



PEJABAT KETUA PENDAFTAR  
MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA

# **BULETIN**

## **@ PSIKOLOGI**

**PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA (PKPMP)**

---

**BIL 4 TAHUN 2026**

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

Bil. 4 Tahun 2026

APRIL 2026

### PROGRAM *Let's Break* @ PSIKOLOGI Siri 4 : “SESI PERKONGSIAN DAN REFLEKSI DIRI”



**PUTRAJAYA, 2 APRIL 2026** – Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan, Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia telah menganjurkan Program *Let's Break* @ Psikologi Siri 4 “*Sesi Perkongsian dan Refleksi Diri*” di Bilik AKRAB, Istana Kehakiman, Putrajaya dan disertai oleh 15 orang peserta. Pelaksanaan program selama tiga jam ini merangkumi aktiviti kaunseling kelompok yang menumpukan kepada peningkatan kesedaran sendiri, pengenalan punca tekanan kerja, pengurusan emosi serta pembinaan strategi daya tindak yang sihat. Di samping itu, program ini turut menekankan kepentingan sokongan sosial dan komunikasi berkesan dalam organisasi bagi mewujudkan persekitaran kerja yang harmoni dan produktif.

Secara keseluruhan, program telah dilaksanakan dengan lancar dan teratur serta berjaya mencapai objektif yang ditetapkan tanpa melibatkan sebarang implikasi kewangan. Pendekatan interaktif yang digunakan berjaya menarik minat peserta, di samping membantu meningkatkan kefahaman terhadap pengurusan emosi, daya tahan diri dan hubungan interpersonal di tempat kerja. Maklum balas peserta juga amat positif, dengan cadangan agar program seumpama ini diteruskan dan diperluas pada masa hadapan. Penganjuran program ini dilihat berupaya membudayakan sokongan psikososial, memperkukuh semangat kerja berpasukan serta meningkatkan kesejahteraan mental dalam kalangan warga organisasi.

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### PROGRAM POTLUCK DAN PROGRAM KESEJAHTERAAN MINDA ANJURAN AKRAB MAHKAMAH LAHAD DATU

**LAHAD DATU, 9 APRIL** – Program Sesi Potluck AKRAB dan Kesejahteraan Minda anjuran AKRAB Mahkamah Lahad Datu telah berjaya dilaksanakan di Mahkamah Lahad Datu sebagai inisiatif memperkukuh kesejahteraan emosi serta mengeratkan hubungan silaturahim dalam kalangan warga kerja.

Program ini telah dihadiri seramai 30 orang peserta yang terdiri daripada warga mahkamah serta pelbagai unit sokongan termasuk pendakwa, pembersihan, keselamatan dan polis mahkamah. Antara pengisian program ialah sesi potluck dalam suasana santai diikuti perkongsian bertajuk “Stress dan Cara Mudah Menanganinya” yang memberi penekanan kepada pengurusan tekanan secara praktikal. Peserta turut dibahagikan kepada empat kumpulan bagi sesi perbincangan, dengan hadiah misteri diberikan kepada kumpulan terbaik yang dimenangi oleh Tuan DPP Muhammad Shahril bin Haja Mohaideen.

Program ini berjaya mencapai objektif dalam meningkatkan kesedaran kesejahteraan minda, memupuk pengurusan stres yang berkesan serta mengeratkan hubungan dalam kalangan warga kerja Mahkamah Lahad Datu.



# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### PROGRAM INFOGRAFIK ANJURAN AKRAB MAHKAMAH NEGERI SEMBILAN (1 HARI 1 ILMU)

**1 Hari 1 Ilmu  
Tip Sejahtera**

**7 KELEBIHAN MENGEJUTKAN DERMA DARAH**

Fakta Ringkas: Darah manusia tidak boleh dihasilkan secara sintetik, dan 1 beg darah mampu menyelamatkan sehingga 3 nyawa! Selain amalan kebajikan, derma darah secara berkala terbukti memberi kesan positif kepada kesihatan fizikal dan mental penderma.

- 1 MENYELAMATKAN NYAWA PESAKIT KRITIKAL**  
Menjadi tulang belakang rawatan moden (pembedahan mangsa kemalangan, kanser, talasemia)
- 2 MENGURANGKAN RISIKO PENYAKIT JANTUNG**  
Mengurangkan lebihan zat besi dalam badan, mengelakkan tekanan oksidatif dan pembentukan plak
- 3 MENURUNKAN RISIKO STROK**  
Mengurangkan kelikatan darah, melancarkan aliran dan mengurangkan risiko pembentukan darah beku
- 4 SARINGAN KESIHATAN AWAL PERCUMA**  
Mekanisme pengesanan awal melalui pemeriksaan tekanan hemoglobin dan saringan penyakit
- 5 MERANGSANG KESIHATAN SEL DARAH**  
Tubuh dirangsang secara semula jadi untuk menghasilkan sel darah merah baharu.
- 6 MEMBAKAR KALORI SECARA SEMULA JADI**  
Satu seel penderma (450ml) boleh membakar sehingga 600 hingga 650 kalori.
- 7 MENINGKATKAN KESIHATAN MENTAL & EMOSI**  
Amalan membantu meningkatkan kesejahteraan emosi, perasaan puas dan gembira, mengurangkan tekanan.

Kesimpulan: Derma darah adalah pelaburan kesihatan jangka panjang yang bernilai. Jadikan rutin untuk kelangsungan nyawa orang lain dan kesejahteraan diri anda sendiri!

Infografik ini telah direka oleh Enche Mohd Shahrul Bin Saharudin untuk AKRAB Mahkamah Negeri Sembilan, 2026

**1 Hari 1 Ilmu  
Sembang Psikologi**

**Apa Yang Anda Perlu Tahu Tentang Tumpuan Berfokus**

**Memahami Cara Minda Anda Bekerja**

**Apa Itu Tumpuan Berfokus?**  
Kemampuan minda untuk memusatkan perhatian pada satu perkara dan kekal fokus bagi suatu tempoh. Ia menyalurkan tenaga minda pada satu tugas agar ia dapat diselesaikan dengan lebih baik dan pantas, sambil mengatangkan gangguan lain.

**Contoh Situasi Tumpuan Berfokus**

- Rutin Harian**: Baca resipi semasa memasak atau merancang projek. Tujuan dilaksana dengan cepat dan teliti.
- Di Tempat Kerja**: Menulis laporan atau merancang projek. Tujuan dilaksana dengan cepat dan teliti.
- Semasa Memandu**: Memerhatikan jalan raya, kenderaan, dan isyarat trafik. Sangat penting bagi elakkan kemalangan.

**4 Jenis Tumpuan Utama**

- Tumpuan Bertujuan (Sustained Attention)**: Kekal fokus untuk tempoh lama. Perkara yang sangat penting atau penting.
- Tumpuan Pilihan (Selective Attention)**: Fokus perkara tertentu di tengah-tengah gangguan.
- Tumpuan Silih-Santi (Alternating Attention)**: Bertukar-tukar fokus dari satu tugasan ke tugasan lain.
- Tumpuan Terbahagi (Divided Attention)**: Pergi tugas kewaruk, tidak perlu daya fikir rumit.

**Apa Yang Mempengaruhi Tumpuan Kita?**

- Faktor Peribadi**:
  - TAMAP TENAGA**: Kelelahan sangat berkesan, boleh bermula.
  - HEMATI**: Minat yang tinggi agar kekal fokus.
  - EMOSI**: Emosi meredakan proses maklumat, sedih atau bosan melemahkan tumpuan.
- Faktor Persekitaran**: Ruang kerja yang menyokong perkembangan gangguan maklumat seperti pencemaran bunyi atau gangguan manusia boleh melemahkan fokus.
- Faktor Rangsangan**:
  - BARANG**: Persekitaran mudah menarik perhatian.
  - TEMPAT**: Tempoh panjang dan jelas lebih mudah difokuskan.
  - TEMPAK**: Uptan yang ambil masa akan melemahkan minda.
  - TARIKAN**: Emosi yang mengotot mudah dapat tumpuan.

Tumpuan kita dipengaruhi oleh diri sendiri, persekitaran dan sifat tugasan. Fahami faktor-faktor ini, anda boleh mula mengawal dan menyalurkan tumpuan anda ke arah yang lebih produktif.

Infografik ini telah direka oleh Enche Mohd Shahrul Bin Saharudin untuk AKRAB Mahkamah Negeri Sembilan, 2026

**1 Hari 1 Ilmu  
Sembang Psikologi**

**12 Makanan Bagi Manfaat Fokus & Tumpuan Anda**

Pemakanan yang sihat adalah kunci utama untuk meningkatkan tahap fokus dan mengekalkan kesejahteraan mental anda.

- 1. Air Kosong**: Otak kita terdiri daripada 75% air. Kekal hidrasi adalah langkah paling asas untuk kelancaran fungsi kognitif. (Tinggai air berkali-kali atau mineral semula jadi).
- 2. Ikan Berlemak (Salmon)**: Kaya dengan Omega-3, ia membantu membara membara sel otak, melancarkan aliran darah, dan meningkatkan daya berfikir.
- 3. Kopi**: Kombinasi kafein dan antioksidan berkesan meningkatkan keupayaan memfokuskan mood, memajukan fokus, dan mencegah penyakit neurologi.
- 4. Beri Biru (Blueberries)**: Tinggi antioksidan (antosianin) yang melancarkan pemalaran otak dan meningkatkan memori. (Tinggai blueberries lebih tinggi jika dibekukan).
- 5. Kunyit**: Bahan aktif kurkumin mempromoskan teras otak untuk membaiki memori, meningkatkan hormon serotonin, dan meningkatkan pertumbuhan sel baharu.
- 6. Teh Hijau**: Asid amino L-theanine mempromoskan pertumbuhan alfa otak. Ia memberikan anda ketenangan tanpa rasa mengantuk, di samping meningkatkan tumpuan.
- 7. Telur**: Sumber utama Vitamin B6, B12, dan asid lemak yang berkesan membantu memproses maklumat dan kewajaran kognitif.
- 8. Oren**: Padat dengan Vitamin C, ia berkesan sebagai antioksidan kuat untuk membaiki radikal bebas yang berprotensi merosakkan sel otak.
- 9. Brokoli**: Sangat tinggi Vitamin K untuk pertumbuhan sel otak, serta mengandungi sebatian khusus yang mengurangkan tekanan oksidatif.
- 10. Coklat Gelap (Dark Chocolate)**: Mengandungi flavonoid (katekinid) yang merangsang pertumbuhan sel otak dan neuron, khusus untuk melancarkan proses pembelajaran dan memori.
- 11. Kacang Walnut**: Kacang paling optimum untuk minda. Ia mempunyai kepekatan DHA (asid lemak Omega-3) yang meningkatkan prestasi kognitif secara keseluruhan.
- 12. Avocado**: Sumber lemak tak tepu yang sangat sihat. Ia mempunyai kepekatan DHA (asid lemak Omega-3) yang meningkatkan prestasi kognitif secara keseluruhan.

**Rumusan: Amalkan pemakanan ini bersama gaya hidup aktif, tidur yang cukup, dan hidrasi yang baik untuk memaksimumkan fungsi minda anda setiap hari.**

Infografik ini telah direka oleh Enche Mohd Shahrul Bin Saharudin untuk AKRAB Mahkamah Negeri Sembilan, 2026

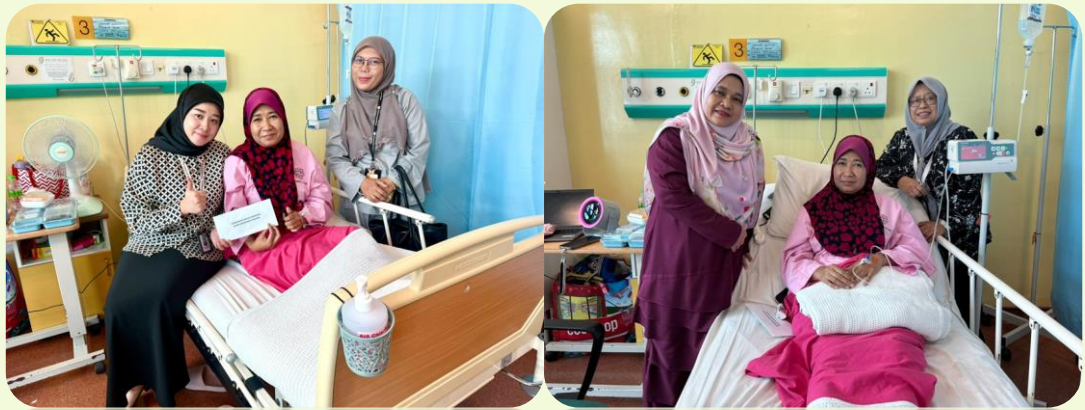
NEGERI SEMBILAN - Program Infografik Psikologi anjuran Biro Penerbitan dan Multimedia AKRAB Mahkamah Negeri Sembilan telah dilaksanakan sepanjang bulan April 2026 menerusi aplikasi WhatsApp Kelab Sukan dan Kebajikan Kehakiman dan Perundangan Negeri Sembilan dengan penglibatan pegawai serta kakitangan.

Program ini bertujuan menyampaikan informasi secara berkesan melalui komunikasi visual di samping menjadi medium perkongsian ilmu berkaitan isu psikologi dalam kehidupan seharian dan di tempat kerja. Pelaksanaan infografik ini turut memberi pendedahan asas mengenai isu psikologi serta meningkatkan kesedaran dan pengetahuan warga kerja terhadap kepentingan kesihatan mental.

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### LAWATAN KEBAJIKAN ANJURAN AKRAB MAHAMAH NEGERI PAHANG



**KUANTAN, 14 APRIL 2026** – Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) Mahkamah Negeri Pahang telah mengadakan lawatan kebajikan ke Hospital UIA, Kuantan bagi menziarahi Puan Zainura binti Che Mohd Salleh, Pembantu Tadbir Undang-Undang Mahkamah Rendah Kuantan yang sedang menerima rawatan akibat jangkitan kuman.

Lawatan ini diadakan sebagai tanda keprihatinan dan sokongan moral kepada warga kerja yang diuji dengan masalah kesihatan, di samping mengeratkan hubungan silaturahim serta memupuk semangat kebersamaan dalam organisasi.

Turut hadir dalam lawatan tersebut ialah wakil AKRAB Mahkamah Negeri Pahang dan pegawai Mahkamah Rendah Kuantan. Sumbangan turut disampaikan kepada penerima hasil kutipan Dana AKRAB Mahkamah Negeri Pahang.

Program ini berjaya dilaksanakan dengan lancar serta memberi impak positif dalam memperkukuh budaya prihatin dan kebajikan dalam kalangan warga Mahkamah Negeri Pahang.

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### LAWATAN KE BILIK AKRAB MAHKAMAH NEGERI PAHANG OLEH YAA HAKIM BESAR MALAYA DAN YA HAKIM PENGURUS MAHKAMAH



**KUANTAN, 15 APRIL** – Lawatan rasmi ke Bilik AKRAB Mahkamah Negeri Pahang telah disempurnakan oleh YAA Datuk Seri Hashim bin Hamzah bersama YA Dato' Che Mohd. Ruzima bin Ghazali bagi meninjau pelaksanaan inisiatif kebajikan AKRAB di Mahkamah Negeri Pahang.

Turut mengiringi lawatan tersebut ialah Mohd Radzi bin Harun, Julia Ibrahim, Samry Masri, Kuldeep Kumar Jamna Dass serta Harmi Thamri Mohamad @ Shahrudin.

Dalam sesi lawatan tersebut, para tetamu turut menandatangani Buku Lawatan AKRAB Mahkamah Negeri Pahang serta meninjau inisiatif Food Bank AKRAB yang diwujudkan bagi membantu warga kehakiman yang memerlukan. Pihak AKRAB Mahkamah Negeri Pahang turut merakamkan penghargaan atas kesudian para tetamu hadir serta sumbangan yang disalurkan kepada Tabung Food Bank AKRAB.

Lawatan ini bertujuan memperkenalkan fungsi dan peranan bilik AKRAB kepada pengurusan tertinggi badan kehakiman, di samping mempromosikan budaya kebajikan, semangat saling membantu dan hubungan yang lebih erat dalam organisasi.

Secara keseluruhannya, program ini berjaya dilaksanakan dengan lancar serta memberikan impak positif dalam memperkukuh budaya prihatin dan kesejahteraan warga Mahkamah Negeri Pahang

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### PROGRAM PEMANTAPAN KOMPETENSI DAN PSIKOLOGI SIRI 1 DAN 2 ANJURAN PEJABAT KETUA PENDAFTAR MAHKAMAH PERSEKUTUAN MALAYSIA (PKPMP)



**PUTRAJAYA, 16 APRIL** – Program Pemantapan Kompetensi dan Psikologi Siri 1 dan Siri 2 anjuran Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan, Pejabat Ketua Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) telah berjaya dilaksanakan pada 13 hingga 16 April 2026 di Dewan Bankuet, PKPMP.

Program yang melibatkan seramai 80 peserta daripada PKPMP dan Mahkamah Negeri itu bertujuan memperkukuh kompetensi psikososial, meningkatkan motivasi serta membentuk jaringan sokongan profesional melalui pendekatan pementoran yang sistematik dan berkesan.

Sepanjang program berlangsung, para peserta mengikuti pelbagai sesi bimbingan, perkongsian ilmu dan perbincangan interaktif bersama mentor serta penceramah berpengalaman, antaranya Lau Pek Jin dan Siti Hasiah Jusof.

Program ini turut memberi penekanan kepada pembangunan sahsiah, kesejahteraan mental dan kemahiran insaniah bagi melahirkan warga kerja yang profesional, berintegriti dan berdaya saing selaras dengan aspirasi perkhidmatan awam.

Secara keseluruhannya, program ini berjaya mencapai objektif yang ditetapkan serta memberi impak positif dalam memperkukuh hubungan profesional, meningkatkan potensi diri dan membentuk budaya kerja yang lebih harmoni dalam kalangan warga PKPMP.

### PROGRAM HARI KEMENANGAN BERSAMA 'AL QURAN SAHABAT SURAU' ANJURAN AKRAB MAHKAMAH KOTA KINABALU, SABAH



**KOTA KINABALU, 17 APRIL** – Program Hari Kemenangan Bersama Al-Quran anjuran Sahabat Surau dan AKRAB Mahkamah Kota Kinabalu telah berlangsung dengan jayanya di Bilik Teknologi Maklumat, Kompleks Mahkamah Kota Kinabalu sempena bulan Syawal bagi menyemarakkan penghayatan Al-Quran dan nilai kerohanian dalam kalangan warga mahkamah.

Program tersebut dihadiri kira-kira 50 pegawai dan kakitangan mahkamah serta turut dihadiri Dayang Ellyn Narisa Abang Ahmad, Zaini Fishir @ Fisal, Marlina Ibrahim dan Amir Shah Amir Hassan.

Antara pengisian utama program ialah Majlis Khatam Al-Quran dan jamuan makan yang menjadi medium mengeratkan hubungan silaturahim sesama warga kerja.

Program ini berjaya mencapai objektif dalam memupuk budaya membaca Al-Quran, memperkukuh nilai kerohanian serta mengeratkan hubungan dalam kalangan warga Mahkamah Kota Kinabalu

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### SUMBANGAN DUIT RAYA OLEH YA HAKIM UTAMA MAHKAMAH TINGGI NEGERI KEDAH DENGAN KERJASAMA AKRAB MAHKAMAH NEGERI KEDAH

**ALOR SETAR, 19 APRIL** – Yang Arif Hakim Utama Mahkamah Tinggi Negeri Kedah dengan kerjasama AKRAB Mahkamah Negeri Kedah telah menyampaikan sumbangan duit raya kepada 12 kakitangan kurang berkemampuan sebagai tanda keprihatinan terhadap kebajikan warga mahkamah. Penerima sumbangan telah dikenal pasti oleh pihak AKRAB bagi memastikan bantuan disalurkan kepada warga kerja yang memerlukan.

Selain itu, Yang Arif Hakim Utama turut mengadakan Majlis Penghargaan sempena persaraan W Nor Fadzilah W Ibrahim yang akan menamatkan perkhidmatan wajib pada 12 Mei 2026 sebagai penghargaan atas jasa dan komitmen beliau sepanjang berkhidmat sebagai Pegawai AKRAB Mahkamah Negeri Kedah.

AKRAB Mahkamah Negeri Kedah merakamkan setinggi-tinggi penghargaan atas keprihatinan dan sumbangan Yang Arif Hakim Utama serta berharap segala usaha murni yang dilaksanakan terus memberi manfaat kepada warga Mahkamah Negeri Kedah.



# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### PROGRAM BOOTH PSIKOLOGI DAN *LET BREAK* SIRI 5 DENGAN KERJASAMA AKRAB PKPMP DAN AKRAB MAHKAMAH KUALA TERENGGANU



**KUALA TERENGGANU, 23 APRIL** - Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) dengan kerjasama AKRAB Mahkamah Kuala Terengganu telah menganjurkan Program Booth Psikologi untuk warga Mahkamah Kuala Terengganu pada 23 April 2026. Program anjuran Cawangan Psikologi, Bahagian Pengurusan ini bertujuan meningkatkan kesedaran berkaitan kesejahteraan psikologi dan pengurusan emosi di tempat kerja.

Majlis perasmian telah disempurnakan oleh Azman bin Mustapha, Pengarah Mahkamah Terengganu.

Pelbagai aktiviti menarik telah diadakan antaranya sesi bimbingan, ujian psikologi, Suara Hati, kuiz psikologi dan kaunseling, terapi seni seperti *clay art*, *colouring relief*, penghasilan penanda buku, HTP (*House, Tree, Person*) serta muzik terapi.

Turut diadakan sesi *Let's Break* yang melibatkan 20 orang warga Mahkamah Kuala Terengganu.

Program ini mendapat sambutan yang baik serta memberi pendedahan dan kemahiran kepada peserta dalam mengurus emosi, stres dan perubahan sikap di tempat kerja dengan lebih berkesan.

# BULETIN @ PSIKOLOGI

## BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP

### MESYUARAT RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) DAN PENGUKUHAN AKRAB TAHUN 2026

**PUTRAJAYA, 30 APRIL** — Mesyuarat Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) Bilangan 2 Tahun 2026 dan Program Pengukuhan AKRAB telah berlangsung pada 30 April 2026 bertempat di Dewan Persidangan, Aras 1, Istana Kehakiman, Putrajaya dari jam 8.30 pagi hingga 4.30 petang. Program tersebut dianjurkan bagi membincangkan hala tuju, perancangan strategik serta usaha pemerkasaan AKRAB bagi tahun 2026 dalam memperkukuh peranan pembimbing rakan sekerja ke arah pembangunan kesejahteraan warga organisasi. Seramai 16 orang Ahli Jawatankuasa AKRAB yang mewakili setiap negeri telah hadir bagi menjayakan mesyuarat dan program pengukuhan tersebut. Mesyuarat dimulakan dengan ucapan aluan oleh Tuan Mohd Kafli bin Che Ali selaku Pengerusi AKRAB, antara agenda yang dibincangkan termasuk pengesahan Minit Mesyuarat Bilangan 1/2026, perkara-perkara berbangkit serta pembentangan laporan aktiviti AKRAB.



Dalam program tersebut, Encik Ahmad Bukhari bin Osman selaku Penyelaras AKRAB dari PKPMP turut mengendalikan sesi berkaitan Indikator Perwatakan Unggul (IPU), iaitu instrumen psikometrik yang dibangunkan oleh Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) bagi menilai aspek pemikiran, emosi dan tingkah laku individu untuk tujuan pengurusan sumber manusia serta penempatan kerjaya.

Penganjuran mesyuarat dan program pengukuhan ini diharap dapat memperkukuh kerjasama, meningkatkan keberkesanan peranan AKRAB serta memperkasakan penyampaian sokongan psikososial kepada warga organisasi selaras dengan keperluan semasa perkhidmatan awam.