



# **CAWANGAN PSIKOLOGI**

**PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN**

**KOLEKSI  
INFO @ PSIKOLOGI  
TAHUN 2022**



# **KOLEKSI INFO@PSIKOLOGI**

**EDISI PERTAMA  
JANUARI 2023**

Diterbitkan oleh:  
Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan,  
Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan  
Presint 3, 62506 Putrajaya





# ISI KANDUNGAN

|                                     |                                                                       |    |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| CAWANGAN PSIKOLOGI                  |                                                                       |    |
| CARTA ORGANISASI CAWANGAN PSIKOLOGI |                                                                       |    |
| JANUARI                             |                                                                       |    |
|                                     | PESANAN UNTUK DIRI                                                    | 1  |
|                                     | TOXIC POSITIVITY                                                      | 2  |
|                                     | 7 MAKANAN HILANGKAN STRES                                             | 3  |
| FEBRUARI                            |                                                                       |    |
|                                     | 4 JENIS INTROVERT                                                     | 4  |
|                                     | JENIS KEMURUNGAN                                                      | 5  |
|                                     | KERESAHAN NORMAL VS GANGGUAN KERESAHAN                                | 6  |
| MAC                                 |                                                                       |    |
|                                     | JOM JAGA KESIHATAN                                                    | 7  |
|                                     | 5 KEADAAN KENAPA KITA MUDAH TERSINGGUNG                               | 8  |
|                                     | 7 TIPS UNTUK MENJAGA KESIHATAN MENTAL                                 | 9  |
| APRIL                               |                                                                       |    |
|                                     | JADUAL BERBUKA PUASA                                                  | 10 |
|                                     | MANFAAT PUASA DARI ASPEK PSIKOLOGI                                    | 11 |
|                                     | PUASA DAN <i>SELF-CONTROL</i>                                         | 12 |
|                                     | PSIKOLOGI: PUASA DAN KEKAL SIHAT                                      | 13 |
| MEI                                 |                                                                       |    |
|                                     | TANDA KESIHATAN MENTAL YANG PERLU DIBERI PERHATIAN DAN PENAMBAHBAIKAN | 14 |
|                                     | JOM JUMPA KAUNSELOR                                                   | 15 |
|                                     | MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SECARA POSITIF                               | 16 |
| JUN                                 |                                                                       |    |
|                                     | KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DENGAN KEHIDUPAN                        | 17 |
|                                     | <i>LET'S TALK</i> MINDA SIHAT                                         | 18 |
|                                     | HAPUSKAN STIGMA KESIHATAN MENTAL                                      | 19 |
|                                     | 5 PERKARA YANG BOLEH SELESAIKAN 80% MASALAH ANDA                      | 20 |



|           |                                                                         |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| JULAI     |                                                                         |    |
|           | PSIKOLOGI WARNA BAJU                                                    | 21 |
|           | 10 JENIS GANGGUAN KEPERIBADIAN MENJADI PUNCA PENYAKIT MENTAL            | 22 |
|           | PENYAKIT MENTAL: PENYAKIT YANG TIDAK KELIHATAN                          | 23 |
| OGOS      |                                                                         |    |
|           | 7 <i>TOXIC BEHAVIOUR</i> YANG PATUT ANDA ELAKKAN                        | 24 |
|           | TANDA DAN GEJALA KECELARUAN BIPOLAR                                     | 25 |
|           | MOTIVASI DAN REFLEKSI DIRI TENTANG HIDUP                                | 26 |
| SEPTEMBER |                                                                         |    |
|           | 10B UNTUK MENGATASI TEKATAN                                             | 27 |
|           | 7 AMALAN HIDUP TENANG                                                   | 28 |
|           | PSIKOLOGI AMANAH                                                        | 29 |
| OKTOBER   |                                                                         |    |
|           | 5 TANGGAPAN YANG SALAH TENTANG <i>DEPRESSION</i>                        | 30 |
|           | APA ITU <i>ANXIETY</i> ?                                                | 31 |
|           | TIPS TANGANI <i>ANXIETY</i>                                             | 32 |
| NOVEMBER  |                                                                         |    |
|           | KESAN KESIHATAN EMOSI YANG TIDAK DIKAWAL TERHADAP KESIHATAN TUBUH BADAN | 33 |
|           | KECEMERLANGAN DIRI, KEGEMILANGAN ORGANISASI                             | 34 |
| DISEMBER  |                                                                         |    |
|           | PESANAN UNTUK DIRI                                                      | 35 |





# PENGENALAN CAWANGAN

## OBJEKTIF

- Membantu warga organisasi PKPMP untuk mencapai ke arah perkembangan dan kecemerlangan PKPMP
- Membantu warga organisasi PKPMP dengan melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti pencegahan yang membentuk jati diri
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pembentukan sifat positif di dalam aktiviti-aktiviti intervensi yang berbentuk penganalisan dan pendiagnosis cabaran/ masalah
- Membantu warga organisasi PKPMP ke arah pemulihan kepada kehidupan harmoni dengan peningkatan kemahiran dalam proses penyesuaian diri dengan persekitaran

## MISI

Membangunkan modal insan yang cemerlang dari aspek kognitif, emosi dan tingkah laku melalui pendekatan psikologi yang holistik

## VISI

Untuk memastikan warga organisasi di Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) dapat meningkatkan prestasi dan kecemerlangan diri dengan menggunakan sepenuhnya potensi secara positif dan proaktif melalui pendekatan psikologi



# PERKHIDMATAN PSIKOLOGI YANG DITAWARKAN

- Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB)
- Intervensi Kaunseling (Rujukan, Exit Policy, Walk In/ Sukarelawan)
- Program Psikologi (Pengurusan stress, Motivasi, Pengurusan Konflik, Pengukuhan Kerja Berpasukan)
- Pengendalian Inventori/ Ujian Psikologi
- Booth Temu Mesra Psikologi
- Pelaksanaan Kajian Psikologi
- Program Pementoran

## ALAMAT

Cawangan Psikologi  
Bahagian Pengurusan  
Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia  
Aras 3, Istana Kehakiman

## WAKTU PERKHIDMATAN

Hari: Isnin – Jumaat (Kecuali Cuti Umum)  
Masa: 8.00 pagi – 5.00 petang

## HUBUNGI KAMI

Tel: 03 8880 3792 | 03 8880 3865 | 03 8880 4598  
E-mel: kamal@kehakiman.gov.my  
norhafizahms@kehakiman.gov.my  
Jamaiah@kehakiman.gov.my





# CARTA ORGANISASI



ENCIK MOHAMMED KAMAL BIN HJ. MOHAMED YUSOFF  
KETUA PEGAWAI PSIKOLOGI



PUAN NORHAFIZAH BINTI SUKRI  
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI



PUAN JAMALIAH BINTI ZAINAL ABIDIN  
PEMBANTU TADBIR (P/O) N22



ENCIK MOHD SHAHRUL  
AZIEZAN BIN ABDUL AZIZ  
PEMBANTU TADBIR (P/O) N19



CIK NURHAZZIMAH  
BINTI MOHAMAD ARIFIN  
MYSTEP



ENCIK MUHD EQMAL ALLIF  
BIN KUSNAN  
MYSTEP



**JANUARI**





CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN



# Pesanan Untuk Diri

Teruskan mencetuskan inspirasi hingga  
orang yang paling membenci juga  
diam-diam mencontohi anda.

HUBUNGI KAMI DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865 UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING



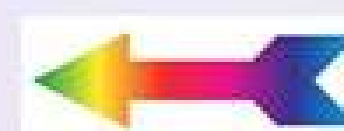
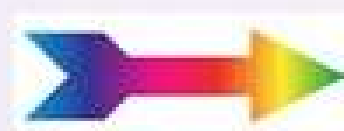
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# TOXIC POSITIVITY

Maksud : Merupakan keinginan yang tidak sihat untuk terus menjadi produktif setiap saat dengan cara apa pun.

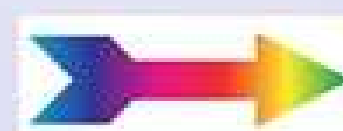
## CIRI-CIRI TOXIC POSITIVITY

BEKERJA BERLEBIHAN



EKSPEKTASI YANG TINGGI / TIDAK REALIS BAGI DIRI SENDIRI

TIDAK DAPAT BERDIAM DIRI DAN BERISTIREHAT



## TIPS MENGHINDARI TOXIC PRODUCTIVITY

- ✓ Membuat tujuan atau matlamat sesuatu kerja yang dilakukan
- ✓ Ada masa untuk berehat. Dengan istirehat yang cukup, dapat meningkatkan produktiviti dan anda dapat bekerja dengan efektif
- ✓ Menetapkan aturan atau target untuk diri sendiri. Ianya dapat membantu memanfaatkan masa yang di ambil dalam melaksanakan sesuatu aktiviti.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865





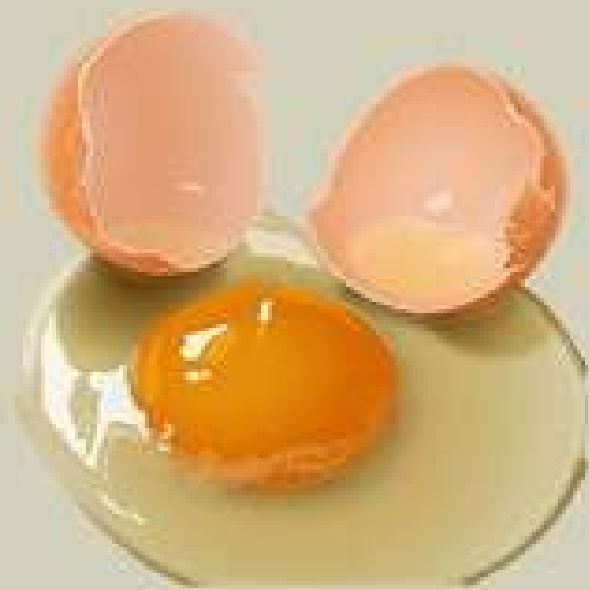
# 7 MAKANAN HILANGKAN STRESS



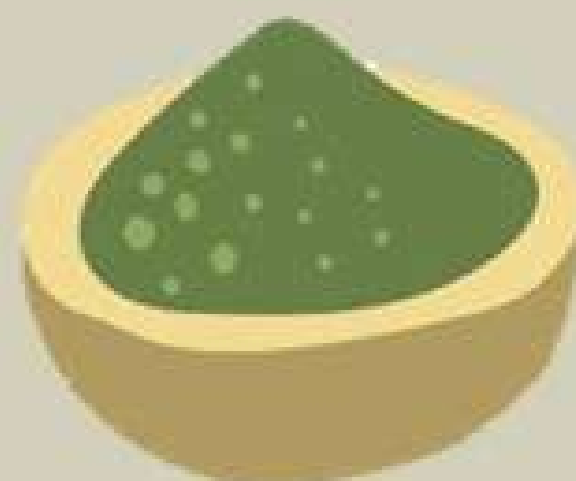
Kimchi



Ubi Keledek



Telur



Serbuk Teh Hijau  
(Matcha)



Bawang Putih



Kerang - kerangan



IKAN yang tinggi  
kandungan OMEGA-3



**FEBRUARI**





PEJABAT KETUA  
PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN MALAYSIA

# 4 JENIS INTROVERT

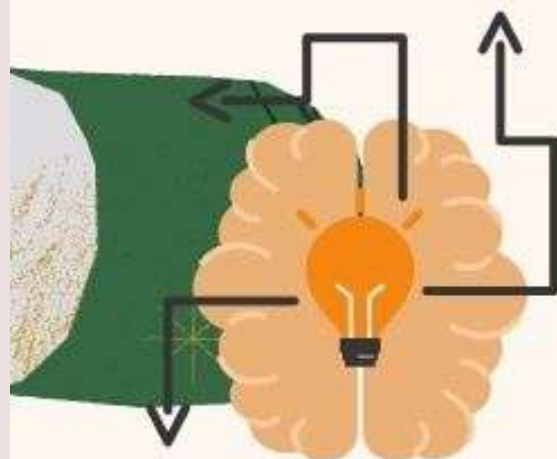
## DEFINISI INTROVERT

SESEORANG YANG BERSIFAT SUKA MEMENDAM RASA DAN  
MENUMPUKAN PERHATIAN PADA DIRINYA SENDIRI DAN  
TIDAK SUKA BERGAUL DALAM MASYARAKAT ATAU DUNIA  
LUAR. (KAMUS DEWAN EDISI KEEMPAT)

### INTROVERT SOSIAL

1

- TIDAK SUKA BERADA  
DALAM RAMAI ORANG
- LEBIH SUKA  
BERSENDIRIAN



2

### INTROVERT BERFIKIR

- BERFIKIRAN DALAM  
(*deep thought*)
- BERIMAGINASI TINGGI

### INTROVERT GEMENTAR

3

- GEMENTAR DALAM  
SUASANA SOSIAL
- PEMALU, TAKUT ATAU  
RISAU



4

### INTROVERT TENANG

- BERSIFAT TENANG &  
RASIONAL
- BANYAK BERFIKIR  
SEBELUM BERCAKAP ATAU  
BERTINDAK

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI  
DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN  
MALAYSIA

# JENIS KEMURUNGAN

1

## KECELARUAN KEMURUNGAN MAJOR

KEMURUNGAN JENIS INI JUGA DIKENALI SEBAGAI MAJOR DEPRESSIVE DISORDER (MDD). SEJENIS KECELARUAN MOOD (MOOD DISORDER) DI MANA PERASAAN MURUNG, SEDIH DAN HILANG HARAPAN SEHINGGA MENGANGGU FUNGSI HIDUP SEHARIAN. SIMPTOM AKAN BERTERUSAN SELAMA 2 MINGGU ATAU LEBIH.



2

## KEMURUNGAN PASCAPARTUM / LEPAS BERSALIN



KEMURUNGAN SELEPAS BERSALIN MENGALAMI KEMURUNGAN MAJOR YANG TERUK SEMASA MENGANDUNG ATAU SELEPAS BERSALIN (KEMURUNGAN POSTPARTUM). PERASAAN KESEDIHAN, KEGELISAHAN, DAN KELETIHAN YANG MELAMPAU DAN BOLEH MEMBUATKAN IBU-IBU BARU SUKAR UNTUK MENJALANKAN AKTIVITI PENJAGAAN HARIAN UNTUK DIRI SENDIRI DAN BAYI.

3

## KEMURUNGAN PSIKOTIK

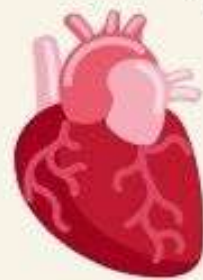
SESEORANG MENGALAMI KEMURUNGAN YANG TERUK SERTA BEBERAPA BENTUK PSIKOSI, SEPERTI GANGGUAN KEPERCAYAAN PALSU (KHAYALAN) ATAU MENDENGAR DAN MELIHAT PERKARA YANG MENGANGGU TETAPI TIDAK DIDENGAR ATAU DILIHAT OLEH ORANG LAIN (HALUSINASI). GEJALA PSIKOTIK SEPERTI KHAYALAN RASA BERSALAH, KEMISKINAN ATAU PENYAKIT.

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI  
DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865



# KERESAHAN NORMAL VS GANGGUAN KERESAHAN

## KERESAHAN YANG NORMAL



JANTUNG BERDEBAR



RASA NORMAL



TANGAN ATAU KAKI  
RASA KEBAS



BADAN BERASA  
TEGANG DAN KEJANG



SUSAH TIDUR



MULUT KERING



PERUT RASA TAK SELESA  
(RASA NAK MEMBUANG,  
CIRITR-BIRIT)



RASA BERPELUH-PELUH  
ATAU SERAM SEJUK

## GANGGUAN KERESAHAN



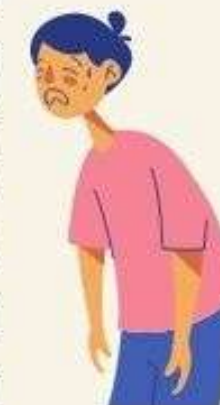
SENTIASA RASA RESAH  
GELISAH, RISAU &  
TAKUT YANG  
BERTERUSAN



AKTIVITI HARIAN  
TERGANGGU



MENGALAMI KESEMUA  
SIMPTOM KERESAHAN  
NORMAL



TUBUH DAN MINDA  
RASA LETIH YANG  
LUAR BIASA

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI  
DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865





**MAC**



PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# JOM JAGA KESIHATAN

1



TIDUR SECUKUPNYA.

2



MENGAMBIL  
SARAPAN PAGI.

3



BERSENAM MENGIKUT  
JADUAL.

4



AMALKAN PEMAKANAN  
YANG SIHAT DAN  
MENGAMBIL  
SUPLEMEN/VITAMIN JIKA  
PERLU.

5



KAWAL TEKANAN &  
TINGKATKAN DAYA  
TAHAN.

6



LAKUKAN PEMERIKSAAN  
KESIHATAN BERKALA.

7



RELAKSASI DIRI.

*'He who has health, has hope ; and he has hope, has everything' - Thomas Carlyle-*

HUBUNGI CAWANGAN  
PSIKOLOGI, BAHAGIAN  
PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN  
PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 /  
3865



## 5

KEADAAN KENAPA  
KITA MUDAH  
TERSINGGUNG

**PERUT KOSONG BELUM MAKAN.** Emosi mudah terganggu apabila lapar dan akan cepat rasa tersinggung.

**TIADA DUIT SIMPANAN ATAU BELUM GAJI.** Selalu berlaku waktu akhir bulan menyebabkan anda mudah terasa walaupun bergurau perkara kecil.



**DALAM KEADAAN TERTEKAN.** Apabila cuaca panas dan jalan jem akan menyebabkan emosi terganggu.

**TIADA KEPERCAYAAN DIRI.** Boleh memberi implikasi yang negative kepada kehidupan seharian termasuk kesihatan mental.



**MENGALAMI BANYAK MASALAH.** Bergaduh dengan pasangan, majikan nak potong gaji semua ini pengaruhi emosi kita.





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN  
MALAYSIA

## 7 TIPS UNTUK MENJAGA KESIHATAN MENTAL

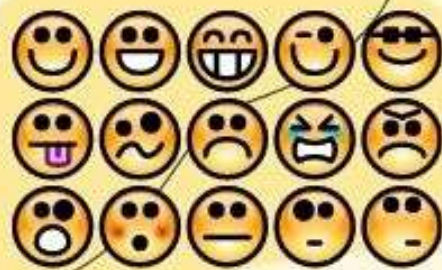
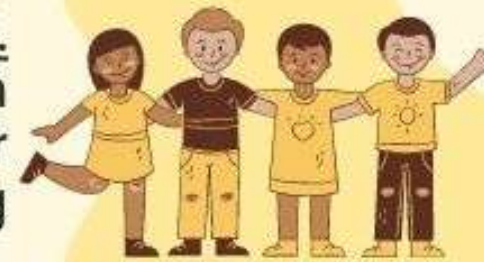
Kesihatan mental adalah sangat penting.  
Beberapa tips untuk menjaga kesihatan mental:



**MENERIMA & MENGHARGAI DIRI SENDIRI.**  
Kenali dan terima kelemahan yang anda miliki. Namun fokus pada hal-hal yang menjadi kelebihan anda.

### **MENJAGA HUBUNGAN BAIK.**

Menjaga hubungan baik dengan keluarga & orang-orang disekitar anda merupakan perkara yang penting.



### **EKSPRESIKAN PERASAAN.**

Mengekspresikan perasaan akan membuat anda merasa lebih baik daripada memendamnya.

### **MELAKUKAN AKTIVITI POSITIF.**

Melakukan aktiviti-aktiviti positif yang anda sukai akan dapat mengurangkan stres.

SELF  
CARE



### **BERCERITA KEPADA ORANG LAIN.**

Menceritakan masalah kepada orang lain atau kaunselor/pegawai psikologi dapat mengurangkan beban pada diri.

### **ISTIREHAT.**

Istirehat secukupnya untuk menenangkan tubuh dan fikiran anda.



### **MENGAMBIL MAKAN DAN MINUMAN YANG SIHAT.**

Minimumkan minuman berkafein dan kadar gula yang tinggi.

JAGA KESIHATAN MENTALMU DENGAN BAIK



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865





**APRIL**



CAWANGAN PSIKOLOGI

چاو غن فسيكولوغي

PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN



# Jadual Berbuka Puasa

## NIAT PUASA HARIAN

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرْضِ  
شَهْرِ رَمَضَانَ هَذِهِ السَّنَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

"Nawaitu shauma ghodin 'an ada'ali  
fardhi syahri romadhoona hadi his-  
sanati lillahi ta'alaa."

### MAKSUDNYA

"Sahaja aku berpuasa pada esok hari untuk  
menunaikan fardhu bulan Ramadan tahun  
ini, kerana Allah Ta'ala."

## NIAT PUASA SEBULAN

نَوَيْتُ صَوْمَ شَهْرِ رَمَضَانَ كِلِّهِ لِلَّهِ تَعَالَى

"Nawaitu souma syahri romadhana  
kul'lihi lillahi ta'ala"

### MAKSUDNYA

"Sahaja aku berpuasa keseluruhan pada  
bulan Ramadhan tahun ini kerana Allah  
Ta'ala."

## DOA BERBUKA PUASA

اَللّٰهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَبِكَ اَمِنْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ  
اَفْطَرْتُ بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّحِمِيْنَ

"Allahumma lakasumtu wabika  
aamantu wa'alaa rizqika aifthortu  
birohmatika yaa arhamar roohimiin."

### MAKSUDNYA

"Ya Allah untuk-Mu aku berpuasa dan  
kepadaMu aku beriman, dengan rezeki dari-  
Mu aku berbuka (puasa), dengan rahmat-  
Mu, wahai Tuhan Yang Maha Penyayang."

WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR DAN PUTRAJAYA dan SELANGOR ZON 1: HULU  
SELANGOR/GOMBAK/HULU LANGAT/SEPANG

| HARI   | RAMADAN | TARIKH | WAKTU IMSAK | WAKTU BERBUKA |
|--------|---------|--------|-------------|---------------|
| Ahad   | 1       | 3-Apr  | 5:54        | 7:23          |
| Isnin  | 2       | 4      | 5:54        | 7:23          |
| Selasa | 3       | 5      | 5:54        | 7:23          |
| Rabu   | 4       | 6      | 5:53        | 7:23          |
| Khamis | 5       | 7      | 5:53        | 7:22          |
| Jumaat | 6       | 8      | 5:52        | 7:22          |
| Sabtu  | 7       | 9      | 5:52        | 7:22          |
| Ahad   | 8       | 10     | 5:51        | 7:22          |
| Isnin  | 9       | 11     | 5:51        | 7:22          |
| Selasa | 10      | 12     | 5:50        | 7:22          |
| Rabu   | 11      | 13     | 5:50        | 7:21          |
| Khamis | 12      | 14     | 5:50        | 7:21          |
| Jumaat | 13      | 15     | 5:49        | 7:21          |
| Sabtu  | 14      | 16     | 5:49        | 7:21          |
| Ahad   | 15      | 17     | 5:48        | 7:21          |
| Isnin  | 16      | 18     | 5:48        | 7:21          |
| Selasa | 17      | 19     | 5:48        | 7:21          |
| Rabu   | 18      | 20     | 5:47        | 7:20          |
| Khamis | 19      | 21     | 5:47        | 7:20          |
| Jumaat | 20      | 22     | 5:46        | 7:20          |
| Sabtu  | 21      | 23     | 5:46        | 7:20          |
| Ahad   | 22      | 24     | 5:46        | 7:20          |
| Isnin  | 23      | 25     | 5:45        | 7:20          |
| Selasa | 24      | 26     | 5:45        | 7:20          |
| Rabu   | 25      | 27     | 5:45        | 7:20          |
| Khamis | 26      | 28     | 5:44        | 7:20          |
| Jumaat | 27      | 29     | 5:44        | 7:20          |
| Sabtu  | 28      | 30     | 5:44        | 7:20          |
| Ahad   | 29      | 1 Mei  | 5:43        | 7:20          |
| Isnin  | 30      | 2 Mei  | 5:43        | 7:20          |



SEBARANG MAKLUMAN DAN PERTANYAAN, SILA HUBUNGI DI TALIAN BERIKUT 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865



# Manfaat Puasa Dari Aspek Psikologi

MENURUNKAN PARAS GULA DALAM DARAH, KOLESTROL DAN TEKANAN DARAH

MEMBERI KETENANGAN DAN KEDAMAIAN MINDA SERTA EMOSI

DAPAT MENINGKATKAN KEUPAYAAN MEMORI

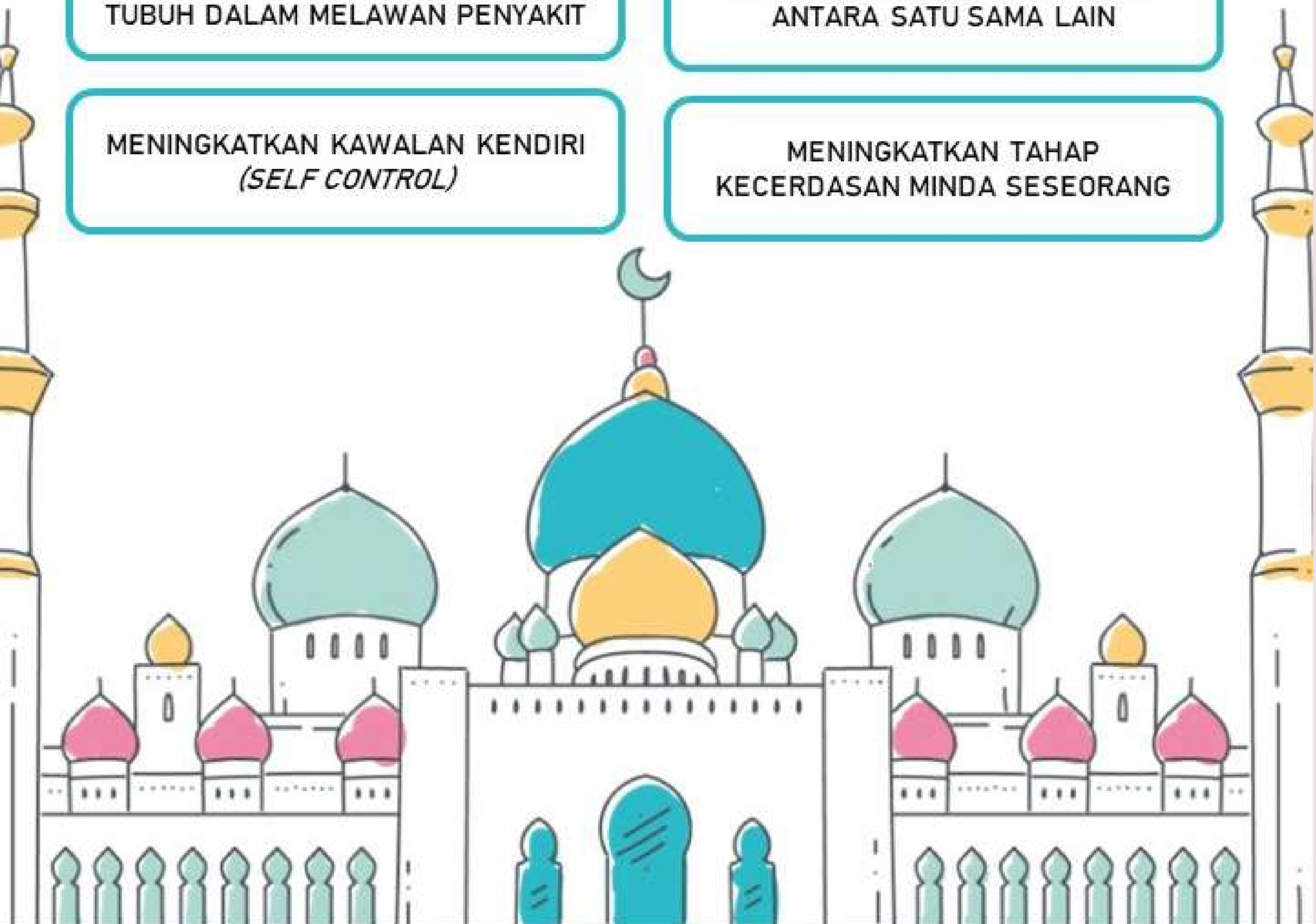
MENDIDIK JIWA UNTUK SENTIASA BERSYUKUR

MENINGKATKAN SISTEM IMUNISASI TUBUH DALAM MELAWAN PENYAKIT

MEWUJUDKAN RASA EMPATI DI ANTARA SATU SAMA LAIN

MENINGKATKAN KAWALAN KENDIRI  
(*SELF CONTROL*)

MENINGKATKAN TAHAP KECERDASAN MINDA SESEORANG



SUMBER : KELEBIHAN BERPUASA DI BULAN RAMADAN (NAZLINDA BINTI ISMAIL)

# Puasa Dan Self-control

Self – Control (Kawalan Kendiri) adalah kemampuan individu mengurus kognitif, emosi dan tingkah laku daripada melakukan perkara yang sia-sia atau merosakkan diri.

## Puasa dan Kawalan Kendiri

Berpuasa dapat membantu dari segi pengukuhan dan peningkatan kawalan sendiri. Ini kerana selain dari sabar menahan makan dan minum, berpuasa juga dapat melatih diri menghindari daripada melakukan perkara yang sia-sia seperti mengumpat, memfitnah dan sebagainya.

## Bagaimana berpuasa dapat membantu meningkatkan Kawalan Kendiri ?

Senyum



Tingkatkan Ibadah

Bersedekah / Memberi Sumbangan



Laksanakan Amalan Sunnah  
Contoh : Melewatkan Sahur dan Tidak melengahkan berbuka



Menahan marah serta mengawal percakapan daripada sesuatu yang tidak baik.



# PSIKOLOGI : PUASA & KERAL SIHAT



**BAHAGIKAN JADUAL  
MAKAN ANDA  
3 KALI SEHARI**

**SAHUR | IFTAR | MOREH**

**ELAKKAN  
MAKANAN  
BERKARBOHIDRAT  
TINGGI**

**ELAKKAN MINUM  
MINUMAN BERKAFEIN**  
MULAI SEKARANG 1 ELAK SAKIT KEPALA



**AMALKAN GAYA PEMAKANAN YANG  
SEIMBANG**

ROTI



DAGING



BUAH - BUAHAN  
SAYUR - SAYURAN



**AMALKAN MASAKAN  
SECARA GRILL DAN  
STIM**

AMALKAN MAKAN MAKANAN RENDAH KALORI

**SLOW  
BUT  
SURELY**

**JANGAN GELOJOH  
KETIKA BERBUKA**  
KUNYAH PERLAHAN – LAHAN AGAR  
MAKANAN MUDAH HADAM



PASTIKAN  
ANDA MINUM  
8 – 12 GELAS  
AIR SEHARI

**ELAKKAN MAKANAN BERGORENG DAN  
BERLEMAK KERANA AKAN  
MENYEBABKAN LESU DAN KELETIHAN**

**JANGAN TIDUR SELEPAS SAHUR / IFTAR**

**TIPS  
BERJALAN  
SELAMA 30  
MINIT**

untuk Senaman ringan

HUBUNGI KAMI DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865 UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING



**MEI**





# TANDA KESIHATAN MENTAL YANG PERLU DIBERI PERHATIAN DAN PENAMBAHBAIKAN



Anda lari dari bersosial



Anda rasa tiada keseronokan untuk lakukan perkara yang rutin sebelum ini



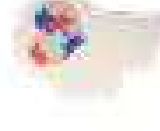
Terasa cepat penat



Anda kurang / terlebih makan



Tidak fokus pada kerja anda / perbincangan



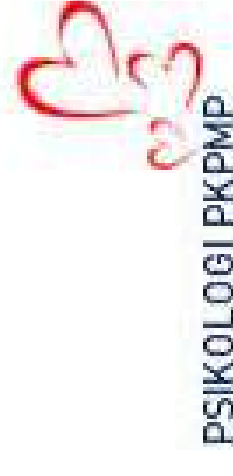
Sukar untuk tidur



Anda biarkan mesej telefon tidak dibaca / “unread”



Anda rasa tiada harapan dengan keadaan/ masa hadapan



PSIKOLOGI PKPMP

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN,  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865

PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA





PEJABAT KETUA  
PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN MALAYSIA

# JOM JUMPA KAUNSELOR

KERAHSIAAN ANDA KEUTAMAAN KAMI

Hidup tidak bermakna?

ARGHHHHH

Buntu/  
dilema

Ada sesuatu  
yang hilang?

putus  
HARAPAN?

TERBUKA KEPADA  
SEMUA WARGA PKPMP

KAUNSELING  
INDIVIDU

KAUNSELING  
KELOMPOK

BIMBINGAN

TELE -  
KAUNSELING

UJIAN  
PSIKOLOGI

BOLEH MELAWAT LAMAN SESAWANG CAWANGAN

PSIKOLOGI DI :

[HTTPS://WWW.KEHAKIMAN.GOV.MY/MS/DIRECTORY/  
CAWANGAN-PSIKOLOGI](https://www.kehakiman.gov.my/ms/directory/cawangan-psiologi)



MOHAMMED KAMAL BIN HJ.  
MOHAMED YUSOFF  
PEGAWAI PSIKOLOGI KANAN (PPK)  
03-8880 3792



NORHAFIZAH BINTI MOHD SUKRI  
PENOLONG PEGAWAI PSIKOLOGI  
03-8880 3865

**HUBUNGI CAWANGAN  
PSIKOLOGI, BAHAGIAN  
PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN  
PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING**





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL SECARA POSITIF

**GUNAKAN UNTUK  
BERKONGSI PENDAPAT,  
MAKLUMAT DAN  
SEBAGAINYA**



**ELAKKAN PERKARA YANG  
SENSITIF**

**SENTIASA BERIKAN  
DORONGAN DAN  
PENGHARGAAN**



**ELAKKAN PERSELISIHAN,  
RAPATKAN HUBUNGAN  
SOSIAL**

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI  
DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865



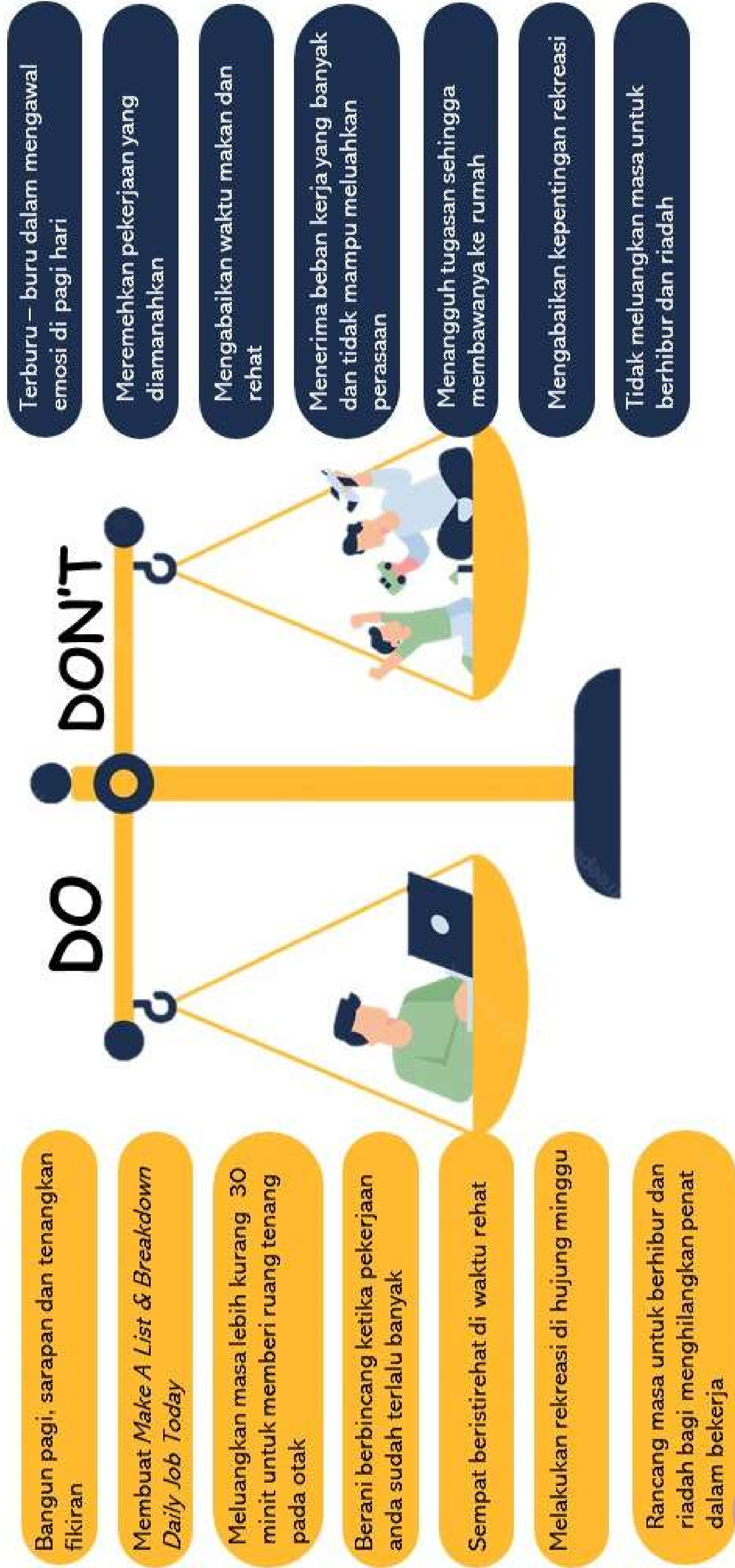


**JUN**





## KESEIMBANGAN ANTARA PEKERJAAN DENGAN KEHIDUPAN







PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN  
MALAYSIA

# LET'S TALK MINDA SIHAT



## TELL

*Tell your  
problem to  
someone you  
trust*

(Kongsi masalah  
dengan orang yang  
anda percaya)



## ASK

Ask for help

(Minta bantuan)



## LISTEN

Listen without  
judgement

(Dengar tanpa  
menghukum)



## KNOW

Know where to  
seek help

(Tahu dimana  
dapatkan bantuan)

*"Inisiatif membina kesedaran diri tentang kepentingan kesejahteraan  
dan kesihatan minda serta membanteras stigma kesihatan mental"*

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN  
PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865





# HAPUSKAN STIGMA KESIHATAN MENTAL

MASALAH **MENTAL**  
BUKAN TANDA  
KELEMAHAN DIRI  
ATAUPUN KELEMAHAN  
IMAN

AHLI KELUARGA DAN RAKAN-  
RAKAN HULURKAN "**LAH**"  
BANTUAN :

**L - LISTEN (DENGAR)**  
**A - ASK (TANYA)**  
**H - HELP (BANTU)**

MASALAH  
**MENTAL** BOLEH  
DIRAWAT

ALZHEIMER

SESIAPA SAHAJA  
BOLEH MENGALAMI  
MASALAH **MENTAL**

OCD

PTSD

KEMURUNGAN  
BIPOLAR

SKIZOFRENIA







# 5 PERKARA YANG DAPAT BANTU SELESAIKAN 80% masalah anda

## 1. **RANCANG** hari anda sehari sebelum

- Sediakan semua yang diperlukan untuk pagi yang seterusnya
- Perkara akan nampak mudah jika disusun dan diatur
- Mampu menenangkan fikiran anda

## 2. **LAKUKANNYA!** Hanya Perlukan 5 Minit Atau Kurang

- Lakukan dengan segera jika aktiviti atau tugas tersebut boleh diselesaikan kurang daripada lima (5) minit.
- Selesaikan tugas ringan dengan segera mampu mengelakkan berlakunya lambakan kerja dan stres.

## 3. Wujudkan *Morning Routine*

- *The more you practice, the better you life gets.*
- Antara contoh rutin pagi adalah seperti bangun pagi, bersenam dan meditasi.

## 4. Ikuti **RULE 80/20**

- Luangkan lebih banyak tenaga dan masa anda pada tugas spesifik (20%) yang menghasilkan impak besar dan memaksimumkan produktiviti (80 %) anda.

## 5. **REHAT** secukupnya

- Tanpa rehat yang secukupnya, anda tidak menikmati atau memperbaiki kehidupan anda
- Rehat yang tidak mencukupi membuatkan anda '*cranky*' dan sukar menumpukan perhatian.





**JULAI**





# TAHUKAH ANDA?

## psikologi warna baju

- Setiap warna mempunyai aura tersendiri yang mampu menyerlahkan diri si pemakai.
- Ramai yang memilih pakaian mengikut personaliti diri dan kesesuaian kulit.
- Sebenarnya **pemilihan pakaian yang tepat adalah berdasarkan hari, seperti dinyatakan oleh pakar psikologi.**
- Menurut **pakar penggayaan** dan juga penulis buku '**Colour Your Style**' iaitu **David Zyla**, pasti akan ada satu warna kegemaran yang sering kali dipilih oleh anda untuk digayakan.

Berikut adalah pola warna mengikut kesesuaian psikologi hari:







01

**PARANOID** : Selalu curiga dan tidak percaya pada orang lain, bahkan teman, keluarga, dan pasangannya sendiri.

02

**SKIZOID** : Suka menyendiri, tidak ingin berhubungan sosial, tidak peduli pada orang lain, dan tidak memiliki respons emosional.

03



**SKIZOTIPAL**: Orang dengan gangguan kepribadian jenis ini takut pada interaksi sosial dan menganggap orang lain berbahaya.



04

**ANTISOSIAL** : Sering mengabaikan peraturan dan kewajiban sosial, mudah tersinggung agresif, bertindak impulsif, dan tidak memiliki rasa bersalah.

05

**AMBANG (BORDERLINE)** : Emosi tidak stabil, mudah marah, impulsif, mengalami perasaan hampa, suka menyakiti diri sendiri, dan berisiko tinggi bunuh diri.

## 10 JENIS

# GANGGUAN KEPERIBADIAN MENJADI PUNCA PENYAKIT MENTAL



06

**HISTRIONIK** : Tidak memiliki rasa harga diri, sering menarik perhatian dan mendramatisasi atau memainkan peran agar didengar dan dilihat.

07

**NARSISTIK** : Memiliki perasaan ekstrem mengenai kepentingan diri sendiri, tidak memiliki empati, serta siap berbohong dan mengeksploitasi orang lain demi mencapai tujuannya.

08

**TERLALU BERGANTUNG** : Kurang percaya diri dan memerlukan banyak bantuan dalam membuat keputusan sehari demi sehari dan menyerahkan keputusan hidup yang penting kepada orang lain.

09

**MENGELAK (AVOIDANT)** : Percaya bahwa dirinya tidak kompeten, tidak menarik, inferior, dan terus-menerus takut dipermalukan, dikritik, atau ditolak.



10

**ANANKASTIK** : Teliti berlebihan pada rincian, aturan, daftar, urutan, organisasi, atau jadual. Termasuk kategori terlampau sempurna ekstrem.





# PENYAKIT MENTAL

## penyakit yang tidak kelihatan

Dari luar sukar  
untuk dilihat  
dan difahami...







**OGOS**





# 7 **'TOXIC BEHAVIOUR'** yang patut anda elakkan

- Menagih Perhatian
- Bersikap Terlalu Berdaya Saing
- *'Play Victim'*
- Terlalu bergantung pada pandangan dan pendapat orang lain
- Menyuarakan pendapat dengan kuat dan lantang terhadap orang lain
- Berdendam
- Membandingkan Orang Lain Dengan Diri Sendiri



# TANDA & GEJALA

## KECELARUAN BIPOLAR

Gejala kecelaruan bipolar sering berbeza bagi setiap orang dan dikategorikan kepada 2 kategori utama:

### Episod Manik

- Rasa sangat “bersemangat,” atau gembira.
- Mempunyai banyak tenaga.
- Mempertingkatkan tahap aktiviti.
- Ada masalah tidur.
- Menjadi lebih aktif daripada biasa.
- Bercakap dengan sangat cepat mengenai pelbagai isu berbeza.
- Terganggu, mudah marah, atau “sensitif”.
- Rasa pemikiran bergerak dengan cepat.
- Rasa boleh melakukan banyak perkara sekaligus.
- Lakukan perkara berisiko, seperti menghabiskan wang yang banyak.

### Episod Kemurungan

- Rasa sedih, hampa, kosong, atau tidak ada harapan.
- Mempunyai tenaga yang sangat sedikit.
- Mengurangkan tahap aktiviti.
- Mempunyai masalah tidur, mungkin tidur terlalu sedikit atau terlalu lama.
- Rasa seperti mereka tidak dapat menikmati apa-apa.
- Rasa bimbang dan kosong
- Mempunyai masalah menumpukan perhatian.
- Lupa banyak perkara.
- Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit.
- Rasa letih atau “slowed down”
- Fikirkan tentang kematian atau bunuh diri.





PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA



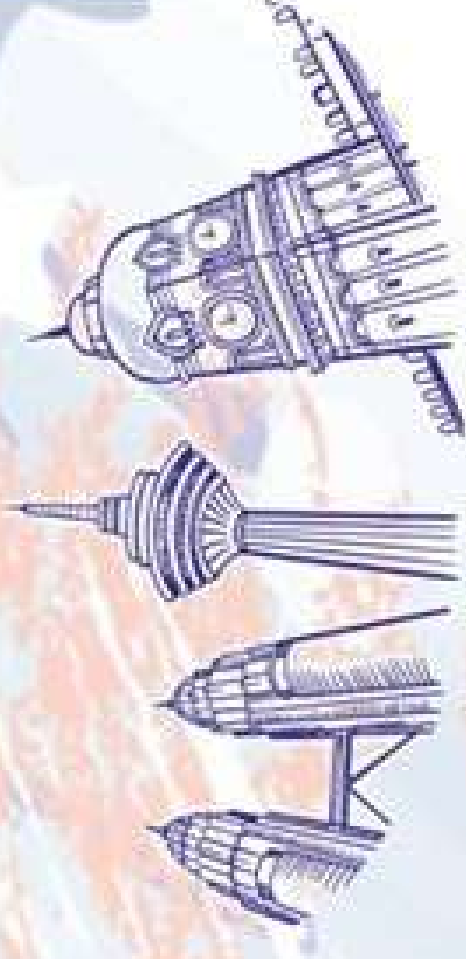
## **#motivasi *diri* #refleksi *diri* TENTANG HIDUP**

ABAIKAN KATA-KATA MEREKA  
ABAIKAN DRAMA YANG MEREKA CIPTA

HIDUP INI ADA TUJUAN DAN WAKTU YANG ADA  
TAK SEHARUSNYA DIBUANG UNTUK MEREKA YANG SUKA MENJATUHKAN

MUSTAHIL UNTUK KITA MENJADI SEMPURNA &  
MUSTAHIL JUGA UNTUK KITA MEMUASKAN HATI SEMUA ORANG

BANGKITLAH !  
JANGAN PUTUS HARAPAN  
TERAPKAN DALAM DIRI ANDA DENGAN KATA-KATA MOTIVASI  
YANG MAMPU MEMBAKAR SEMANGAT JUANG



#salam kemerdekaan



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI, BAHAGIAN PENGURUSAN UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865





**SEPTEMBER**





CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# 10 B UNTUK MENGATASI TEKANAN



BERURUT



BEREHAT /  
MENDENGAR MUZIK



BERTENANG



BERNAFAS  
DENGAN TENANG

## RELAX



BERIBADAT



BERKONGSI  
MASALAH



BERIADAH

BERKATA "RELAKSLAH"

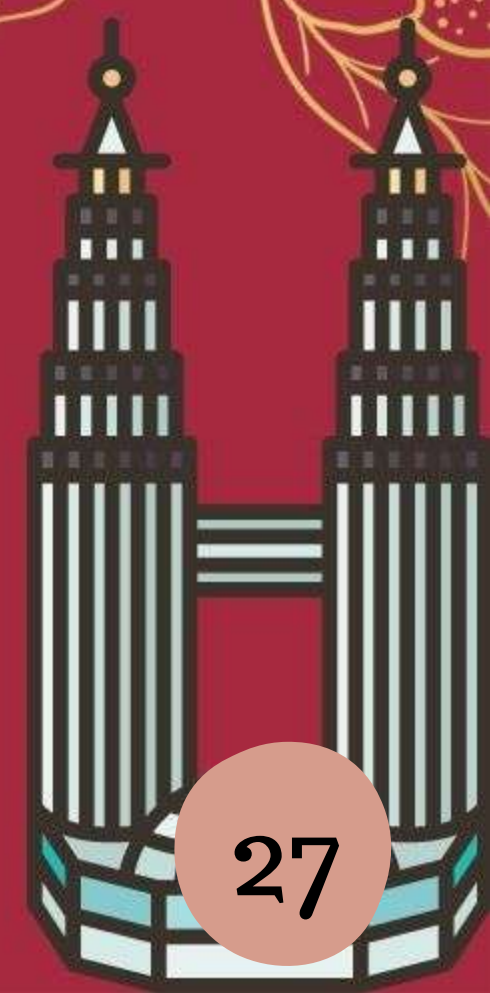


BERSENAM

## POSITIVE VIBES

BERFIKIRAN POSITIF

HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865







# 7 AMALAN HIDUP TENANG



**1**

Jangan bandingkan hidup anda dengan orang lain. Mungkin anda tidak tahu bagaimana perjalanan susah senang kehidupan mereka.



**2**

Jangan berfikiran negatif terhadap perkara yang anda tidak boleh kawal. Sebaliknya, tumpukan pada apa yang anda ada.



**3**

Tidak berlebihan melakukan apa yang anda tidak mampu buat. Cukuplah setakat yang anda mampu. Jangan terlalu obses.



**4**

Ketahui bahawa tiada siapa yang boleh mengembirakan anda selain daripada diri anda sendiri.



**5**

Jangan ungkit kesilapan pada masa lampau. Ianya akan menghancurkan kegembiraan anda di masa hadapan.



**6**

Berdamailah dengan orang lain dan bersyukur dengan apa yang dikurniakan Tuhan.



**7**

Jangan iri hati dengan kesenangan orang lain. Anggapha rezeki itu datang dalam pelbagai bentuk bukan hanya wang ringgit sahaja.

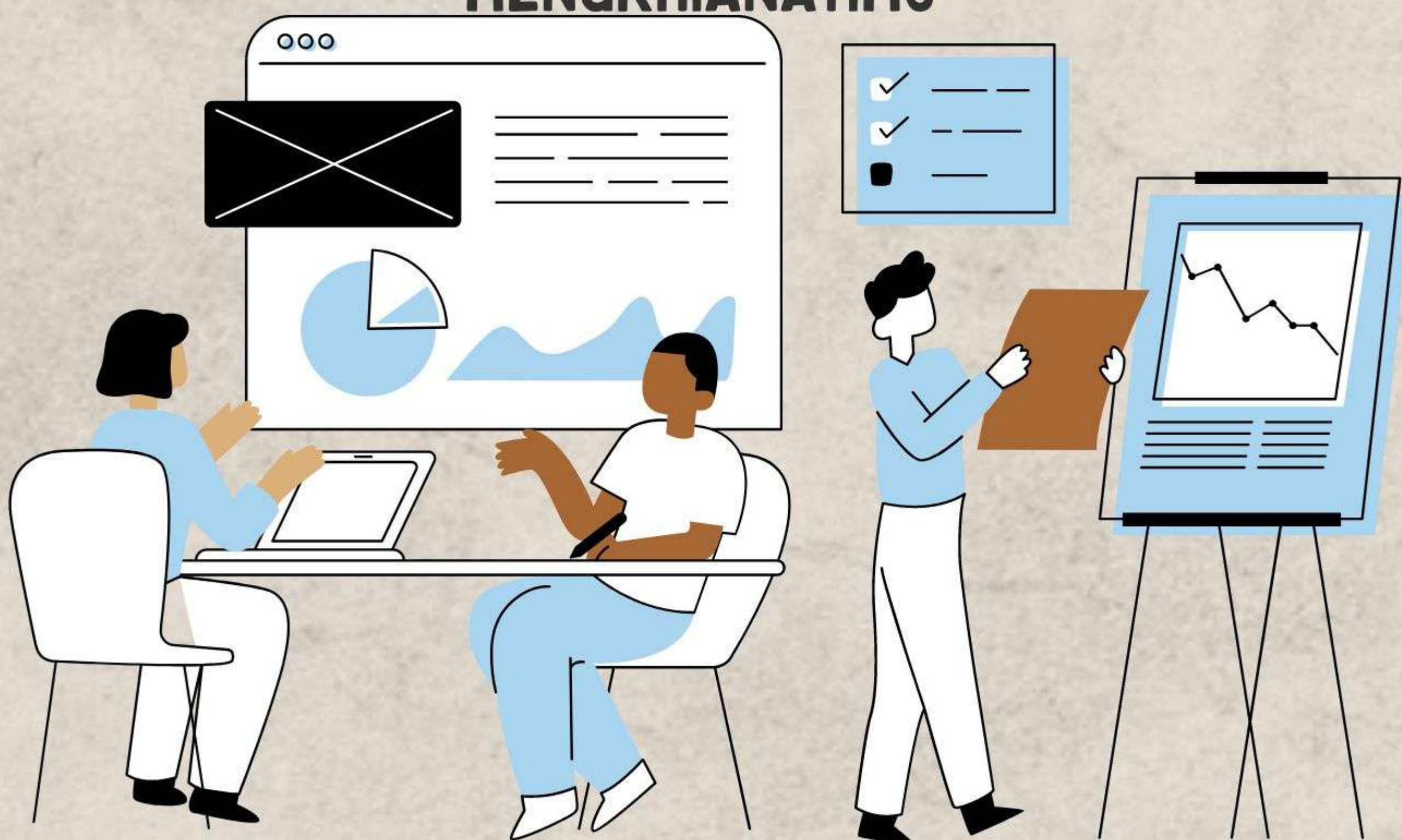




# PSIKOLOGI AMANAH

RASULULLAH SHALLALLAHU'ALAIHI WASALAM BERSABDA:

**"TUNAIKAN AMANAH PADA ORANG YANG MEMBERIKAN AMANAH  
PADAMU DAN JANGANLAH MENGKHIANATI ORANG YANG  
MENGKHIANATIMU"**



(HR. ABU DAUD NO. 3535 | SHAHIH)

**HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865**



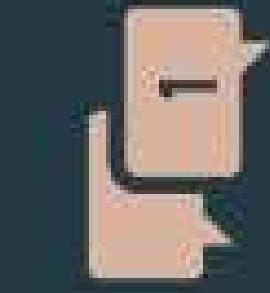




**OKTOBER**



# 5 TANGGAPAN YANG SALAH TENTANG DEPRESSION

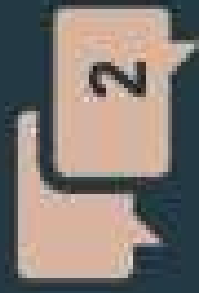


“Semua orang pernah merasa *depression* dalam hidup”

Ada perbezaan antara kesedihan (perasaan) dan kesedihan *Depressive Disorder* (penyakit).

Tiga perbezaan utama untuk *Depressive Disorder*:

1. Melebihi kebiasaan/normal
2. Berpanjangan dan berterusan
3. Mengganggu rutin hidup (makan dan tidur)

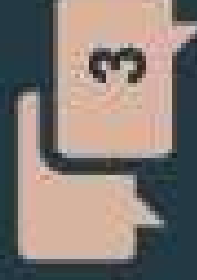


“*Depression* berlaku disebabkan kurang iman dan agama”

Kecelaruan mental tidak bergantung hanya pada agama dan iman sahaja.

“Formula” seseorang boleh kemurungan terbahagi kepada 4 elemen penting :

1. Biologi (Struktur otak, hormon dan lain – lain)
2. Psikologi (Pemikiran negatif, trauma)
3. Sosial (Suasana membesar)
4. Spiritual (Ketenteraman dalaman, agama)



“Orang *Depress* selalu sakitkan diri atau ada niat untuk membunuh diri”

lanya adalah salah satu petanda tetapi bukannya simptom wajib ada kepada *Depression*.

Antara simptom *Depression* mengikut DSM-5\*

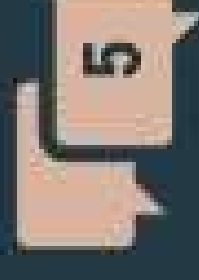
1. Hilang rasa nikmat/keseronokan
2. Kitaran tidur terganggu
3. Berat badan bertambah/berkurang
4. Fokus dan tumpuan berkurangan



“*Depression* dan *Stress* ialah dua situasi atau keadaan yang sama”

*Stress* ialah tekanan dalam/luaran yang biasa dialami oleh semua orang.

*Depression* pula ialah sejenis kecelaruan mental yang biarkan penghidapnya tak mampu “berfungsi” dalam hidup.



“*Depression* boleh pulih jika anda berfikir secara positif”

Betul. Tetapi ianya tidak semudah nasihat untuk pesakit pulih. Teknik melawan pemikiran negatif ialah salah satu skil dipelajari dalam sesi bersama psikologis klinikal.





CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN



SIRI 11 : KENALI KESIHATAN MENTAL (ANXIETY)

# APA ITU ANXIETY ? ( K E R E S A H A N )

*Anxiety* adalah emosi yang dicirikan oleh perasaan tegang, fikiran bimbang, dan perubahan fizikal seperti peningkatan tekanan darah. **INI ADALAH NORMAL!!!**

*Anxiety Disorder* berlaku apabila keresahan berlaku secara berpanjangan dan mengganggu kehidupan seharian.

## Tanda – Tanda ANXIETY ? ( D I S O R D E R )



Sukar untuk tidur.

Risau  
sepanjang  
masa.



Panic  
Attack



Hilang selera  
makan



Mudah lupa



Masalah  
penghadaman yang  
kronik



Ketegangan Otot



Letih keterlaluan

HUBUNGI KAMI DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865 UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING





SIRI 12 : KENALI KESIHATAN MENTAL (ANXIETY)

# TIPS TANGANI ANXIETY (KERESAHAN)

Dekatkan diri dengan Tuhan, banyakkkan beramal

Elakkan bersendirian

Banyakkkan bersenam / beriadah

Amalkan pemakanan yang sihat

Minum air kosong secukupnya

Jauhi rakan yang 'negatif'



HUBUNGI KAMI DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865 UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING





**NOVEMBER**

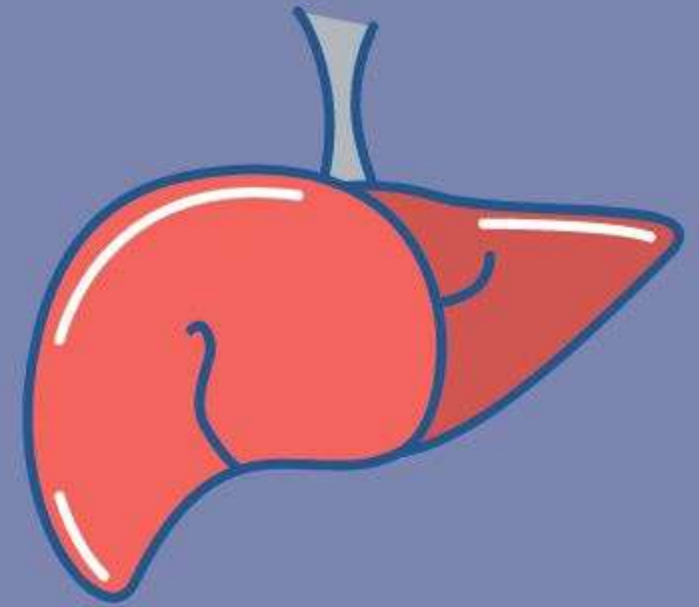


# KESAN KESIHATAN EMOSI YANG TIDAK DIKAWAL TERHADAP KESIHATAN TUBUH BADAN



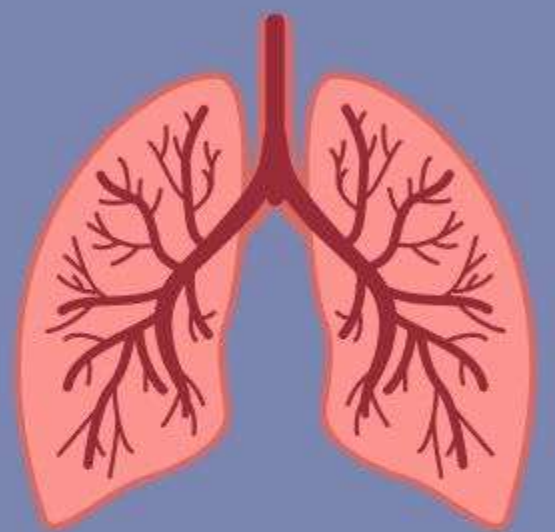
**MARAH!**

MENJEJASKAN KESIHATAN HATI



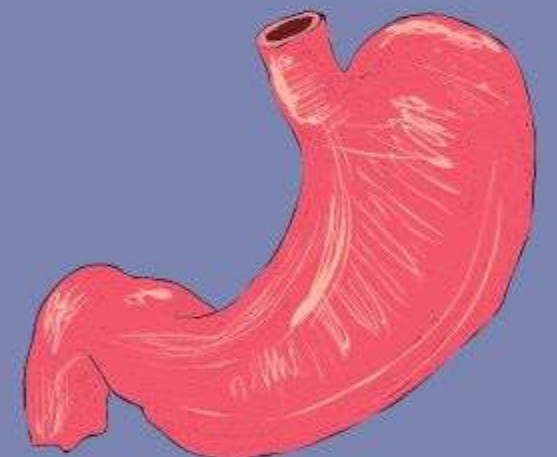
**SEDIH...**

MENJEJASKAN KESIHATAN PARU-PARU



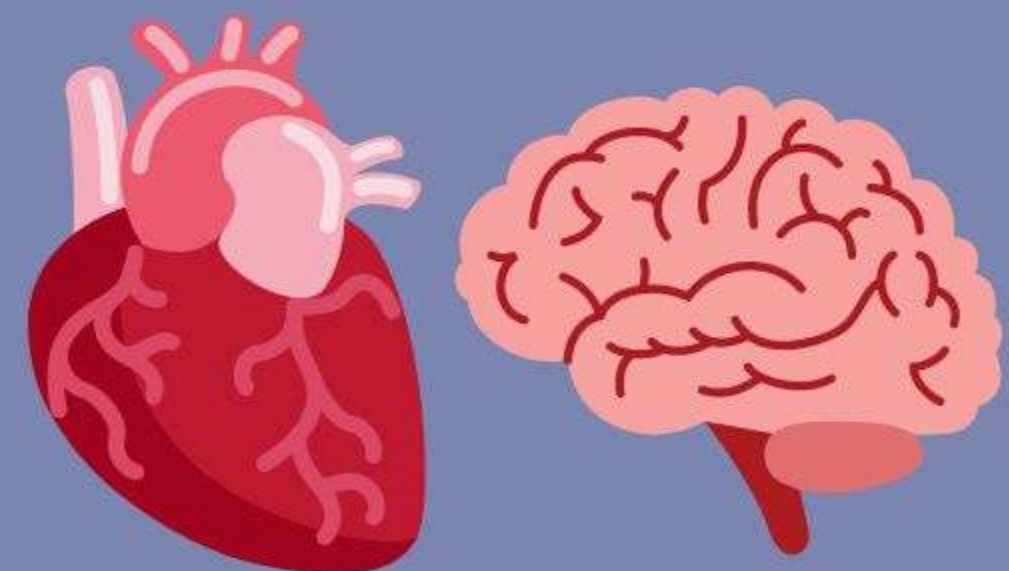
**RISAU**

MENJEJASKAN KESIHATAN PERUT



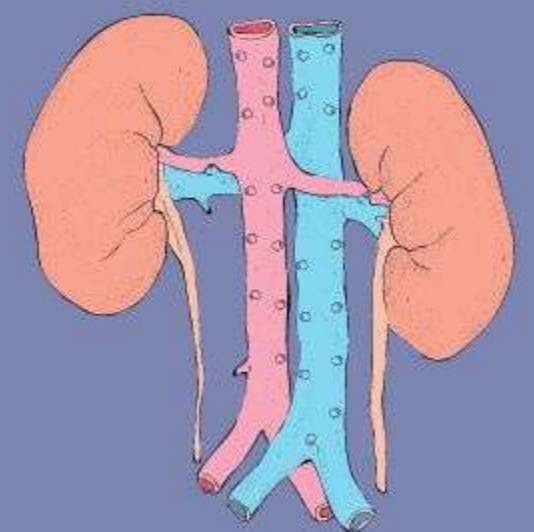
**STRES**

MENJEJASKAN KESIHATAN  
OTAK & JANTUNG



**KETAKUTAN**

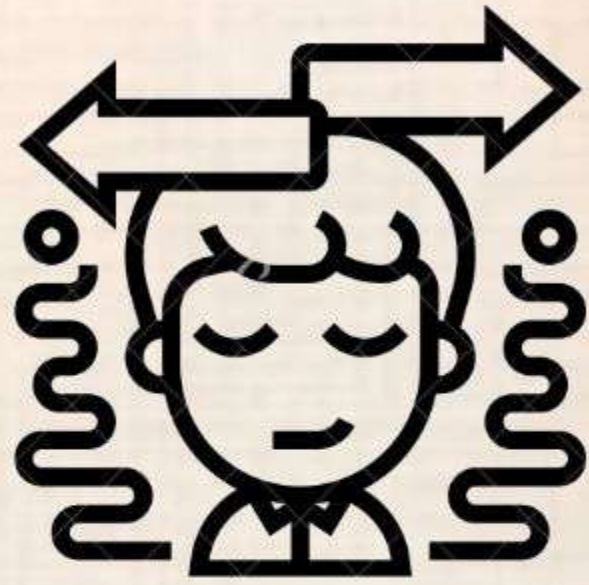
MENJEJASKAN KESIHATAN BUAH  
PINGGANG



HUBUNGI CAWANGAN PSIKOLOGI,  
BAHAGIAN PENGURUSAN, PKPMP  
UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN  
KAUNSELING DI TALIAN : 03-8880 3792 / 3865



# "KECEMERLANGAN DIRI, KEGEMILANGAN ORGANISASI"



FLEKSIBEL



AMANAH



ANALITIKAL



CIRI

KECEMERLANGAN DIRI  
YANG PERLU DIMILIKI  
PENJAWAT AWAM YANG  
MENYUMBANG KE ARAH  
KEGEMILANGAN  
ORGANISASI



RAJIN



FASIH BERTUTUR



BERAZAM



ILMU



RESPONSIF





**DISEMBER**





CAWANGAN PSIKOLOGI  
PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH  
PERSEKUTUAN



## Pesanan Untuk Diri

Seringlah beristighfar, kerana mungkin saja rasa khawatirmu, rasa takutmu, kecewamu, dan masalahmu saat ini adalah cara Tuhan menghapus dosamu. Tapi lisanmu begitu berat untuk meminta maaf pada-Nya.

HUBUNGI KAMI DI TALIAN : 03-8880 3792 ATAU 03-8880 3865 UNTUK PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING





**SEKIAN  
TERIMA KASIH**