

# Seminar Pengurusan Sumber Manusia PENGURUSAN EMOSI & PSIKOLOGI



**SITI NORAISHAH MOHAMMAD RAMLAN K.B.; P.A.**

1 Ogos 2023 | Selasa | 4.30 - 5.30 Petang  
Perkasa Ballroom, Le Grandeur Palm Resort, JB



# OBJEKTIF

01

## Perkenalkan Teknik

Memperkenalkan Teknik Pengurusan Emosi kepada Semua PSM

02

## Latih Amal

Menjalankan Latihan Amali Cara Pengurusan Emosi

## Bimbingan Staf

Membantu PSM untuk membimbing staf di PTJ dalam pengurusan emosi

03

## Pengamalan

Menggalakkan Amalan Pengurusan Emosi Di Kalangan PSM

04





# SITUASI 1

Anda sedang menyiapkan tugas yang diminta oleh penyelia dengan segera. Tiba - tiba datang staf A (*customer*) dalam keadaan marah - marah. Staf A marah - marah dengan nada yang kuat dan keras sehingga hampir satu pejabat mendengarnya.

Keadaan ini berlaku kerana Staf A tidak berpuas hati berkaitan pemotongan gaji disebabkan gagal mengemaskini atau mengemukakan mc/cuti berikutan rekod ketidakhadirannya selama 2 hari 2 bulan lepas. Staf A memebel selama lebih kurang setengah jam kemudian terus berlalu tanpa sempat anda menjelaskan keadaan sebenar.

**Apakah Yang Akan Berlaku Kepada Anda?**



## Apakah Yang Akan Berlaku Kepada Anda?

- a) Meneruskan tugas tanpa rasa apa-apa
- b) Meneruskan tugas dengan keadaan marah (mood tidak stabil)
- c) Meneruskan tugas dengan fokus terganggu
- d) Mengambil masa yang lama untuk meneruskan tugas (setengah hari)
- e) Tidak dapat meneruskan tugas kerana rasa terganggu/ panik

# SITUASI 2



Anda seorang penyelia kepada Staf B. Staf B baru sahaja diserang oleh Staf A. Akibat kejadian tersebut, Staf B telah mengalami serangan panik. Tangan dan kakinya menggigil, menggeletar, berpeluh dan rasa agak sukar untuk bernafas.

**Apa yang anda lakukan kepada staf tersebut?**



## Apa yang anda lakukan kepada staf tersebut?

- a) Tidak mengendahkannya
- b) Berkata “Sabar ye, dulu saya kena lebih teruk”
- c) Rujuk ke Pusat Kesihatan UTM
- d) Rujuk ke Kaunseling
- e) Membantunya dengan mengajar teknik Grounding



# ★ Grounding Techniques ★

01





# Grounding Techniques

Teknik untuk mengawal **emosi negatif, keresahan, desakan negatif** dan **ketakutan** yang boleh muncul bila - bila masa.

Ia **bersifat sementara** tapi **mampu membantu** ketika anda terdesak dan tidak tahu apa yang patut dilakukan.

Ini menjadikan **otak anda sibuk** dan **fokus** pada sesuatu selain daripada perasaan yang negatif dan membantu anda berasa lebih tenang.

# ✦ Grounding Techniques ✦



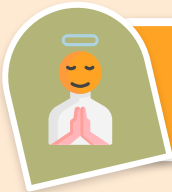
## Komponen Penting

Komponen penting dalam menguruskan simptom kecemasan atau trauma.

## Serta Merta



Boleh mengurangkan keresahan serta-merta



## Ketenangan

Membantu menggalakkan ketenangan

## Pengawalan Diri



Membantu menggalakkan pengawalan diri.

# AKTIVITI 1



# ABC GROUNDING TECHNIQUE



**PERALATAN** : Wireless Mic

**MASA** : 10 Minit

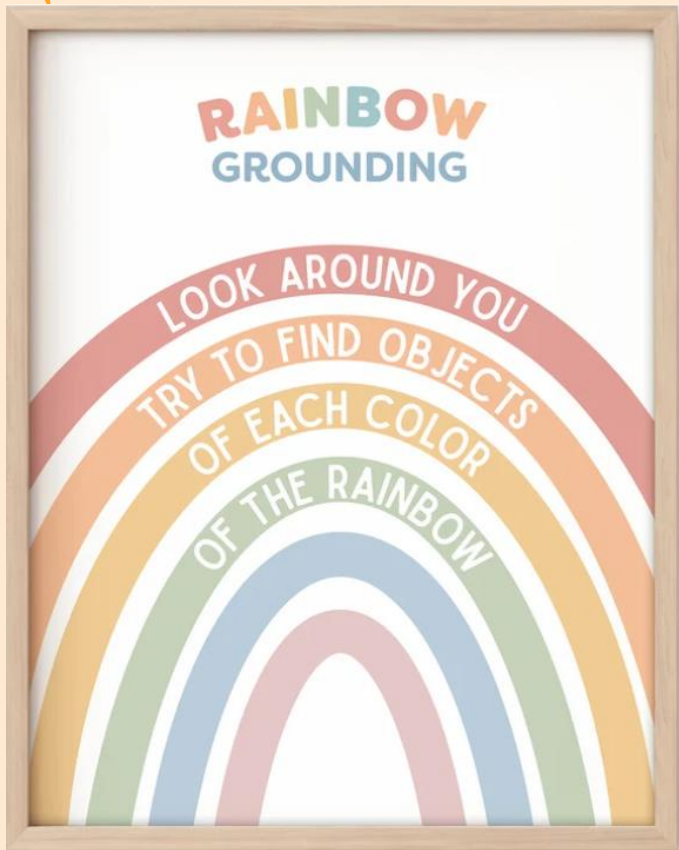
**ARAHAN:**

- 1) Aktiviti ini dilakukan tanpa menggunakan sebarang alat (handphone, laptop, kertas dll).
- 2) Sila letak di tepi barangan berkaitan.
- 3) Sebut abjad A-Z secara terbalik mengikut turutan

# AKTIVITI 2



# THE BEAUTIFUL OF RAINBOW



**PERALATAN**

:Kertas A4, Pen

**MASA**

: 10 Minit

**ARAHAN:**

- 1) Senaraikan warna - warna pelangi mengikut turutan. **CONTOH**
- 2) Tanpa suara, sila cari/ kenalpasti barang - barang mengikut turutan warna.
- 3) Sentuh barangan yang mengikut warna yang dicatatkan. Jika kepunyaan orang lain, mohon izin terlebih dahulu.
- 4) Catat nama barang tersebut
- 5) Ulang sehingga warna yang terakhir.

# THE BEAUTIFUL OF RAINBOW

BIL	WARNA	BARANG
1)	MERAH	
2)	JINGGA	
3)	KUNING	
4)	HIJAU	
5)	BIRU	
6)	INDIGO	
7)	UNGU	

# AKTIVITI 3





# TEKNIK 5 - 4 - 3 - 2 - 1

## 5.4.3.2.1 GROUNDING

Take a deep breath and identify...

- 5 things you can SEE
- 4 things you can FEEL
- 3 things you can HEAR
- 2 things you can SMELL
- 1 thing you can TASTE

**PERALATAN** : Kertas & Pen

**MASA** : 10 Minit

### ARAHAN:

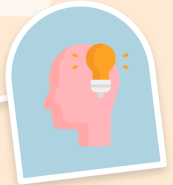
- 1) Tarik nafas dalam - dalam dan lepaskan
- 2) Senaraikan
  - a) 5 Benda yang anda lihat
  - b) 4 benda yang anda rasa dengan tangan
  - c) 3 benda yang anda dengar
  - d) 2 benda yang anda bau
  - e) 1 benda yang anda rasa lidah



# TEKNIK 5 - 4 - 3 - 2 - 1



# ✦ JENIS JENIS *GROUNDING TECHNIQUES* ✦



MENTAL  
GROUNDING



PHYSICAL  
GROUNDING



SOOTHING  
GROUNDING

# MENTAL GROUNDING

02



# Mental Grounding

*Mental Grounding* termasuk  
**latihan kognitif,  
somatik dan  
tingkah laku.**

# ★ Mental Grounding ★



## Mengalihkan Persepsi

Teknik-teknik ini boleh mengalihkan persepsi negatif kepada yang lebih realistik atau positif



## Fokus

Menggalakkan anda untuk memberi tumpuan kepada perasaan anda sekarang.

## Merangka Semula

Boleh menyokong anda dalam merangka semula situasi yang sukar



## Penerimaan

Apabila digunakan dengan berkesan, mereka menggalakkan rasa penerimaan (tanpa rintangan) untuk keadaan semasa anda.





# Contoh Aktiviti Mental Grounding



## Mindfulness

Hadir dan sedar tentang fikiran, perasaan dan sensasi semasa badan anda.



## Meditasi

Amalan yang disengajakan untuk kekal hadir dengan minda dan badan anda.



## Objektif Diri

Mengasingkan fakta daripada pendapat boleh membantu anda berasa beres semasa situasi yang menyedihkan.



## Cari Tempat Selamat

Apabila anda berasa tinggi, tutup mata anda, dan bayangkan tempat yang selamat dan selesa. .



## Kategori

Namakan Perkara Mengikut Kategori



## Aktiviti 54321

Fokus pada lima perkara yang anda lihat, empat perkara yang anda rasa, tiga perkara yang anda dengar, dua perkara yang anda bau dan satu perkara yang anda boleh rasa.



## Turutan

Sebut Sesuatu dengan Tertib @ Terbalik

## Visualisasi Kebimbangan

Cth: Bayangkan kebimbangan sebagai perkara yang ketara, seperti daun. Kemudian, bayangkan sehelai daun jatuh dari pokok dan terapung di sungai.

## Permainan Mental

Cth: Menumpukan dengan mencari lima kereta putih semasa anda memandu.

## Perkara Sekeliling

Terangkan Perkara Di Sekeliling Anda. Cth: Namakan objek di sekeliling anda dan warnanya.

## Matematik

Lakukan Persamaan Matematik dalam fikiran anda untuk mengalih perhatian

# AKTIVITI 4





# LATIHAN PERNAFASAN

1

Berdiri dengan menjarakkan kaki & longlaikan tangan tangan di kedua-dua sisi.



2

Pejamkan mata dan biarkan kepala tunduk ke hadapan.



3

Tarik nafas melalui hidung sedalam-dalamnya dan tahan nafas anda dalam kiraan 10.



4

Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui hidung. Terapkan perasaan lega dengan setiap hembusan nafas.



5

Ulangi langkah-langkah di atas sebanyak 5 kali sehingga anda berasa tenang dan relaks.



6

Akhirnya, buka mata anda perlahan-lahan.



# AKTIVITIS





# THE PYRAMID



**PERALATAN** : 6 Biji Cawan Plastik, Belon (1 Seorang)

**MASA** : 15 Minit

**ARAHAN** :

- 1) Cawan disusun di atas meja paling belakang
- 2) Gerakkan cawan dari satu meja ke meja depan menggunakan belon secara bergilir - gilir (3 orang)
- 3) Cawan yang telah digerakkan perlu disusun menjadi bentuk piramid.
- 4) Ulang dari baris ke baris sehingga ke barisan hadapan
- 5) Tidak perlu tergesa - gesa

**NOTA:**

- Fokus Dalam Cara Tarik, Tahan Dan Lepaskan
- Buat Mengikut Kemampuan
- Jika ada penyakit semput, asma dan berkaitan disarankan untuk tidak menyertai

# PHYSICAL GROUNDING

03



# Physical Grounding

Teknik *Physical Grounding* merujuk kepada latihan khusus yang sama ada **melibatkan deria** anda **atau menggunakan item** tertentu untuk **memberikan kelegaan.**

Teknik ini secara amnya **berstruktur**, dan ia mungkin **memerlukan lebih banyak persediaan** dan **masa** daripada *Mental Grounding*.

Teknik ini sangat bermanfaat dalam menguruskan simptom kemurungan, keresahan dan panik.

# Contoh Aktiviti Physical Grounding



## Makan @ Minum

Nikmati Makanan atau Minuman. Fokus pada rasa yang timbul semasa anda makan atau minum.



## Memegang Ais

Pegang beberapa ketul ais di tangan anda atau sentuhkan sepanjang lengan atau kaki anda. Fokus pada rasa dan cuba arahkan pemikiran anda kepada itu jika fikiran anda melayang.



## Larian Pantas

Pecutan aktiviti fizikal ini boleh menggalakkan pengaliran darah yang sihat dan membebaskan endorfin.



## Latihan Pernafasan

Kerja pernafasan membolehkan anda menyahaktifkan sistem saraf simpatis anda sambil juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis anda



## Bau Sesuatu

Menyalakan lilin, baking dessert kegemaran, atau memakai losyen, baunya sudah pasti menenangkan.

## Kaki Di Lantai

Mengalihkan seberapa banyak berat anda yang boleh ke kaki anda dan "mendaratkan" mereka ke dalam bumi.



## Tetapkan Objek Selamat



Memegang batu, syiling atau barang kecil lain yang ditetapkan boleh berfungsi sebagai asas apabila anda berasa tertekan. Simpan di dalam poket atau dompet anda dan pegang padanya jika perlu.



## Kepal & Lepaskan Penumbuk

Mengepalkan penumbuk dan otot membuat anda sedar secara fizikal bahawa anda menggunakan otot itu.

## Cipta Ruang Grounding



Tetapkan ruang asas tertentu di dalam bilik anda. Pergi ke ruang tersebut apabila anda merasa tertekan

## Bunyian



Dengar Bunyi di Persekitaran Anda. Sedar tentang bunyi dalam persekitaran anda juga dapat merehatkan badan anda daripada keadaan ketakutan atau kebimbangan.

## Mandi Air Panas

la membuatkan anda berhubung dengan badan dan haba boleh membuatkan anda tenang

## Maya Karin tanggal kasut atas pentas! Cuba 2 teknik grounding ini jika anda terkena serangan panik

Isnin, 05 Disember 2022 10:30 AM



Maya Karin berjaya mengawal situasi dengan melakukan teknik grounding ketika mengalami serangan panik.

# SOOTHING GROUNDING

04





# Soothing Grounding

*"Soothing"* bermaksud menenangkan

Setiap kali anda berasa kecewa atau tertekan, fikiran negatif mungkin berputar di kepala anda.

Anda mungkin berfikir atau berasa seperti bodoh, atau anda sepatutnya mengelakkan atau abaikannya

Pada saat-saat seperti ini, penting untuk mengingatkan diri anda supaya mempunyai **belas kasihan untuk diri sendiri.**

# AKTIVITI 6





# BICARA KENDIRI POSITIF



Positive Mind  
Positive Vibes  
Positive Life



**PERALATAN** : Tiada

**MASA** : 15 Minit

**ARAHAN:**

- 1) Setiap peserta dikehendaki menyebut Bicara Kendiri Positif

**Contoh: “Aku Boleh”,**

# Awesome words



# BICARA KENDIRI POSITIF



Aku hebat



Aku bahagia



Aku pasti boleh berjaya



Aku damai



Aku sihat dan bertenaga



Aku ikhlas



Aku ceria



Aku insan berharga

# BICARA KENDIRI POSITIF



Aku menyayangi diriku



Saya layak untuk bahagia.



Aku berharga



Saya pasti boleh melalui ini



Saya mengalami masa yang sukar sekarang, dan perasaan ini akan berlalu



Tidak mengapa untuk merasa tidak baik, tetapi jangan lupa untuk bangun!

# Contoh Aktiviti Soothing Grounding

Senaraikan Semua Perkara  
Kegemaran Anda (makanan,  
warna, aktiviti fizikal)

Duduk Bersama Haiwan  
Kesayangan Anda

Rancang Aktiviti yang  
Anda Sukai (mendaki,  
makan malam,  
melancong)

Mewarna



Cari Sesuatu  
Yang Lucu  
(Video,  
Moment)



Amalkan Belas  
Kasihan & Bicara  
Kendiri Positif

Mendengar  
Muzik



# ADAKAH GROUNDING BERKESAN??

05





# Keberkesanan *Grounding*

- Latihan asas adalah percuma dan mudah dipelajari
  - Boleh diamalkan di mana-mana sahaja.
  - Berkesan dalam menguruskan kesihatan mental.
- Penyelidikan menunjukkan bahawa Grounding boleh memberi manfaat dalam menggalakkan mood yang positif.
- Kajian turut menunjukkan bahawa meditasi yang kerap boleh memperbaiki gejala kebimbangan dan kemurungan

# CARA MENGGUNAKAN GROUNDING

06



# Cara Menggunakan Teknik Grounding

**01****Kerap Amalkan**

Jadikan sebahagian daripada rutin harian anda supaya terbiasa.

**02****Elakkan Menghakimi Diri**

Bukan salah anda jika anda bergelut dengan masalah kesihatan mental tertentu. Cuba belas kasihan terhadap diri anda semasa anda mengamalkan latihan ini.

**Mulakan Segera****03**

Anda boleh mula *Grounding* sebaik sahaja anda melihat tanda-tanda awal keresahan. Pencegahan dan intervensi awal boleh mengurangkan gejala sebelum ia meningkat.

**Dapatkan Lebih Banyak Sokongan****04**

Terapi boleh membantu dalam mempelajari cara untuk merawat gejala anda dan meningkatkan kesejahteraan emosi anda.

# ★ Thanks! ★

**Does anyone have any questions?**

snoraishah@utm.my

**CREDITS:** This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**

Please keep this slide for attribution

