



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN
USAHAWAN DAN KOPERASI

E-BULETIN PSIKOLOGI

JAN - JUN 2025

Unit Pengurusan Psikologi
BPSM, KUSKOP



**PUAN NURUL HIDAYAH
INTI MAT SARIP**
PRAWAI PSIKOLOGI (KAUNSELING)
KEMENTERIAN KESIHATAN KUALA LUMPUR

SEMUA DIJEMPUT



Bicara Psikologi Siri 2
**PARENTING TAK
PERLU STRES**

21 MEI 2025 (RABU)

10.00 PAGI - 12.00
T.HARI

ATAS TALIAN (GOOGLE
MEET)



psikologi@kuskop.gov.my



Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan
Usahawan dan Koperasi

SIDANG REDAKSI

PENASIHAT: PUAN NUR EZWIN BINTI KAMARUDIN

PENASIHAT 2: ENCIK ARIFF MURZALI BIN RAMLEE

PENYELARAS: PUAN SITI HAJAR BINTI WAHAB

SIDANG REDAKSI:

PUAN SITI HAJAR BINTI WAHAB

PUAN MASHITHOH BINTI ISMAIL

ENCIK HAFID BIN MADDERI

RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) KUSKOP

DR. D. JOYCE CHRISTINA DHARMARAJ

PUAN NASYRAH BINTI JEMALUDIN

PUAN DIYANA AKMAL BINTI MANSOR

PUAN ARNYDAH BINTI ABDUL AZIZ

PUAN ROSAFARIZAH BINTI SAHLAN @ BASRI

PUAN SAFRINA BINTI BUJANG

REKA BENTUK & GRAFIK: ENCIK HAFID BIN MADDERI

ISI KANDUNGAN

01

Artikel 1 - AI dan Kesejahteraan Psikologi

Muka Surat : 1-2



02

Artikel 2- Kesan Psikologi Akibat Lambakan Maklumat di Media Sosial

Muka Surat : 3-4



03

Aktiviti Unit Januari 2025

Muka Surat : 5



04

Aktiviti Unit Mac 2025

Muka Surat : 6



05

Aktiviti Unit April 2025

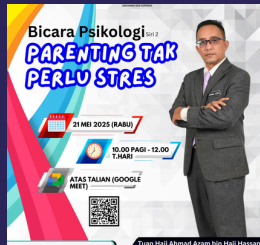
Muka Surat : 7-10



06

Aktiviti Unit Mei 2025

Muka Surat : 11



07

Diari Inspirasi Jan - Jun 2025

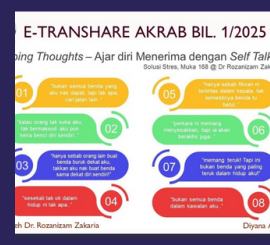
Muka Surat : 12-17

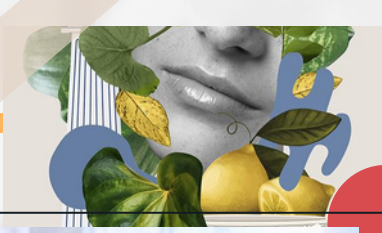


08

E-Transhare Jan - Jun 2025

Muka Surat : 18





AI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI.

Sebelum kita menyelami bagaimana AI boleh membantu, mari kita fahami mengapa kesejahteraan psikologi sangat relevan kepada setiap warga kementerian. Tekanan kerja yang tinggi, jangkaan prestasi, dan keseimbangan antara kehidupan peribadi dan profesional adalah cabaran biasa. Jika tidak diurus dengan baik, tekanan ini boleh membawa kepada stres kronik, keletihan mental (burnout), dan masalah kesihatan mental yang lain. Ini bukan sahaja memberi kesan kepada individu, tetapi turut menjejaskan produktiviti, motivasi, dan persekitaran kerja secara keseluruhan. Oleh itu, memiliki alat dan strategi untuk mengurus kesejahteraan psikologi adalah satu pelaburan penting untuk individu dan organisasi.



AI: Rakan Kongsi Baru dalam Pengurusan Tekanan

Bagaimana AI boleh membantu?

1. Aplikasi Pemantauan Stres Pintar: Bayangkan sebuah aplikasi pada telefon pintar anda yang boleh memantau tahap tekanan anda berdasarkan data dari jam tangan anda – seperti kadar denyutan jantung, corak tidur, dan tahap aktiviti fizikal. AI dalam aplikasi ini boleh menganalisis data ini dan memberikan maklumat jika mengesan peningkatan tahap tekanan. Lebih dari itu, ia boleh mencadangkan aktiviti yang membantu mengurangkan tekanan, seperti senaman pernafasan, meditasi singkat, atau bahkan mencadangkan untuk berehat seketika dari skrin. Kajian menunjukkan bahawa penggunaan aplikasi sebegini secara konsisten dapat meningkatkan kesedaran diri tentang tahap tekanan dan menggalakkan intervensi awal.

2. Chatbot Terapi Kognitif-Tingkah Laku (CBT): Sesetengah chatbot AI direka khas untuk menyampaikan prinsip-prinsip Terapi Kognitif-Tingkah Laku (CBT) secara automatik. CBT adalah pendekatan terapi yang terbukti berkesan dalam menguruskan tekanan dan kebimbangan dengan membantu individu mengenal pasti dan mengubah corak pemikiran negatif. Chatbot ini boleh membimbing anda melalui latihan relaksasi, mengajar teknik penstrukturan semula kognitif, dan menyediakan sokongan asas bila-bila masa anda memerlukannya, tanpa perlu menunggu sesi terapi. Walaupun tidak menggantikan ahli psikologi manusia, ia menjadi pilihan yang mudah diakses untuk sokongan awal dan pengurusan sendiri.

3. Analisis Emosi Berasaskan Suara/Teks: AI canggih kini mampu menganalisis nada suara atau corak penulisan teks untuk mengesan perubahan dalam keadaan emosi. Walaupun masih dalam peringkat pembangunan awal untuk aplikasi secara meluas, potensi penggunaannya dalam pengurusan tekanan adalah besar. Contohnya, jika anda menulis e-mel atau bercakap

melalui platform komunikasi dalaman, sistem AI boleh mengenal pasti indikator tekanan atau keletihan, dan memberikan cadangan proaktif seperti mengambil rehat atau bercakap dengan rakan sekerja. Ini boleh menjadi alat sokongan yang sangat baik, terutamanya dalam persekitaran kerja yang serba pantas.

AI dan Sokongan Kesihatan Mental : Meringankan Beban

Isu kesihatan mental seringkali masih dilitupi stigma, menyebabkan ramai yang teragak-agak untuk mendapatkan bantuan. AI berpotensi besar untuk merapatkan jurang ini dengan menyediakan sokongan yang mudah diakses dan bersifat peribadi.





1. Platform Penapisan dan Penilaian

Awal : AI boleh digunakan untuk membina platform penapisan dalam talian yang pantas dan rahsia. Melalui soalan-soalan interaktif atau senario, AI boleh membantu individu mengenal pasti potensi isu kesihatan mental seperti kebimbangan atau kemurungan, dan kemudian mengesyorkan langkah seterusnya, seperti berjumpa profesional kesihatan mental atau mengakses sumber bantuan yang relevan. Ini mengurangkan halangan awal untuk mencari bantuan.

3. Aplikasi Terapi Maya (VR/AR):

Realiti Maya (VR) dan Realiti Tambahan (AR) yang diperkasakan AI sedang diterokai untuk terapi. Contohnya, VR boleh mencipta persekitaran simulasi yang selamat untuk individu menghadapi fobia atau menguruskan situasi yang mencetuskan kebimbangan. AI dalam sistem ini boleh menyesuaikan senario berdasarkan tindak balas individu, menjadikannya pengalaman yang sangat diperibadikan dan berkesan. Bagi warga kementerian, ini boleh menjadi cara untuk menguruskan kebimbangan sosial atau tekanan prestasi dalam persekitaran yang terkawal.

2. Menjaga Limitasi : AI adalah alat sokongan, bukan pengganti sepenuhnya kepada interaksi manusia. Hubungan, empati, dan pemahaman nuansa manusia adalah elemen kritikal dalam penjagaan kesihatan mental. AI harus dilihat sebagai pelengkap kepada perkhidmatan sedia ada, bukan sebagai pengganti bagi ahli psikologi, kaunselor, atau rakan sekerja yang prihatin.

3. Ketepatan dan Kebolehpercayaan:

Walaupun AI semakin canggih, ia masih boleh membuat kesilapan. Maklumat atau cadangan yang diberikan oleh AI perlu disahkan dan tidak boleh dianggap sebagai kebenaran mutlak, terutamanya dalam isu kesihatan mental yang kompleks.



Etika menggunakan AI dengan Bijak

1. Privasi dan Keselamatan

Data: Maklumat kesihatan mental adalah sangat sensitif. Adalah penting untuk memastikan data yang dikumpul dan diproses oleh AI adalah selamat, sulit, dan digunakan hanya untuk tujuan yang telah dipersetujui.

2. Penyesuaian Kandungan Kesihatan Mental

Setiap individu mempunyai keperluan yang berbeza. AI boleh menyesuaikan kandungan pendidikan kesihatan mental – seperti artikel, video, atau modul pembelajaran – berdasarkan profil, minat, dan tahap pemahaman pengguna. Ini memastikan maklumat yang disampaikan adalah relevan dan berkesan, menjadikan pendidikan kesihatan mental lebih menarik dan mudah dihadap.



Adalah penting untuk setiap daripada kita untuk kekal berfikiran terbuka dan bersedia untuk meneroka cara-cara baharu dalam memanfaatkan teknologi ini. Gunakanlah AI secara proaktif, agar dapat mengurus tekanan dengan lebih baik dan menyokong kesihatan mental diri sendiri dan rakan sekerja, serta menyumbang kepada pembinaan persekitaran kerja yang lebih sihat, produktif, dan menyokong di seluruh kementerian. Mari kita bersama-sama memanfaatkan potensi revolusi AI ini untuk kebaikan kesejahteraan psikologi kita!

Disediakan oleh :
Puan Siti Hajar binti Wahab
Pegawai Psikologi KUSKOP



DISCONNECT TO CONNECT : **KESAN PSIKOLOGI AKIBAT LAMBAKAN MAKLUMAT DI MEDIA SOSIAL**

Media sosial kini menjadi medium utama dalam penyampaian maklumat, komunikasi dan hiburan. Akses kepada pelbagai kandungan boleh dilakukan secara pantas, pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja. Dunia digital yang serba pantas ini telah membuka ruang interaksi tanpa sempadan namun turut datang bersama satu cabaran besar iaitu lambakan maklumat (information overload).

Menurut Cognitive Load Theory, otak manusia hanya mampu memproses sejumlah maklumat dalam satu masa. Jika jumlah maklumat yang diterima terlalu banyak, otak akan menjadi terbeban sekaligus menyebabkan beberapa kesan negatif.

Fenomena *Connect*: Sentiasa Terhubung

Konsep 'connect' merujuk kepada kecenderungan masyarakat masa kini untuk sentiasa terhubung secara berterusan melalui platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X (dahulunya Twitter), Facebook dan Threads. Kehadiran teknologi digital ini memudahkan komunikasi, perkongsian maklumat dan interaksi sosial merentas sempadan. Namun, penggunaan yang berlebihan turut mendedahkan individu kepada pelbagai rangsangan digital yang berpotensi memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi. Walau bagaimanapun, tidak dapat dinafikan bahawa penggunaan media sosial juga membawa kesan positif jika digunakan secara terkawal dan berhemah. Antaranya:

- Memudahkan capaian kepada ilmu pengetahuan dan maklumat terkini
- Menggalakkan pembinaan jaringan sosial dan kesedaran terhadap isu semasa
- Memberi ruang untuk ekspresi sendiri serta mendapatkan sokongan emosi daripada komuniti maya

Fenomena *Disconnect*: Keletihan Maklumat

Keletihan maklumat atau information fatigue syndrome berlaku apabila otak tidak lagi mampu memproses maklumat secara efektif akibat pendedahan berterusan kepada pelbagai input digital dalam tempoh yang singkat. Kesan utama keletihan maklumat ini merangkumi beberapa aspek psikologi dan fungsi harian individu, antaranya:

1. Tekanan dan Kebimbangan (Anxiety)

- Sentiasa berasa tertekan untuk mengikuti perkembangan semasa
- Takut tertinggal berita penting atau isu hangat (Fear of Missing Out - FOMO)

2. Masalah Fokus dan Produktiviti

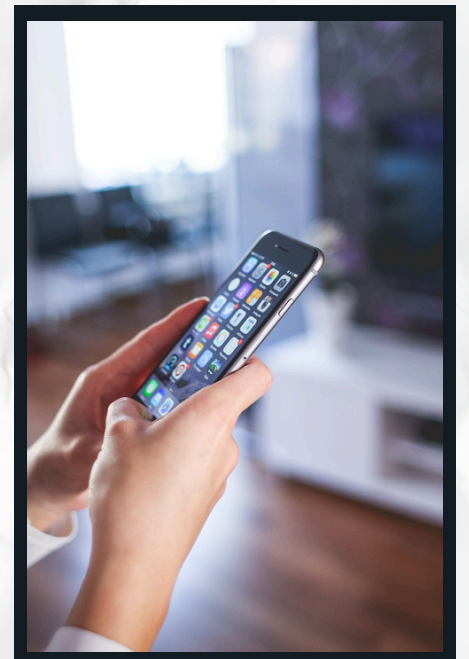
- Sukar menumpukan perhatian akibat gangguan notifikasi
- Pendedahan maklumat yang berlebihan mengganggu keupayaan berfikir secara mendalam

3. Kelesuan Emosi (Emotional Exhaustion)

- Terlalu banyak isu berat seperti politik, konflik dan jenayah menjadikan emosi cepat letih
- Muncul rasa kebas emosi (emotional numbness) akibat pendedahan berpanjangan

4. Perbandingan Sosial Tidak Sihat

- Kerap melihat kejayaan, kebahagiaan dan pencapaian orang lain boleh menjejaskan harga diri
- Wujud tekanan untuk menjadi "sebaik" kehidupan yang dipaparkan di media sosial

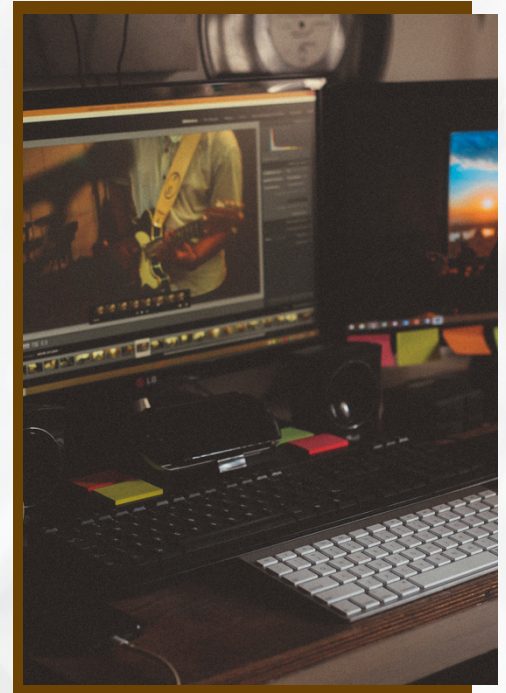




Strategi 'Disconnect' Secara Sihat

Kadang-kadang, kita perlukan masa untuk 'bernafas' daripada dunia digital. Bagi mengimbangi kesan negatif media sosial, kita boleh amalkan beberapa langkah mudah sebagai sebahagian daripada 'digital hygiene':

- **Puasa digital** – Cuba luangkan sedikit masa setiap hari atau minggu tanpa buka media sosial.
- **Pilih konten dengan bijak** – Ikuti akaun atau halaman yang memberi aura positif, inspirasi dan buat kita rasa tenang.
- **Matikan notifikasi tak penting** – Tak semua bunyi 'ting!' tu perlu diberi perhatian. Kurangkan gangguan kecil yang tak perlu.
- **Hadkan masa skrin** – Guna apps seperti Digital Wellbeing atau Screen Time (iOS).
- **Kembali ke dunia sebenar** – Jalan-jalan, baca buku, lepak dengan kawan atau keluarga. Dunia luar pun ada banyak yang menarik!



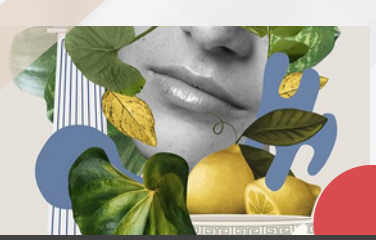
Keseimbangan antara 'connect' dan 'disconnect' adalah kunci kepada kesejahteraan psikologi dalam era digital. Mengawal penggunaan media sosial bukan bermakna menjauhkan diri tetapi merupakan bentuk penjagaan diri (self-care) yang bijak dan proaktif. Kita mampu menikmati kemudahan digital tanpa mengorbankan kesihatan mental dan emosi.



Sumber Rujukan:

1. Rosen, L. D., Lim, A. F., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2011). An empirical examination of the educational impact of text message-induced task switching in the classroom: Educational implications and strategies. *Educational Psychology*, 31(1), 93–106. <https://doi.org/10.1080/01443410.2010.508703>
2. American Psychological Association. (2023). Digital media use and mental health. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023/digital-media-use>
3. Choudhury, M. D., & Counts, S. (2013). Understanding affect in the workplace via social media. In *Proceedings of the 2013 Conference on Computer Supported Cooperative Work* (pp. 303–316). ACM. <https://doi.org/10.1145/2441776.2441812>
4. World Health Organization. (2021). Mental health and digital technologies: A policy brief. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031291>
5. Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin.

Disediakan oleh:
Puan Mashithoh Binti Ismail
Penolong Pegawai Psikologi KUSKOP



Bicara Psikologi 1:
'PERJALANAN 365 HARI, BERMULA SEKARANG'

17 JANUARI 2025 (JUMAAT)
3:00 PETANG

SEMUA DIJEMPUT HADIR

PUAN NURUL HIDAYAH BINTI MAT SARIIP
Pegawai Psikologi (Kaunseling), Klinik Kesihatan Kuala Lumpur

QR Code (IMBAS KOD QR)

Logos: UDA HOLDINGS BERHAD, TEKUN, KOPERAS, SME BANK, MALAYSIA MADANI, DKN 2030

PERJALANAN 365 HARI BERMULA SEKARANG

Program ini bertujuan untuk meningkatkan imej sendiri dan motivasi warga kementerian dan agensi dalam mendepani cabaran bagi tahun 2025 sama ada dalam kerjaya atau kehidupan

Program Bicara Psikologi Siri 1/2025 ini telah disampaikan oleh Puan Nurul Hidayah binti Mat Sariip, Pegawai Psikologi (Kaunseling), Klinik Kesihatan Kuala Lumpur

Unit Pengurusan Psikologi, BPSM (KUSKOP) (Presenting, annotating)

SELF-CARE CAN BOOST YOUR SELF-ESTEEM

As well as helping to calm your nerves, taking time to relax and look after yourself can have a positive impact on the way you see yourself. Making yourself able to handle life better again yourself more kindly.

Participants: MOHD AZALI B., Rubiah Sabran, HAJAR BIN WAH, Mohd Amir, WAWI, kamarulzalisam, 492 others, Unit Pengurusan...

Unit Pengurusan Psikologi, BPSM (KUSKOP) (Presenting, annotating)

MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

selfhelppsychology.org

- SELF-ACTUALIZATION: realizing one's potential, developing one's talents, achieving one's goals, experiencing purpose, meaning and inner growth
- SELF-ESTEEM: confidence, achievement, respect of others, the need to be a unique individual
- LOVE AND BELONGING: friendship, family, romantic love, connection
- SAFETY AND SECURITY: health, employment, stability, family, social status, ability
- PHYSIOLOGICAL NEEDS: food, water, shelter, clothing, sleep

Participants: Hidayah Omar, SAIFUL AZMI BIN AB. H., MOHD AZALI BIN JAINI, Rubiah Sabran, 495 others, HAJAR BIN WAH

Unit Pengurusan Psikologi, BPSM (KUSKOP) (Presenting, annotating)

16:39 | PROGRAM BICARA PSIKOLOGI SIRI 1/2025 SECARA...

Unit Pengurusan Psikologi, BPSM (KUSKOP) (Presenting, annotating)

SIAPA SAYA???

Participants: Hidayah Omar, kamarulzalisam, Mohd Amir, WAWI, 381 others, HAJAR BIN WAH





PROGRAM KESEJAHTERAAN KEWANGAN

KEBANKRAPAN DALAM KALANGAN PENJAWAT AWAM

Program ini bertujuan untuk mendidik warga kementerian tentang risiko kebangkrutan serta menggalakkan amalan pengurusan kewangan yang berhemah dan bertanggungjawab. Program ini merangkumi bimbingan pengetahuan pengurusan kewangan kepada pegawai baharu dan intervensi kewangan kepada pegawai yang tersenarai dalam keterhutangan serius

Program Kesejahteraan Kewangan ini telah disampaikan oleh Puan Siti Noor Mazlifah binti Mokhtar, Pengarah Insolvensi, Bahagian Kebankrapan, Jabatan Insolvensi Malaysia.

Program Kesejahteraan Kewangan
KEBANKRAPAN
DALAM KALANGAN PENJAWAT AWAM

Puan Siti Noor Mazlifah binti Mokhtar
Pengarah Insolvensi
Bahagian Kebankrapan
Jabatan Insolvensi Malaysia

13 MAC 2025 (KHAMIS)
10.00 PAGI - 12.00 TENGAH HARI

psikologi@kuskop.gov.my

PROSEDUR KEBANKRAPAN

PELAKSANAAN

- Berikut adalah prosedur kebangkrutan:
 - Prosiding kebangkrutan dimulakan dalam keadaan berikut:
 - Gagal mematuhi Nota Kebankrapan
 - Atas Perintah Penghutan sendiri untuk mengisytiharkan dirinya bangkrut
 - Perintah kebangkrutan:
 - Perintah kebangkrutan oleh Mahkamah
 - Perintah kebangkrutan oleh Mahkamah
 - Perintah kebangkrutan oleh Mahkamah

PROSES PENTADBIRAN

- PENZAHARAN HARTA**
 - Pengisytiharan oleh bangkrut melalui Perintah dari Mahkamah
 - Perintah mengenai aset (asset tracing)
 - Meyakinkan Pemilik Harta
- PENYELIAAN HARTA**
 - Selepas isytiharan bangkrut oleh Mahkamah
 - Mendapatkan Laporan Pentadbiran harta bangkrut
 - Pengisytiharan mengenai pentadbiran atau strategi bangkrut
 - Pemantauan deposit kepada pemegang saham
- PENYISYIHARAN DAN PEMBAGIAN DIVIDEN**
 - Nota-nota dividen
 - Nota-nota dividen
 - Nota-nota dividen

JUMLAH KES MENGIKUT SEBAB KEBANKRAPAN DARI TAHUN 2021 HINGGA BULAN JANUARI 2025

SEBAB SEBAB KEBANKRAPAN	2021	2022	2023	2024	2025	JUMLAH	%
PINJAMAN PERMBAIAN	3,267	2,486	2,255	2,756	212	11,133	47.35
PINJAMAN PERMBAIAN	1,202	1,241	1,051	1,148	70	4,712	20.16
SEWA/RENTI PERMBAIAN	690	441	321	444	42	1,938	8.25
PINJAMAN PERMBAIAN	430	491	429	474	33	1,857	8.02
HUTANG KAD KREDIT	438	207	92	89	6	832	3.54
KEBERHUTANGAN YANG LAIN	126	187	351	463	16	1,143	4.87
HUTANG CUKAI PERCAMPURAN	17	153	102	110	17	529	2.25
PENJAJAN KOPERASI	7	150	185	363	41	846	3.77
CARUMAN KWSP	32	132	48	77	17	365	1.47
BIASiswa / PINJAMAN PERMBAIAN	15	18	0	0	0	45	0.20
PENJAJAN KOPERASI	0	0	0	0	0	0	0.00
SUKSES	6,524	5,485	4,810	5,577	405	23,491	100.00

Grid of participants in a video conference.



APRIL 2025



PSYCHOLOGY FUN DAY

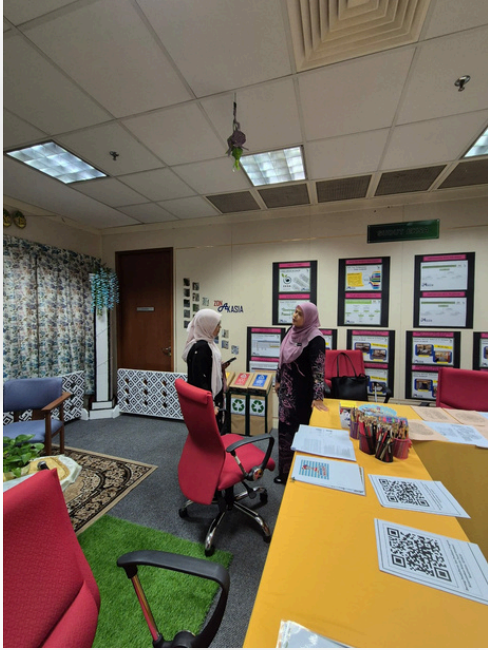


Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta untuk keberhasilan kerja yang cemerlang di kalangan warga PKK

Program ini telah diadakan di Pusat Khidmat Kontraktor Ibu Pejabat, Menara Usahawan, Putrajaya dan telah dihadiri oleh Pegawai dan Kakitangan Pusat Khidmat Kontraktor Ibu Pejabat dan Pusat Khidmat Kontraktor seluruh Negeri.



(KESERONOKAN BEKERJA)



Pelbagai aktiviti telah dijalankan sepanjang program ini antaranya pameran, *fun game corner*, pentadbiran ujian psikologi dan konsultasi dengan Pegawai Psikologi serta Sesi Perkongsian dengan Tajuk “ Keseronokan Di Tempat Kerja”



APRIL 2025



PROGRAM PEMENTORAN AWAM KUSKOP

Program Pementoran KUSKOP pada tahun 2025 telah dijalankan selama 6 bulan bermula April sehingga Oktober 2024 melibatkan seramai 10 Mentor dan 11 Menti.

Objektif pelaksanaan program pementoran adalah untuk:

- meningkatkan pembangunan kompetensi Menti daripada aspek profesional, sendiri dan hubungan sosial;
- meningkatkan potensi dan kerjaya Menti dalam organisasi;
- menerapkan pembelajaran berterusan melalui perkongsian pengalaman Mentor kepada Menti; dan
- membudayakan kerja berprestasi tinggi dengan menjadikan Mentor sebagai role model.

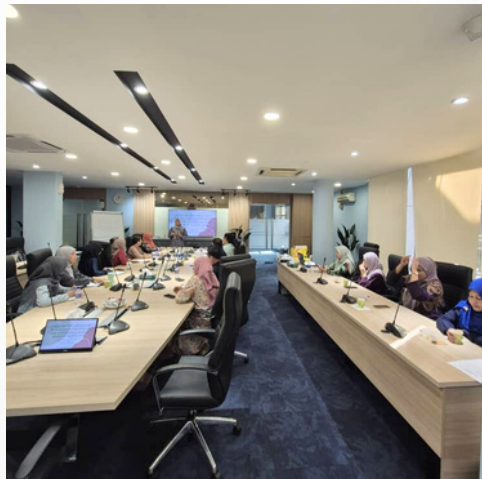


29-30
APRIL 2025

DALAM PERKHIDMATAN TAHUN 2025

Program ini telah diadakan pada 29-30 April 2025, Bilik Mesyuarat Utama, INSKEN, Cyberjaya.

Pengisian bagi program ini telah disampaikan oleh Puan Hasiah binti Jusoh, Pegawai Psikologi S13 (Kementerian Pertahanan).



BICARA PSIKOLOGI SIRI 2/2025: 'PARENTING TAK PERLU STRES'

Bicara Psikologi Siri 2
PARENTING TAK PERLU STRES

21 MEI 2025 (RABU)
10.00 PAGI - 12.00 TENGAH HARI

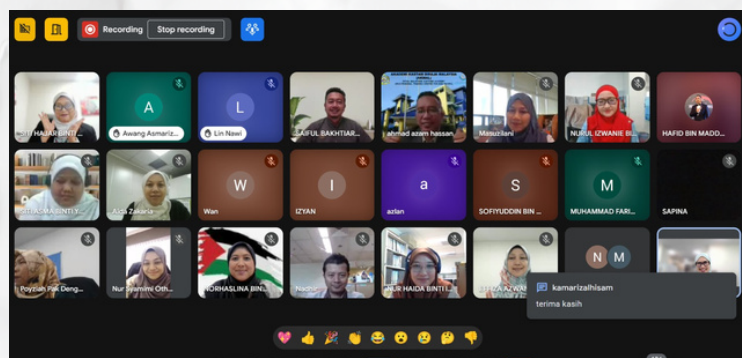
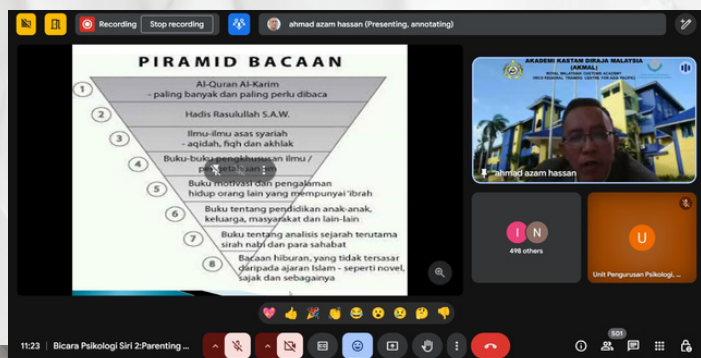
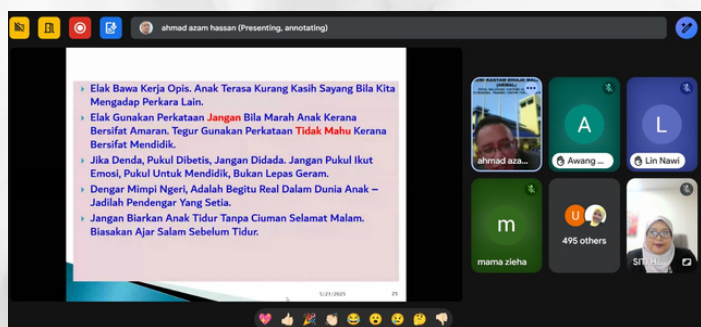
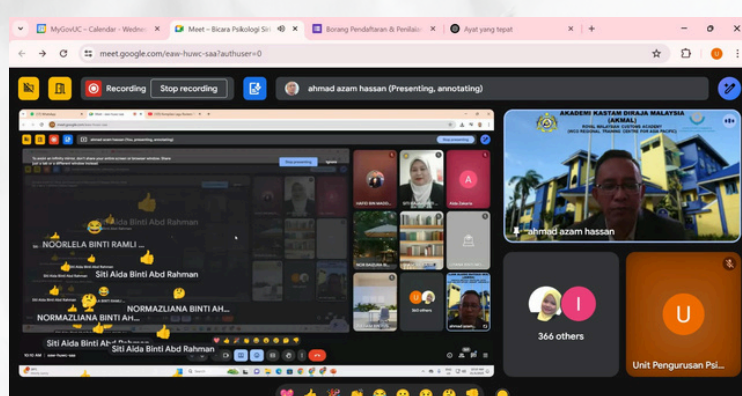
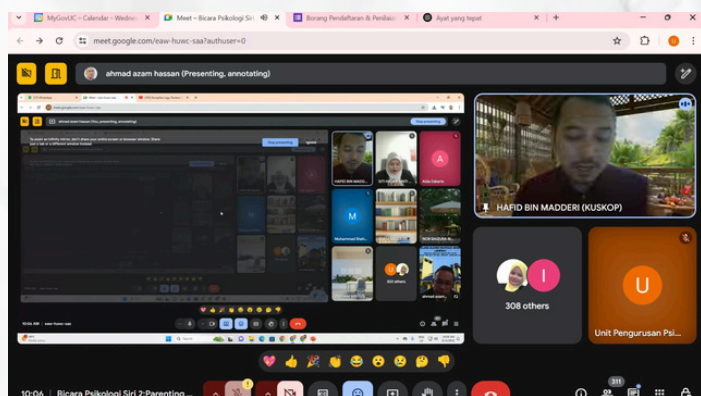
ATAS TALIAN (GOOGLE MEET)

SEMUA DIJEMPUT HADIR

Tuan Haji Ahmad Azam bin Haji Hassan
Ketua Bahagian Psikologi dan Kaunseling
Jabatan Kebajikan Masyarakat Negeri Sembilan

Program ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan kesedaran mengenai teknik keibubapaan yang berkesan, membantu warga kementerian menguruskan stres serta memberi panduan praktikal untuk mewujudkan hubungan yang positif dalam keluarga. Kesejahteraan warga di rumah memberi kesan secara tidak langsung kepada produktiviti dan kesejahteraan psikologi di tempat kerja.

Program Bicara Psikologi Siri 2/2025 ini diadakan dalam talian (*Google Meet*) pada 21 Mei 2025 dan telah disampaikan oleh Tuan Haji Ahmad Azam bin Haji Hassan, Ketua Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Jabatan Kebajikan Masyarakat Negeri Sembilan.





DIARI INSPIRASI



DIARI INSPIRASI



2025

Azam baharu bukan sekadar kata-kata, ia adalah langkah pertama menuju perubahan yang kekal

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 02/2025
06 HINGGA 10 JANUARI 2025
"AZAM BAHARU"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi

psikalog@kuskap.gov.my DKN 2025

2025
Let go what's gone
Be grateful for what remains
Look forward to what's coming

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 01/2025
01 HINGGA 03 JANUARI 2025
"MINDSET"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikalog@kuskap.gov.my DKN 2025

BONIFACIO HONDURAS

Failure is the opportunity to begin again more intelligently

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 03/2025
13 HINGGA 17 JANUARI 2025
"BEGIN AGAIN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikalog@kuskap.gov.my DKN 2025

Persiapan terbaik untuk menghadapi hari esok adalah dengan melakukan yang terbaik hari ini.

H. Jackson Brown, Jr

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 04/2025
20 HINGGA 24 JANUARI 2025
"TERBAIK"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

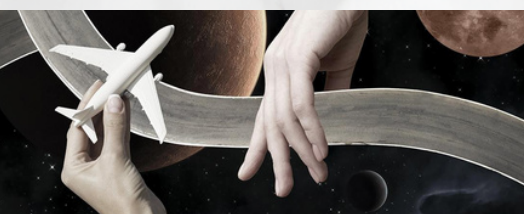
MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikalog@kuskap.gov.my DKN 2025

Call me crazy, but i love to see other people happy and succeeding! Life is journey, not a competition.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 05/2025
27 HINGGA 31 JANUARI 2025
"LIFE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikalog@kuskap.gov.my DKN 2025

JAN
2025



DIARI INSPIRASI



BIL
06

Jangan malu dengan kegagalan,
belajarlah darinya
dan bermula segera.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 06/2025
03 HINGGA 07 FEBRUARI 2025
"BERMULA SEGERA"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi | Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kaskap.gov.my | DKN 2024

BIL
07

If you learn
self-control,
you can master
anything.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 07/2025
10 HINGGA 14 FEBRUARI 2025
"SELF-CONTROL"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi | Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kaskap.gov.my | DKN 2024

BIL
08

Hanya orang yang berani
mengambil risiko
dapat mengetahui sejauh
mana mereka boleh
melangkah.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 08/2025
17 HINGGA 21 FEBRUARI 2025
"BERANI"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi | Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kaskap.gov.my | DKN 2024

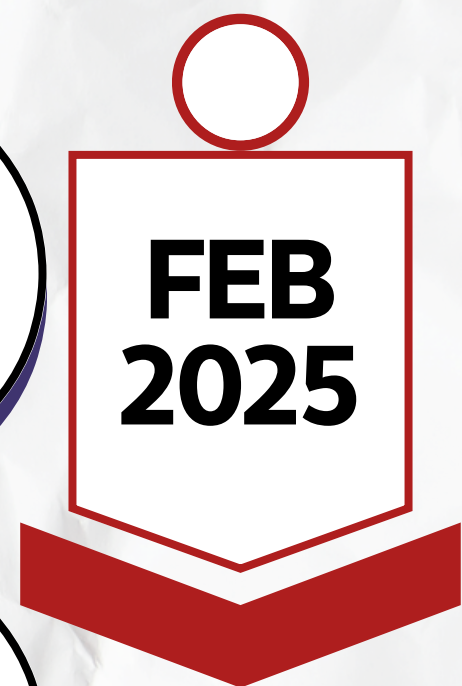
BIL
09

You don't have to be
great to start, but you
have to start to be great.

ZIG ZIGLAR

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 09/2025
24 HINGGA 28 FEBRUARI 2025
"GREAT"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi | Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kaskap.gov.my | DKN 2024



DIARI INSPIRASI



**BIL
10**

SETIAP MASALAH ADALAH
ANUGERAH YANG TERSEMBUNYI.
TANPA CABARAN, KITA TIDAK
AKAN BERKEMBANG.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 10/2025
04 HINGGA 07 MAC 2025
"BERKEMBANG"
UNIT PENGOUSUKAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN

**BIL
11**

A bad attitude is like a flat
tire. If you dont change it,
you'll never go anywhere.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 11/2025
10 HINGGA 14 MAC 2025
"ATTITUDE"
UNIT PENGOUSUKAN PSIKOLOGI, BPSM

ASEAN MALAYSIA MADANI DKN 2030 Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my

**BIL
12**

Rahmat sering datang kepada kita
dalam bentuk kesakitan, kehilangan
dan kekecewaan; tetapi jika kita
bersabar, kita akan melihat
bentuknya yang sebenar.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 12/2025
17 HINGGA 21 MAC 2025
"SABAR"
UNIT PENGOUSUKAN PSIKOLOGI, BPSM

ASEAN MALAYSIA MADANI DKN 2030 Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my

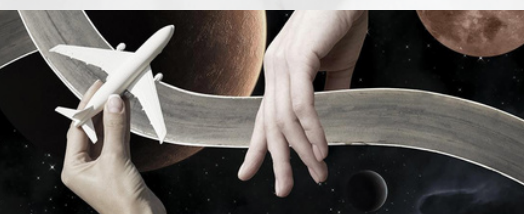
**BIL
13**

KEMENANGAN HANYA AKAN
DIBERIKAN KEPADA MEREKA
YANG BENAR-BENAR
INGINKANNYA.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 13/2025
24 HINGGA 28 MAC 2025
"KEMENANGAN"
UNIT PENGOUSUKAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my

**MAC
2025**



DIARI INSPIRASI



BIL
14

**NEVER STOP DOING YOUR
BEST JUST BECAUSE
SOMEONE DOESN'T GIVE
YOU CREDIT**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 14/2025
07 HINGGA 11 APRIL 2025
"DO YOUR BEST"

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kukap.gov.my

BIL
15

Persiapan terbaik untuk
menghadapi hari esok adalah
dengan melakukan yang terbaik
hari ini.

**GOOD
JOB!**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 15/2025
14 HINGGA 18 APRIL 2025
"TERBAIK"

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kukap.gov.my

BIL
16

**SELF - TRUST
IS THE FIRST
SECRET OF SUCCESS**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 16/2025
21 HINGGA 25 APRIL 2025
"SUCCESS"

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kukap.gov.my

BIL
17

Jika anda tidak dapat
melakukan perkara yang
besar, lakukan perkara kecil
dengan cara yang hebat.

**THUMBS
UP!**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 17/2025
28 APRIL HINGGA 02 MEI 2025
"HEBAT"

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kukap.gov.my

**APRIL
2025**

DIARI INSPIRASI



**BIL
18**

**"Rise up, start fresh,
see the bright opportunity
in each day."**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 18/2025
05 HINGGA 09 MEI 2025
"RISE UP"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskap.gov.my

**BIL
19**

**Kegigihan adalah kunci
kejayaan. Walaupun keadaan
kelihatan sukar, jangan
pernah berputus asa.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 19/2025
12 HINGGA 16 MEI 2025
"KEGIGIHAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskap.gov.my

**BIL
20**

**"Be yourself,
be the best version
of yourself"**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 20/2025
19 HINGGA 23 MEI 2025
"BE YOURSELF"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskap.gov.my

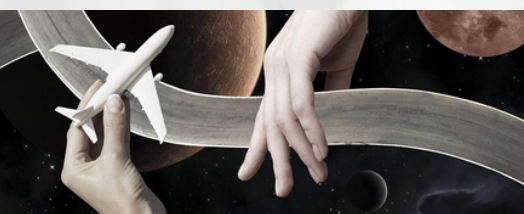
**BIL
21**

**Belum terlambat untuk
menjadi diri yang
diinginkan.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 21/2025
26 HINGGA 30 MEI 2025
"BELUM TERLAMBAT"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPSM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskap.gov.my

**MEI
2025**



DIARI INSPIRASI



BIL
22

**"To bring about change,
you must not be afraid to
take the first step. We will
fail when we fail to try."**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 22/2025
02 HINGGA 08 JUN 2025
"CHANGE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPEM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskop.gov.my

BIL
23

**Jangan pernah berhenti
mendengar nasihat kerana hati
akan buta apabila kehilangan
nasihat.**

Syekh Abdul Qadir Al Jallani

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 23/2025
09 HINGGA 13 JUN 2025
"MENENDANG"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPEM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskop.gov.my

BIL
24

**"The future belongs to
those who believe in the
beauty of their
dreams."**

Eleanor Roosevelt

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 24/2025
16 HINGGA 20 JUN 2025
"FUTURE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPEM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskop.gov.my

BIL
25

**"Setiap hari adalah peluang
baharu untuk mencapai
kejayaan. Mulakan dengan
semangat dan tekad yang kuat"**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 25/2025
23 HINGGA 27 JUN 2025
"PELUANG"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BPEM

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi
psikologi@kuskop.gov.my

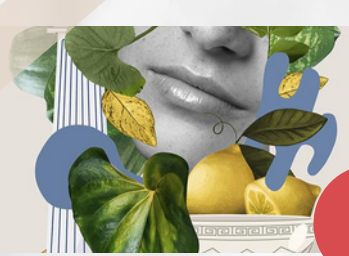




AKRAB E - TRANSHARE



AKRAB E - TRANSWARE



E-TRANSWARE AKRAB BIL. 1/2025

Coping Thoughts – Ajar diri Menerima dengan Self Talks

Solusi Stres, Muka 168 @ Dr Rozanizam Zakaria

- 01 "bukan semua benda yang aku nak dapat, tapi tak apa, cari jalan lain."
- 02 "kalau orang tak suka aku, tak bermaksud aku pun kena benci diri sendiri."
- 03 "hanya sebab orang lain buat benda buruk dekat aku, takkan aku nak buat benda sama dekat diri sendiri!"
- 04 "sekecil tak ok dalam hidup ni tak apa."
- 05 "hanya sebab fikiran ni tertitis dalam kepala, tak semestinya benda tu betul."
- 06 "perkara ni memang menyakkan, tapi ia akan berakhir juga."
- 07 "memang teruk! Tapi ini bukan benda yang paling teruk dalam hidup aku!"
- 08 "bukan semua benda dalam kawalan aku."

Sumber: Buku Solusi Stres oleh Dr. Rozanizam Zakaria

Disediakan Oleh: Diyana Akmal binti Mansor



TERMOSTAT & TERMOMETER

Apakah Personaliti Kita?

Termometer hanya mencerminkan persekitaran semasa, manakala Termostat secara aktif mengawal selia persekitaran tersebut.

Pemimpin perlu menjadi "termostat", bukan "termometer". Termometer hanya mengukur suhu, manakala termostat mengawal suhu. Pemimpin yang berjaya menetapkan suhu budaya yang diinginkan, berkomunikasi secara konsisten, dan melatih pasukan untuk mencapai suhu tersebut. Mereka mengawal persekitaran kerja, bukan hanya terpengaruh olehnya.

Sumber: <http://jaso.utdgr.com/uncategorized/thermometer-vs-thermostat-leadership-essays/>

E-TRANSWARE AKRAB BILANGAN 2/2025

JADIKAN TERMOSTAT SEBAGAI PILIHAN KITA!

Kepentingan	Prinsip Utama
Berprinsip Berdiri teguh pada nilai dan kepercayaan.	Pengaruh Positif Kita memberi inspirasi kepada orang lain untuk lebih baik.
Beradaptasi Mencari cara untuk mengatasi cabaran, bukan menyerah.	Kawalan Emosi Tidak mudah terpengaruh dengan tekanan sekeliling.
Berpengaruh Sentiasa membawa aura positif dalam apa jua situasi	Pemimpin Berkesan Mampu membentuk suasana kerja atau komuniti yang lebih harmoni.

Aplikasi dalam Kehidupan Harian

- 1 Dalam Kerja
Mengubah suasana tempat kerja menjadi lebih produktif.
- 2 Dalam Keluarga
Menjadi contoh teladan yang baik.
- 3 Dalam Komuniti
Membawa perubahan yang membina melalui tindakan positif.

Disediakan Oleh: DR. ZULHILMI OTHMAN, UNIVERSITI MALAYA



E-TRANSWARE AKRAB BILANGAN 3/2025

Tip Bersenam di Bulan Ramadan

- 1 Kekalkan intensiti mengikut kemampuan tubuh badan
- 2 Lakukan senaman pada kadar intensiti sederhana
- 3 Minum air secukupnya semasa waktu berbuka untuk mengembalikan hidrasi
- 4 Pastikan tidur yang mencukupi bagi mengembalikan kesegaran tubuh badan

DIKALAH OLEH: NI ROSAFARIZAH BINTI SHALAN@BASRU, BPPU

SUMBER: KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA – PORTAL MYHEALTH



E-TRANSWARE AKRAB BILANGAN 4/2025

MENJADI INDIVIDU DISUKAI & DIHORMATI

- Tunjukkan Hormat kepada Orang Lain**
 - Gunakan bahasa sopan
 - Dengar dengan teliti bila orang bercakap
 - Hargai pandangan berbeza
- Bersikap Jujur dan Amanah**
 - Jangan menipu atau berpura-pura
 - Bertanggungjawab atas tindakan sendiri
- Berempati dan Bertimbang Rasa**
 - Fahami perasaan orang lain
 - Jangan menghakimi terlalu cepat
- Pandai Menjaga Percakapan**
 - Elakkan gosip dan kata-kata kasar
 - Bercakap dengan niat membina
- Sentiasa Merendah Diri**
 - Jangan sombong walaupun berjaya
 - Akui kesilapan dan belajar daripadanya
- Tepati Masa dan Janji**
 - Datang tepat waktu
 - Buat apa yang dijanjikan
- Berpenampilan Kemas & Positif**
 - Jaga kebersihan diri
 - Senyum dan bersikap mesra

DISEDIKAN OLEH: PUAN SAFRIK BINTI BUANG, BAHAGIAN KEWANGAN DAN PEMBANGUNAN

Sumber Rujukan: "Psikologi Perhubungan Sosial" – Prof. Madya Dr. Mariani Md Nor (UM)
 The 7 Habits of Highly Effective People – Stephen R. Covey



E-TRANSWARE AKRAB BILANGAN 5/2025

13 TIPS UNTUK SENTIASA BERMOTIVASI

1. MULAKAN DENGAN DOA
2. NIAT BAIK
3. BERSEDIA DENGAN PERANCANGAN
4. CATAT DAN REKOD SECARA BERTULIS
5. ULANG PROSES 1 BAGI SETIAP MATLAMAT
6. KONGSI DENGAN ORANG TERAPAT
7. CARI TEMAN YANG POSITIF
8. LAKSANAKAN STRATEGI
9. SEKALI GAGAL, CUBA LAGI
10. NORMAL UNTUK BERSEDIH JIKA GAGAL
11. CARI & USAHA KAEADAH BAHARU
12. ULANG LAGI PROSES 1 BAGI USAHA BAHARU
13. PERCAYA SETIAP NIAT BAIK ADA PULANGAN BAIK

Disediakan oleh: PUAN NASYRAH BINTI JEMALUDIN



E-TRANSWARE AKRAB BILANGAN 6/2025

TIP BERBELANJA DENGAN BIJAK

- MASA**
 - Elakkan keluar berkali-kali untuk membeli barangan
 - Jimakan sumber yang ada seperti petrol dan masa
 - Elakkan membeli-belah pada saat akhir
 - Beli dan simpan keperluan slap-slap sebelum harga naik pada musim perayaan
- SENARAI**
 - Senarai barang yang hendak dibeli
 - Elakkan barangan yang tidak perlu
 - Beli mengikut bajet anda
- PERBANDINGAN**
 - Bandingkan harga di beberapa tempat
 - Simpan buku senarai harga untuk barangan yang kerap dibeli

SUMBER: AKPK

DISEDIKAN OLEH: PUAN ARNYDAH ABDUL AZIZ (BA)



PERKHIDMATAN Unit Pengurusan Psikologi

Dapatkan bantuan untuk mengatasi halangan dalam kehidupan demi kebahagiaan. Berbincang dengan pegawai psikologi kami di mana saja anda berada.



Let's TALK
Mindu Sihat

T Tell someone you trust about your problems
(Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai)

A Ask for help
(Minta bantuan)

L Listen without judgement
(Dengar tanpa menghukum atau menghakimi)

K Know where to seek help
(Tahu dimana dapatkan bantuan)

#KitaJagajita Putuskan Rantalan COVID-19

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA

OBJEKTIF

Melaksanakan perkhidmatan psikologi dalam pengurusan sumber manusia bagi membangunkan warga KUSKOP yang sejahtera, berintegriti dan berprestasi tinggi.

VISI

Menjadikan perkhidmatan psikologi sebagai teras kepada aspek pembangunan modal insan dalam pengurusan sumber manusia.

MISI

- Menjadi pakar rujuk kepada perkhidmatan psikologi.
- Merancang keperluan perkhidmatan psikologi.
- Melaksana perkhidmatan psikologi dalam pengurusan sumber manusia melalui program pembangunan, pencegahan dan pemulihan.
- Menentukan pelaksanaan dan keberkesanan perkhidmatan untuk warga kementerian dan agensi di bawahnya.

KONSULTASI PSIKOLOGI/ KAUNSELING

Individu / Kelompok/ Atas Talian/
Tele-Kaunseling



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Pembangunan Kendiri/ Motivasi



PSIKOTERAPI

Kebimbangan/ Kemurungan



PSIKOMETRIK

Personaliti, minat, percintaan,
kerjaya dan sebagainya



TEMUJANJI

🕒 9.00 pagi hingga 4.00 petang
(Isnin hingga Jumaat)

📍 Bilik De'stress, Aras 5, BPSM

SITI HAJAR BINTI WAHAB
PEGAWAI PSIKOLOGI (S10)
KB07450, PA06988
sitihajarah.wahab@kuskop.gov.my
03-8883 6344

MASHITHOH BINTI ISMAIL
PENOLONG PEGAWAI
PSIKOLOGI (S6)
mashithoh@kuskop.gov.my
03-8883 6236

HAFID BIN MADDERI
PEMBANTU TADBIR
PERKERANIAN/OPERASI (N2)
hafid@kuskop.gov.my
03-8883 6149

"Kami ada jika anda memerlukan"

✉ psikologi@kuskop.gov.my

📍 Unit Pengurusan Psikologi, Bahagian Pengurusan Sumber Manusia, Aras 5, Blok E4/5, Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62668 Wilayah Persekutuan Putrajaya
📌 Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi

DI MANA BOLEH DAPATKAN BANTUAN

Talian Psikososial MHPSS KKM

03 - 29359935
014 - 3223392
011 - 63996482
011 - 63994236

Senarai Perkhidmatan

011 - 63994236

Senarai Perkhidmatan Psikiatry

Talian MHPSS Negeri

Talian Bantuan NGO

Senarai Klinik Kesihatan

