MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **What is Resilience Activity (25 minutes)**
- Discuss with the group what resiliency is (the ability to bounce back, bounce forward from tough times). Have each participant write down their own definition and provide an example of when they or someone they know has been resilient.
- Form two large concentric circles. The participants in the inner ring circle share their definitions. Those in the outer circle share their example. Then, rotate back to the inner circle for them to share, and outer circle then shares their definition.
- Rotate turns until everyone has shared. At the end of the exercise, draw a Y chart on a whiteboard or large paper for everyone to see. As a group, brainstorm the essence of what it looks like, feels like and sounds like to be resilient.

KERJA PEJABAT 2:

MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Buzz Idea Activity (20 minutes)**
- The Reachout.com website provides practical tools and lessons for enhancing resilience:
- Here is a group activity designed to introduce, educate, and spark discussion on resilience.
- A picture tells a thousand words... A great way to introduce a topic.
- Spread miscellaneous pictures or magazine cut-outs on the floor. Ask participants to choose a picture card they think best relates to the word resiliency.
- Participants then share what their card means in relation to resiliency and what resilience means to them.

KERJA PEJABAT 3: MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN 1

- **Make Time To Do The Things You Enjoy Activity**
- Discuss with the group what is important about making time to do things they enjoy.
- Highlight the replenishing benefits of engaging in activities we are passionate about.
- Have individuals write on a notecard what they love doing and why.
- Come together as a group to share what they love doing and what the benefits are of these activities.

PSYCHOSPIRITUAL RESILIENCE

- Surat Al-Baqarah Ayat 155-156
- “Dan sungguh akan Kami berikan **cobaan** kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang **sabar** sehingga mampu hidup **bahagia**.”

Doa Untuk Meningkatkan Kebinglasan

Doa Ditimpa Musibah

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"Sesungguhnya kami kepunyaan Allah, dan kepada Allah jualah kami kembali"

اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ فِيْ مُصِيبَتِيْ، وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِنْهَا

"Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku ini, dan berilah ganti yang lebih baik daripadanya"

Doa Untuk Meningkatkan Kebinglasan

DOA MOHON KESABARAN

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ تَعْجِیْلَ عَافِیَّتِكَ وَصَبْرًا عَلٰی بَلِیَّتِكَ
وَاُخْرُوْجًا مِّنَ الدُّنْیَا اِلٰی رَحْمَتِكَ

Alloohummna inniiasaluka ta'jiila 'aafiyatika washobron 'alaabaliyyatika
wakhuruu jam minaddun-yaa ilaa rohmatika.

"Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu
disegerakan keselamatan-Mu untukku dan tetap sabar
dalam menghadapi cobaan-Mu dan keluar dari dunia
menuju rahmat-Mu."

(Hr Hakim)

Apa yang kita belajar hari ini?

- Faham makna kebingkasan dari perspektif psikologi positif dan perspektif Islam
- Aplikasi beberapa latihan mudah untuk meningkatkan kebingkasan
- Mengintegrasikan semua poin-poin latihan hari ini untuk pelan tindakan untuk membangun emosi resilience pekerja

SEORANG PENGURUS YANG FLOURISH AKAN MEMUPUK PEKERJA H.E.R.O AGAR SENTIASA

- **mengharap (HOPE)** terhadap Allah, mengharap dunia yang lebih baik, dan sentiasa berdoa kepadaNya.
- **yakin (EFFICACY)** dgn Allah dan yakin dengan kemampuannya utk beramal ke arah pencapaian
- **bingkas balik (RESILIENCE)** selepas menghadapi ujian Allah dengan cara sabar dan redha
- **bertawakal (OPTIMISM)** dgn cara berusaha dan kemudian berserah kpd Tuhan

SELESAI 1 DARIPADA 4 CIRI HERO (RESILIENCE)

ANY
QUESTIONS?

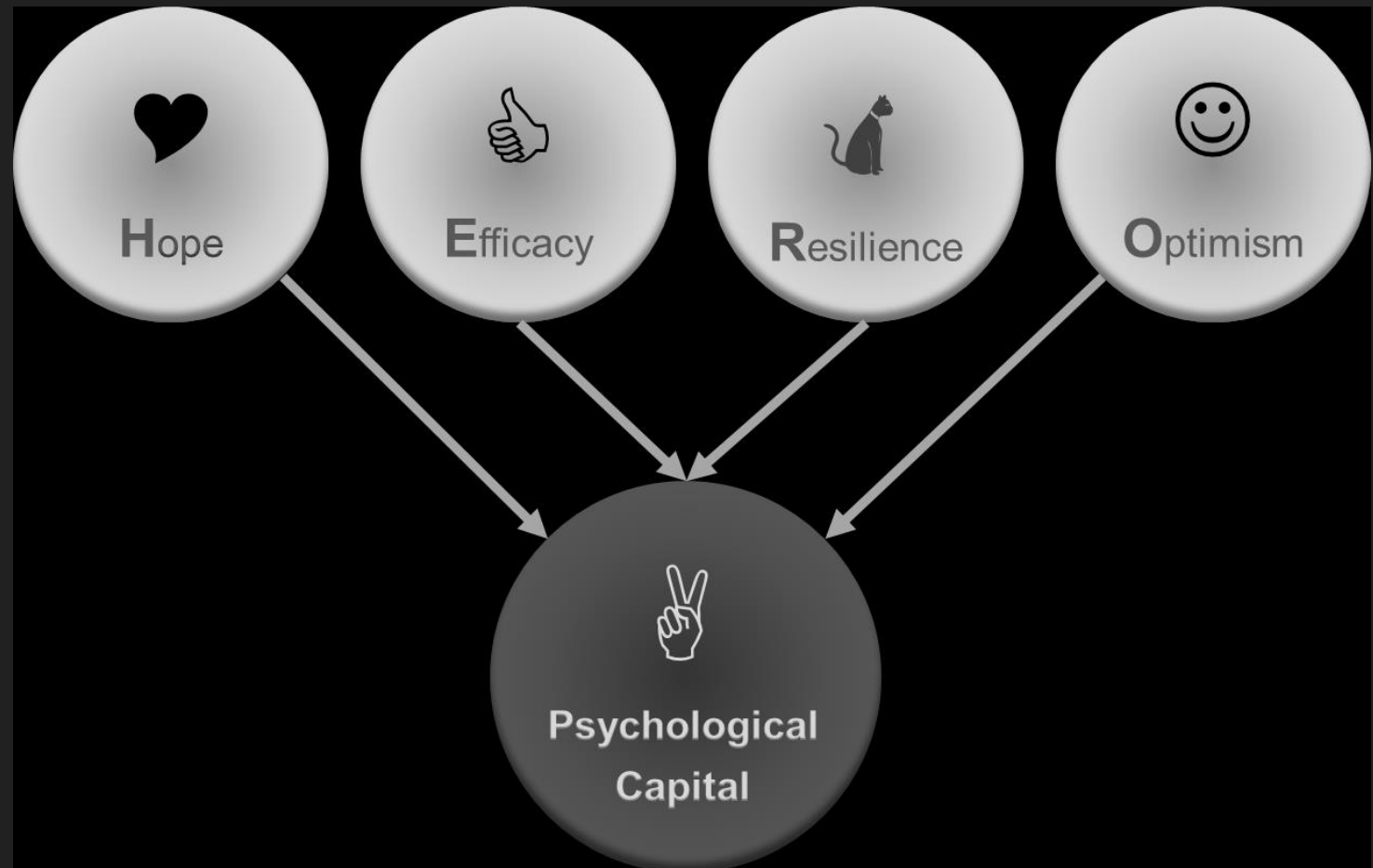


KEPIMPINAN MELALUI HATI: **Melahirkan Pekerja H.E.R.O** **(Hope; Efficacy;** **Resilience; Optimism)**

ALIZI BIN ALIAS (PhD),
AHLI PSIKOLOGI ORGANISASI

PSYCHOLOGICAL CAPITAL (PSYCAP): H.E.R.O

- **Hope** = harapan atau kombinasi antara motivasi bermatlamat dan perancangan yg pro-aktif
- **Efficacy** = perasaan yakin dlm mencapai satu2 objektif dlm situasi spesifik.
- **Resilience** = kebingkasan atau mampu bangkit selepas tekanan dan kesulitan
- **Optimism** = persepsi positif terhadap keupayaan diri



TAWAKKAL (PSYCHOSPIRITUAL OPTIMISM)

- Al-Qur'an: "*Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, maka Dialah Yang Mencukupinya*" (QS. Ath-Thalaq: 3).
- Hadith: Dari Umar ra, aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, 'sekiranya kalian bertawakal kepada Allah dengan tawakal yang sebenar-benarnya, pastilah Allah akan memberikan rizki kepada kalian sebagaimana Allah memberi rizki pada seekor burung. Pergi pagi hari dalam keadaan perut kosong, dan pulang petang hari dalam keadaan perut kenyang. (HR. Tirmidzi).

OPTIMISM

- Senaraikan peristiwa ketika anda berjaya bersikap **optimis** sebagai seorang **pekerja**?

OPTIMISM

- Beri contoh beberapa nama **tokoh** yang mempunyai sifat optimis yang tinggi dalam menghadapi ujian/dugaan.

OPTIMISME

- **Definisi:** Membuat perkaitan (atribusi) positif tentang kejayaan masa kini dan kejayaan masa depan.
- Seorang optimis sentiasa percaya bahawa perkara baik akan berlaku kepada mereka pada masa akan datang.

Bagaimana Membangun Optimisme

- Latihan menerima masa lepas, menghargai masa kini dan melihat masa hadapan sebagai peluang.
- Teknik bingkai semula (reframing) boleh digunakan.

SOAL-SELIDIK 'OPTIMISME SCALE'

○ 1 (Strongly disagree) 2 (Disagree) 3 (Not sure) 4 (Agree) 5 (Strongly Agree).

1. ____ I'm usually optimistic. I see difficulties as temporary and expect to overcome them.
2. ____ Feelings of anger, loss and discouragement don't last long.
3. ____ I can tolerate high levels of ambiguity and uncertainty about situations.
4. ____ I adapt quickly to new developments. I'm curious. I ask questions.
5. ____ I'm playful. I find the humor in rough situations, and can laugh at myself.

SOAL-SELIDIK 'EFFICACY SCALE'

○ 1 (Strongly disagree) 2 (Disagree) 3 (Not sure) 4 (Agree) 5 (Strongly Agree).

6. ____ I learn valuable lessons from my experiences and from the experiences of others.

7. ____ I'm good at solving problems. I'm good at making things work well.

8. ____ I'm strong and durable. I hold up well during tough times.

9. ____ I've converted misfortune into good luck and found benefits in bad experiences.

SCORING

- Add up scores for items 1, 4 and 10.
- Items 3, 7 and 9 are reverse scored (or scored separately as a pessimism measure)
- Calculate the total.
- Items 2, 5, 6 and 8 are fillers and should not be scored.
- Scoring is kept continuous – there is no benchmark for being an optimist/pessimist.

LATIHAN 1 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **“It’s My Job” Reframe Activity**
- Teknik paling simple untuk membangun emosi kebingkasan ialah dengan menyatakan kepada diri sendiri yang ‘Ini adalah tugas aku’.
- Tulis job description berkaitan peranan anda mengikut ‘topi’ yang berlainan e.g. pekerja, suami/isteri, bapa/ibu, sukarelawan NGO, pendakwah, etc.
- Semak job description in setiap minggu dan layan ia sebagai satu tanggungjawab. Apabila anda penat atau motivasi menurun, anda mampu bingkas dan menganggapnya sebagai satu komitmen.
- Bayangkan tugas rasul-rasul AS yang menghadapi pelbagai cabaran hidup, tapi sedar tugas mereka adalah untuk menyeru: Sembahlah Allah, jauhilah taghut (kezaliman).
- Mengetahui bahawa ada pihak lain yang bergantung dan berharap kepada anda untuk melaksanakan tugas tersebut juga boleh membantu.
- Sila kongsikan senarai tugas anda.

LATIHAN 2 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Foster Your Team Activity**
- Kita memerlukan ahli pasukan yang kuat dan rangkaian sokongan di sekeliling kita untuk menyemai emosi resilience, terutamanya ketika menghadapi dugaan dan cabaran.
- Bayangkan hukum faraid.
- Tuliskan individu-individu yang boleh menjadi sumber sokongan kepada anda di tempat kerja, mahupun di dalam kehidupan.
- Di bawah setiap nama tersebut, tuliskan 2 cara untuk menguatkan lagi hubungan anda dengan mereka pada dan anda perlu melakukannya dalam masa 7 hari akan datang.
- Sila kongsi senarai anda dan cadangan cara.

LATIHAN 3 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Imagination practice**
- Berhenti sebentar daripada disibukkan oleh urusan harian dan cuba duduk dalam keadaan selesa.
- Cuba gunakan teknik imaginasi/visualisasi ketika anda menghadapi dugaan atau cabaran. Bayangkan pelbagai cara yang anda gunakan untuk bingkas semula hingga anda berjaya.
- Elakkan imaginasi kejayaan yang sukar dicapai. Fokus kepada kejayaan yang realistik. *Small successes lead to bigger success.*
- Bayangkan kejayaan hijrah Nabi Muhammad SAW.
- Sila kongsi imaginasi anda.

LATIHAN 4 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Practice a State of Misfortune Regularly**
- Latihan beberapa hari dalam sebulan untuk melihat dan ‘mengalami’ kemiskinan, kesusahan, kerisauan, dan pelbagai emosi mereka yang memerlukan. Pilih senario yang kita tidak selesa atau mengkhawatirkan. Ini bukan latihan imaginasi, tapi latihan melihat dan mengalami sendiri keadaan sebenar e.g
- Aktiviti melihat: Menziarahi orang sakit, menziarahi keluarga yang kematian/kehilangan, memberi makan gelandangan, menyantuni muallaf. Aktiviti mengalami: Berpuasa, tidur atas lantai, tinggalkan kad debit/kredit selama seminggu, tinggalkan telefon bimbit beberapa jam
- Mengalami sendiri apa yang kita khawatirkan secara sukarela, boleh menjadikan kita lebih tenang dengan menyedari bahawa: ‘Inikah yang aku risaukan sangat selama ini?’
- Contoh kehidupan awal nabi/rasul AS.
- **Sila kongsi perancangan anda.**

LATIHAN 5 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- – **Turning the Obstacle Upside Down Activity**
- Terbalikkan persepsi terhadap peristiwa yang buruk agar menjadi sumber untuk kita menjadi lebih baik e.g. rakan sekerja yang menyakitkan hati, anak-anak (atau pasangan hidup) yang tak dengar cakap,
- Tukar rasa kecewa dengan menganggap mereka sebagai sumber pengajaran untuk kita menjadi insan, hamba, dan khalifah yang lebih baik dari segi kesabaran, empati, dan toleran.
- Sebutkan satu cabaran dalam kehidupan anda. 'Bingkai semula' cabaran itu agar menjadi peluang untuk bingkas semula.

LATIHAN 6 MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Celebrate your Differences Exercise**
- Ini latihan untuk mengurangkan kerisauan tentang apa yang orang lain fikir tentang kita.
- Fikirkan: Apa yang orang lain fikir tentang anda sebenarnya 'none of your business.' Kita selalu menghabiskan terlalu banyak masa memikirkan persepsi orang lain. Kita perlu belajar untuk rahmah-kendiri dan apresiasi sendiri. Terima keunikan dan perbezaan diri anda. Asalkan jangan sampai tahap angkuh hingga buat perkara salah pun kita tidak sedar atau tidak mahu terima kritikan.
- Senaraikan keunikan anda. Apa keistimewaan yang lahir daripada keunikan ini untuk anda sumbangkan di tempat kerja, dalam masyarakat, dan kepada dunia.
- Bila kita elakkan perbandingan dan tidak rasa tercabar oleh kelebihan orang lain, ia boleh meningkatkan emosi kebingkasan.
- Sila kongsi senarai keunikan dan keistimewaan anda.

"Happiness can be found, even in the
darkest of times, if one only remembers
to turn on the light."

Albus Dumbledore



Goalcast

KISAH-KISAH INSPIRATIF DARI FILEM

- Kebanyakan 'hero' mengalami ujian, dugaan, dan kegagalan. Tapi, emosi resilience mereka membolehkan mereka bingkis balik jadi lebih dan menjadi hero yang sebenar yang lahir melalui hati mereka.
- Luke Skywalker (Star Wars saga)
- Aragorn (The Lord of the Rings trilogy)
- Harry Potter (The Harry Potters series)
- Cari H.E.R.O anda.

KERJA PEJABAT 1: MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **What is Resilience Activity (25 minutes)**
- Discuss with the group what resiliency is (the ability to bounce back, bounce forward from tough times). Have each participant write down their own definition and provide an example of when they or someone they know has been resilient.
- Form two large concentric circles. The participants in the inner ring circle share their definitions. Those in the outer circle share their example. Then, rotate back to the inner circle for them to share, and outer circle then shares their definition.
- Rotate turns until everyone has shared. At the end of the exercise, draw a Y chart on a whiteboard or large paper for everyone to see. As a group, brainstorm the essence of what it looks like, feels like and sounds like to be resilient.

KERJA PEJABAT 2:

MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN

- **Buzz Idea Activity (20 minutes)**
- The Reachout.com website provides practical tools and lessons for enhancing resilience:
- Here is a group activity designed to introduce, educate, and spark discussion on resilience.
- A picture tells a thousand words... A great way to introduce a topic.
- Spread miscellaneous pictures or magazine cut-outs on the floor. Ask participants to choose a picture card they think best relates to the word resiliency.
- Participants then share what their card means in relation to resiliency and what resilience means to them.

KERJA PEJABAT 3: MEMBANGUN EMOSI KEBINGKASAN 1

- **Make Time To Do The Things You Enjoy Activity**
- Discuss with the group what is important about making time to do things they enjoy.
- Highlight the replenishing benefits of engaging in activities we are passionate about.
- Have individuals write on a notecard what they love doing and why.
- Come together as a group to share what they love doing and what the benefits are of these activities.

Doa Untuk Meningkatkan Kebinglasan

Doa Ditimpa Musibah

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"Sesungguhnya kami kepunyaan Allah, dan kepada Allah jualah kami kembali"

اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِيْ فِيْ مُصِيبَتِيْ، وَاَخْلِفْ لِيْ خَيْرًا مِنْهَا

"Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku ini, dan berilah ganti yang lebih baik daripadanya"

Doa Untuk Meningkatkan Kebinglasan



Doa Untuk Meningkatkan Kebingkrasan

DOA AGAR DIBERI KETETAPAN HATI

اَللّٰهُمَّ مُصَرِّفَ الْقُلُوْبِ ، صَرِّفْ قُلُوْبَنَا عَلٰى طَاعَتِكَ

"Ya Allah, yang mengarahkan hati, arahkanlah hati-hati kami untuk taat kepada-Mu".

HR. Muslim no. 2654

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوْبِ ، ثَبِّتْ قَلْبِيْ عَلٰى دِيْنِكَ

"Wahai Rabb yang membolak-balikkan hati, teguhkanlah hatiku pada agama-Mu".

HR. At-Tirmidzi no. 3522, Ahmad VI/302, 315 dan al-Hakim I/525. Lihat Shahih at Tirmidzi III/171 no. 2792.

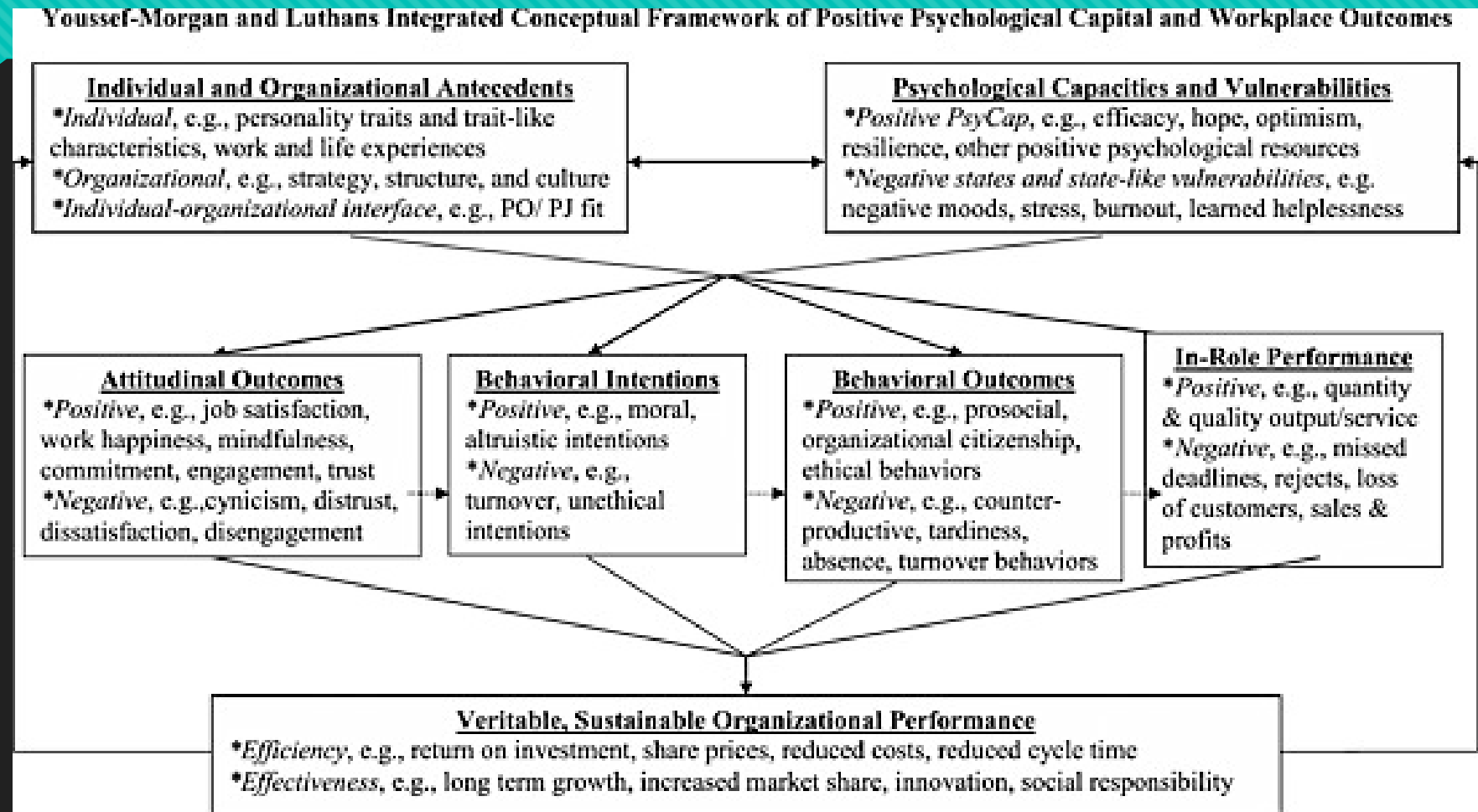
Berkata Ummu Salamah رضي الله عنها : "Do'a ini merupakan do'a Nabi ﷺ yang paling banyak (dibaca)."

Apa yang kita belajar hari ini?

- Faham makna optimisme dari perspektif psikologi positif dan perspektif Islam
- Aplikasi beberapa latihan mudah untuk meningkatkan kebingkasan
- Mengintegrasikan semua poin-poin latihan hari ini untuk pelan tindakan untuk membangun emosi resilience pekerja

SELESAI 1 DARIPADA 4 CIRI HERO (OPTIMISM)

ULANGAN: SEBAB DAN AKIBAT PSYCAP



KUIZ ULANGKAJI KESIHATAN MENTAL VS PENYAKIT MENTAL

KUIZ: Soalan 1

- Tinggi kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (a)

KUIZ: Soalan 2

- Tinggi kesihatan mental, dan tinggi penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (c)

KUIZ: Soalan 3

- Rendah kesihatan mental, dan rendah penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (b)

KUIZ: Soalan 4

- Rendah kesihatan mental, dan tinggi penyakit mental
- (a) Flourish (kemekaran)
- (b) Languishing (kelesuan)
- (c) Struggling (kepayahan)
- (d) Floundering (kelayuan)
- Jawapan: (d)

KUIZ ULANGKAJI BEZA EMPAT JENIS MODAL (CAPITAL)

KUIZ: Soalan 1

- Ilmu, skil, dan pengalaman merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: **(b)**

KUIZ: Soalan 2

- Perhubungan, network, dan kawan merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: (c)

KUIZ: Soalan 3

- Harapan, keyakinan, kebingkasan dan optimistik merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: (d)

KUIZ: Soalan 4

- Kewangan dan asset tampak merujuk kepada modal _____.
- (a) Modal ekonomi atau “what you have?”
- (b) Modal insan atau “what you know?”
- (c) Modal sosial atau “who you know?”
- (d) Modal psikologi atau “who you are?”
- Jawapan: (a)

SOALAN TERAKHIR:

Sebutkan apa yang dimaksudkan oleh:

1. H
2. E
3. R
4. O

PARTING THOUGHT 1: SEORANG PEKERJA H.E.R.O SENTIASA

- **Mengharap (HOPE)** mengharap keadaan di tempat yang lebih baik, dan sentiasa
- **Yakin (EFFICACY)** yakin dengan peluang utk dirinya menjadi lebih pekerja yg baik
- **Bingkas balik (RESILIENCE)** selepas menghadapi cabaran di tempat kerja
- **Optimis (OPTIMISM)** dgn cara berusaha utk mencapai kejayaan dan kesejahteraan di tempat kerja

PARTING THOUGHT 2: SEORANG PEKERJA MUSLIM H.E.R.O SENTIASA

- **mengharap (HOPE)** terhadap Allah, mengharap dunia yang lebih baik, dan sentiasa berdoa kepadaNya.
- **yakin (EFFICACY)** dgn Allah dan yakin dengan peluang utk dirinya menjadi lebih baik
- **bingkas balik (RESILIENCE)** selepas menghadapi ujian Allah dengan cara sabar dan redha
- **bertawakal (OPTIMISM)** dgn cara berusaha dan kemudian berserah kpd Tuhan



Sekian, terima kasih