



TINTA AKRAB

Jabatan Wilayah Persekutuan

ISI KANDUNGAN

VISI & MISI AKRAB

2

AKTIVITI AKRAB

3

**BICARA ILMU: KURSUS
PEMANTAPN AKRAB DALAM
PERKHIDMATAN AWAM**

3

**PROGRAM BICARA
PSIKOLOGI: CERAMAH
TELEAH JIWA REMAJA**

4

PERKONGSIAN ARTIKEL

MUDAHKAN URUSAN ORANG

5

KERISAUAN VS KEMURUNGAN

6

TIPS KAWAL MARAH

7

**KENAPA PERLU RASA GEMBIRA
PERGI KERJA**

8

ANXIETY TIPS: BODY SCAN

9

BICARA AKRAB

10

VISI & MISI AKRAB



VISI AKRAB :

Menjadikan AKRAB penggerak
**Pembangunan Modal Insan dalam
Pengurusan Sumber Manusia**

MISI AKRAB

1



Melaksanakan aktiviti
khidmat membimbing
kepada warga organisasi;

2



Membantu pegawai yang
memerlukan bantuan
dalam **menghadapi
permasalahan** dalam
kehidupan;

3



Berperanan sebagai
perantara antara pegawai
dengan Pegawai
Psikologi dalam
membuat **saringan
kesesuaian** masalah;

4



Mewujudkan **hubungan
baik** dengan pihak
**pengurusan sumber
manusia** di agensi
bagi memudahkan
pelaksanaan aktiviti
AKRAB.

AKTIVITI AKRAB

PROGRAM BICARA PSIKOLOGI: CERAMAH TELAAH JiWA REMAJA

3 Mac 2026

Dewan Serbaguna, JWP



Program ini membincangkan pelbagai aspek perkembangan psikologi remaja, cabaran emosi, tekanan sosial serta kepentingan pemahaman dan perhatian orang dewasa, khususnya ibu bapa, dalam mendampingi remaja pada fasa perkembangan yang kritikal ini.



AKTIVITI AKRAB

KURSUS PEMANTAPAN AKRAB DALAM PERKHIDMATAN AWAM

8-10 APRIL 2026

Hotel Puteri Bayu, Pangkor, Perak

Mendedahkan dan memantapkan ahli AKRAB dengan kemahiran psikologi dan kaunseling, meningkatkan keupayaan bimbingan rakan sekerja, memperkukuh akauntabiliti, dan memastikan perkhidmatan yang lebih cemerlang selari dengan peranan AKRAB dalam membantu kebajikan serta prestasi anggota perkhidmatan awam.



1 PERKONGSIAN ARTIKEL



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN WILAYAH PERSEKUTUAN

MUDAHKAN URUSAN ORANG, URUSAN KITA PUN JADI MUDAH

(Bukan sekadar nasihat klasik — ada sains di sebaliknya)

> 1. Prinsip Reciprocity (Balas Budi) Psikologi Sosial

- Manusia ada *norm of reciprocity*
- Bila orang dibantu → otak rasa "berhutang baik"
- Hubungan jadi lebih kuat & saling menyokong

🔥 Orang yang suka bantu → lebih mudah dapat bantuan bila perlu
(Cialdini, 1984 | HBR, 2019)



2. Efek Boomerang (Karma Psikologi)

- Buat baik → otak melepaskan *dopamine*
- Rasa puas → ulang tingkah laku baik
- Kebajikan merebak (pay it forward)

🔥 80% orang yang dibantu akan bantu orang lain
(University of California, 2018)

> 3. Emosi & Mindfulness Kurang Stress, Lebih Jelas

- Fokus bantu orang → kurang overthinking diri sendiri
- Kurang anxiety, rasa lebih connected
- Minda lebih tenang → urusan lebih lancar

🔥 Anxiety turun sehingga 25%
(JPSP, 2020)



— ✦ — Kesimpulan Psikologi — ✦ —

Bila kita ringankan beban orang,
kita sebenarnya sedang memudahkan hidup sendiri —
— dari segi emosi, hubungan & rezeki sosial.



KERISAUAN VS KEMURUNGAN



KERISAUAN Ciri-ciri KEMURUNGAN

Cemas, gelisah

**Emosi
utama**

Sedih, kosong,
hilang minat

Overthinking
"what if"

Fikiran

Harapan rendah,
Negatif diri

Tegang, berdebar,
nafas pendek

Tenaga

Lemah, lesu
letih berpanjangan

Susah tidur
sebab risau

**Pola
Tidur**

Tidur banyak
atau insomnia

Elak situasi

Tingkah laku

Tarik diri,
kurang minat



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN WILAYAH PERSEKUTUAN

TIPS KAWAL MARAH



BERNAFAS DALAM

Fokus pada hembusan perlahan selama 5-10 saat. Ini dapat membantu sistem saraf tenang.



GUNA SELF- TALK POSITIF

Contoh "Saya boleh kawal keadaan ini". Elakkan ayat ekstrem seperti ini "ini tidak adil".



AMBIL ANGIN

Berundur seketika dari situasi tegang. Jalan sebentar atau duduk ditempat yang sunyi.



KENAL EMOSI ASAL

Tanya diri: "Adakah saya sebenarnya kecewa, sedih atau terluka?".



TULIS ATAU LUAHKAN DENGAN SIHAT

Tulis di jurnal dan diari atau berbual dengan orang yang dipercayai.

Sumber : Perkongsian YM Dr. Raja Kamariah binti Raja Mohd Khalid



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN WILAYAH PERSEKUTUAN

KENAPA PERLU RASA GEMBIRA PERGI KERJA?

(The Psychology Behind Enjoying Your Job)

MOOD PAGI TENTUKAN HARI



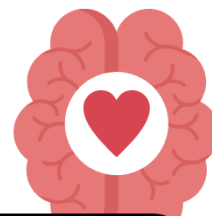
Emosi kita sebelum mula kerja mempengaruhi produktiviti, kreativiti dan hubungan dengan rakan sekerja



PEKERJA BAHAGIA = PEKERJA CEKAP

Kajian menunjukkan pekerja yang rasa dihargai dan seronok bekerja 31% lebih produktif (*Harvard Business Review*)

Sumber : Perkongsian YM Dr. Raja Kamariah



DOPAMIN & MOTIVASI

Rasa gembira aktifkan dopamin - otak lebih bersedia untuk fokus dan selesaikan tugas



SELF-DETERMINATION THEORY (SDT)

- Autonomi
- Kompetensi
- Hubungan sosial

Semua ini boleh diperolehi dalam persekitaran kerja yang positif

5 PERKONGSIAN ARTIKEL



ANXIETY TIP: BODY SCAN

Soften your jaw and face muscles

Gently scan your body from head to toe

Take slow, deep breaths

Relax your shoulders

Feel your body sink into the ground

Notice any tension you are holding

Bicara AKRAB

Bicara Psikologi AKRAB

Mendidik Hati, Mencari Ketenangan
Melalui Husnudzon

Pernah tak kita rasa lelah, seolah-olah dunia ini tidak adil apabila ujian datang bertimpa-timpa? Hati mula mengeluh dan fikiran pantas menjadi negatif.

Kupasan Pagi Ini:

Mendidik diri menjadi positif bukan bermaksud kita menafikan kesedihan atau memaksa diri berpura-pura gembira.

Tetapi; Positif yang sebenar dalam Islam adalah Husnudzon—iaitu sentiasa bersangka baik dengan Allah SWT dan takdir-Nya.



Dalam sebuah Hadis Qudsi, Allah SWT berfirman:

"Aku adalah mengikut sangkaan hamba-Ku terhadap-Ku."

(HR Bukhari dan Muslim)

- Jika kita menetapkan minda bahawa setiap kepahitan pasti menyembunyikan hikmah, Allah akan lorongkan ketenangan ke dalam hati kita.
- Fikiran yang resah dan negatif hanya akan menguras tenaga, tetapi jiwa yang positif akan sentiasa mencari penyelesaian.

Justeru, mari kita latih diri bermula hari ini, mulakan dengan syukur. Apabila jatuh dan diuji, biasakan lidah menyebut:

'Alhamdulillah 'ala kulli hal'

(Segala puji bagi Allah atas segala keadaan).

Kawal apa yang kita boleh kawal. Ubah sangkaan kita, insya-Allah, ketenangan akan mengiringi kita.

BICARA AKRAB : MENGHARGAI DIRI & MENJAGA EMOSI

Menghargai diri bukanlah bermaksud kita mementingkan diri sendiri. Ia bermaksud kita cakna dengan had dan kemampuan mental kita.

Jika kita berasa terlalu tertekan atau bakalan penat pada hari ini, berhentilah sejenak. Berilah ruang untuk minda kita bernafas.

Emosi yang stabil juga merupakan kunci utama kepada hasil kerja yang cemerlang dan hubungan yang harmoni sesama kita. Jangan terlalu keras pada diri sendiri. Pasti anda telah melakukan yang terbaik.



Sambil mendengar pesanan ini, marilah kita bersama-sama menarik nafas panjang.... hembus perlahan-lahan.... dan senyumlah..

HARGAI DIRI ANDA; JAGA EMOSI ANDA.
Selamat bertugas dengan tenang dan ceria!



**AKRAB adalah Amanah,
Komitmen, Rasional, Akhlak,
Bestari**

**HUBUNGI KAMI:
AKRAB
JABATAN WILAYAH PERSEKUTUAN**