



**UTM**  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

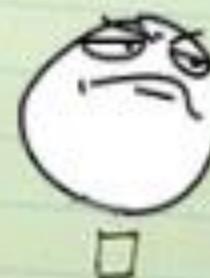


# PENGURUSAN STRESS DI TEMPAT KERJA

SITI NORAISHAH MOHAMMAD RAMLAN  
PEGAWAI PSIKOLOGI  
KB03065 PA03215  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA



How do you feel today?



LOVETHISPIG.COM



EXHAUSTED



CONFUSED



ECSTATIC



GUILTY



SUSPICIOUS



ANGRY



HYSERICAL



FRUSTRATED



SAD



CONFIDENT



EMBARRASSED



HAPPY



MISCHIEVOUS



DISGUSTED



FRIGHTENED



ENRAGED



ASHAMED



CAUTIOUS



SMUG



DEPRESSED



OVERWHELMED



HOPEFUL



LONELY



LOVESTRUCK



JEALOUS



BORED



SURPRISED



ANXIOUS



SHOCKED



SHY





STRESS

***IDENTIFY IT,  
UNDERSTAND IT,  
SHRINK IT***

**TEGANG**

**SISTEM TIDAK STABIL**

**PERASAAN RISAU**

**STRESS  
FREE  
ZONE**



I  
N  
D  
I  
V  
I  
D  
U



# KEJADIAN



# OBJEK

**12%**

**18 – 60 thn :  
Penyakit Mental**

(Tinjauan Kesihatan Mobiciti & Kesihatan 2011)



**2020  
VISION**



# Penyakit Mental (50 Tahun ++)

Timbalan Pengarah Ketua Kesihatan (Kesihatan Awam)



Utusan Malaysia 25-January-2011

Dr. Mohd. Awang Idris. Kosmo! 21-September-2012



**Tekan sebagai jambatan menuju kejayaan**

Enam penyelesaian ubah stres kepada sukses dalam mencari hikmah pengajaran

Sharifah  
Hayaati

**S**AYA terfikir pas tajuk tel ubah menj (stress diubah men)

telah mendapat jera pembentang pada S Jabatan Perkhidmatan Negara.

leh berubah menjadi  
tah lagi dalam me-  
untuk berjaya, teka-  
dah menjadi satu lus-  
yang perlu dibayar  
capi kejayaan.

“bah apa yang ada  
kaum sehingga mereka  
berpikir bahwa  
apa yang ada pada  
diri.” (Surah al-Raihan: 7-8)

pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan sebagai persyaratan untuk mendapat pengembangan karir yang baik. Dalam hal ini, pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan sebagaimana dijelaskan dalam bagian sebelumnya dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu pengetahuan dan keterampilan teknis dan pengetahuan dan keterampilan sosial.

sering menyebabkan manusia waspada terhadap kacil dan madah. Ada menggunakan sumpah kepada stress sejauh mungkin. Penyelesaian yang berlaku adalah dengan berdoa atau juga berpuasa. Selain itu, ada juga yang mengikuti ajaran Islam apabila menemui hama. Nya setiap kali kejadian dan Al-Subhan dibacakan bersambung-sambung. Dalam kemampuan yang dimiliki, ia akan berusaha Mengajukan-Nya.

Sebaliknya, habib-bebat manusia, dicitak akan jatuh ke atas dan dalam usaha-cita, sudah tentu anda akan merasa susah senangnya. Karena langsung tidak dapat mencapai tujuan.

dan kelebihan ini lah yang memberikan kita manusia secara sekutu kesanangan dan pada kesuksesan.

Alah meninggalkan dasar yang berkenaan. (Baca juga: *Topeng-ketua dan ketua-ketua*, (sekolah) konzon); bahasan tentang

entah tujuh tisap-tisap kesakuan kemudahan. Kemudahan yang tak selalu selesa (dari arah amal), sahah, dan segeruhangkuk engku keberangkatan jenazah (Shahid, syarat).

Mengikuti seseorang yang arahnya, pertama-tama kita perlu memahami fikiran positif dengan baik sebelum kita paksakan keadaan. Pengajaran yang manusia akan dapat ditambah dengan berlatih.

Sabah Rasulullah SAWS bersabda: "Seorang yang balaik adalah seorang yang tahu niatnya, dan seorang yang tidak balaik adalah setengah demam sukarin mitham", dan apabila khasiatnya satwa, maka dia adalah orang yang mampu beroleh redha Allah dan orang yang tidak balaik adalah orang yang ingkar dengan hukum Allah. (Hadis riwayat Muzammil)

Kedua, hendaklah balaik dengan memahami makna hidup dan mati. Kita hanya ada perlu diri dan maut pada satu asas, ga meryahalkan takdir

dengan  
nya, kerajaan  
Adat kini  
ingin ber-  
kerja laju  
belum ketah  
keadaan di  
daerahnya.  
Sobat adar  
banyaknya  
juga dalam  
Alian.  
Untuk  
“Wahai  
Imam, de  
ngan tulus  
rasa peng-  
hargaan  
mu berku-  
asa” (ayat 200).  
Sabda  
makausad  
dalam ayat  
200 ini men  
sang yang  
dan tidak  
kecuali  
ia bersy  
kan begin  
sih ia bu  
selim) dan  
dapat  
dari kota  
atau ja  
Adat sehin  
g atau nasib

# Sharifah Hayaati. Berita Harian 7-April-2012



Tolong diamm!!!

ZOOOMM...

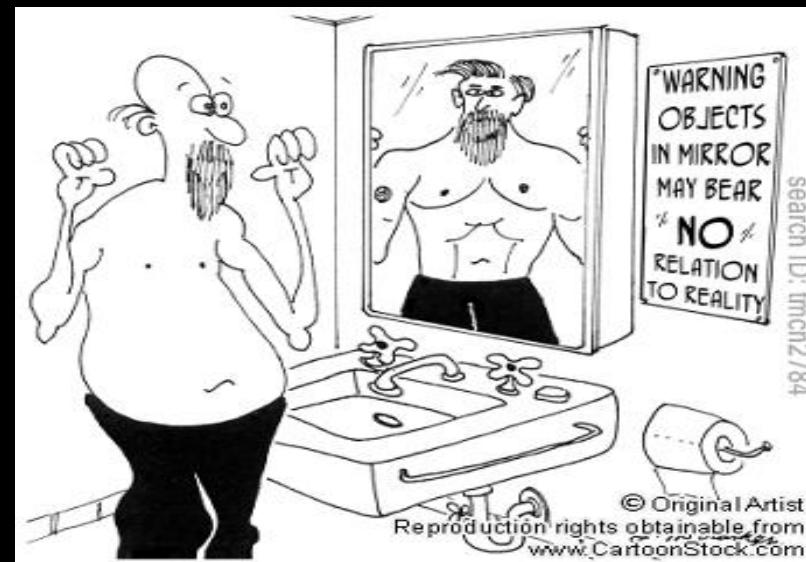
Alat komunikasi  
paling berkesan...







HOW



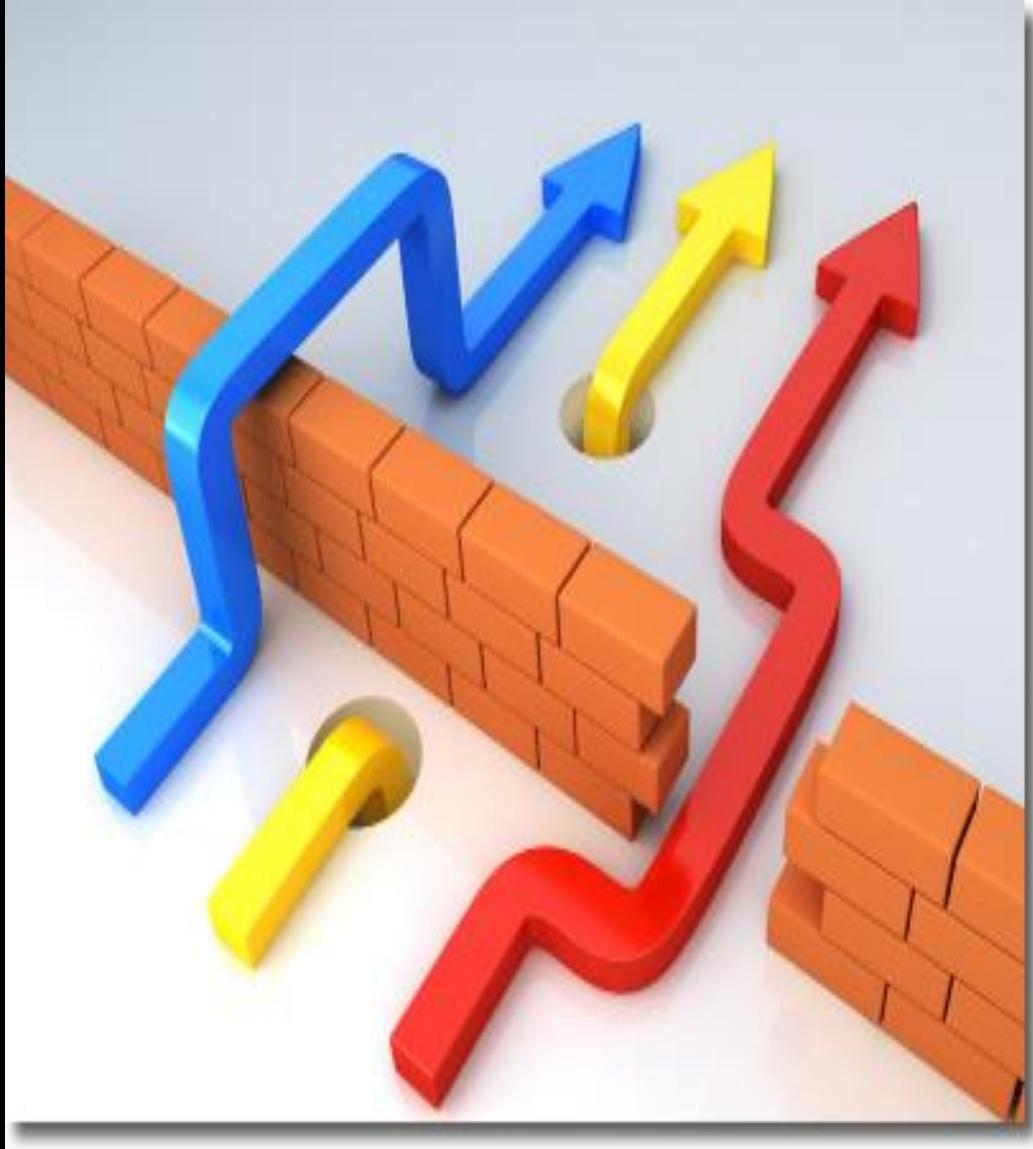
# FIKIRAN

‘Watch your **thoughts**, for they’ll become your **words**.

Watch your **words**, for they’ll become your **actions**.

Watch your **actions**, for they’ll become your **habits**.

Watch your **habits**, for they’ll become your **characters** and watch your **characters**, for they’ll become your **destiny**



Lazarus & Folkman (1984) dalam Baron, 1993



# REAKSI TERHADAP TEKANAN



## Rasa Terancam

Arahan  
untuk  
melawan  
tekanan

## Cuba Hadapi Cabar

Menyesuaikan  
diri dan cuba  
menentang  
tekanan

## Keletihan

jika langkah  
menghadapi  
cabaran  
tidak berkesan

Bagi mengelakkan kes penderaan, pembunuhan dan bunuh diri

# Kenali petanda awal tekanan jiwa

KUALA LUMPUR - Individu yang mengalami kemurungan tahap serius, mudah marah, bersedih dan selalu menyendiri perlu menjalani pemeriksaan kaunseling.

Beberapa kes sadis yang dilaporkan sebelum ini antaranya membabitkan penderaan, pembunuhan dan bunuh diri, dikaitkan dengan mereka yang mengalami tekanan jiwa atau masalah mental akibat kegagalan mengawal kemurungan di peringkat awal.

Pakar Psikiatri Klinik Hospital Pantai, Datuk Dr. Mat Saad Baki (gambar kecil) berkata, rawatan atau kaunseling awal dilihat dapat membendung kejadian yang tidak diingini.



MAT SAAD

"Jika seseorang itu tertekan dan mengalami kemurungan, dia perlu merujuk kepada doktor bagi mendapatkan khidmat nasihat pakar psikiatri dan kaunseling serta mendapatkan rawatan perubatan yang bersesuaian jika ia diperlukan."

"Tahap kemurungan itu bergantung kepada empunya diri dalam mengawal emosi dan perasaan, jika kemurungan melampau boleh menyebabkan individu hilang pertimbangan diri dan akhirnya berlaku sesuatu tidak diduga," katanya kepada *Bernama* di sini semalam.

Sementara itu, Pakar Perunding Psikiatri dan Pensyarah Kanan di Jabatan Perubatan Psikologi Fakulti Perubatan Universiti Malaya, Dr. Muhammad Muhsin Ahmad



KERATAN Kosmo! 31 Januari 2014.

Zahari memberitahu, masalah tekanan jiwa boleh dibendung daripada menjadi lebih parah.

Jelas beliau, orang ramai perlu mengenali petanda awal seseorang individu itu mengalami tekanan jiwa melalui karakter dan perubahan dalam kelakuan mereka.

"Masyarakat perlu lebih sensitif dan memujuk mereka untuk menjelaskan masalah atau tekanan yang tidak dapat diselesaikan," ujarnya.

Muhammad Muhsin berkata, mereka juga perlu mendapat ban-



KEMURUNGAN melampau boleh menyebabkan individu hilang pertimbangan diri. – Gambar hiasan

tuan dan rawatan awal serta mengelak daripada memiliki perasaan malu, lemah dan merisaukan persepsi awam sebelum masalah itu menghantui pemikiran mereka.

"Cuba yakinkan individu itu untuk membantu menyelesaikan masalah yang dipendam dengan

## INFO Kejadian sadis melibatkan masalah mental

**30 Januari 2014:** Seorang bapa mengelar mati anak perempuannya berusia tujuh tahun dan mencederakan dua lagi anak perempuannya di Bandar Baru Bangi, Selangor.

**28 Mac 2013:** Seorang lelaki ditemui mati tergantung di sebuah rumah di Kampung Perting, Bentong, Pahang selepas kematian ibunya empat tahun lepas.

**2 Februari 2012:** Seorang kanak-kanak perempuan berusia 10 tahun mati akibat ditecup dengan bantal oleh neneknya berusia 57 tahun di Puchong, Selangor.

**27 November 2011:** Seorang ibu berusia 75 tahun mati selepas lehernya dikelar dengan pisau oleh anak perempuannya di Taman Bukit Serdang, Selangor.

membawa mereka berjumpa dengan pakar yang bersesuaian," katanya.

# SIMPTOM FIZIKAL



# SIMPTOM PSIKOLOGI



Marah

Tidak  
bertanggungja  
wab

## SIMPTOM EMOSI

Syak wasangka

Putus asa

Kurang yakin

# SIMPTOM T/LAKU



# JENIS STRESS



distress



stress



eustress  
(euphoric stress)

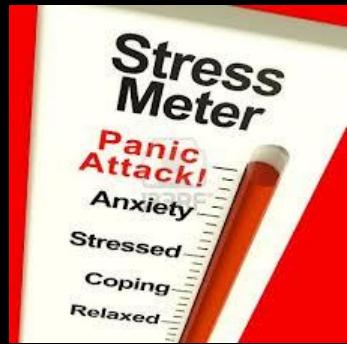
## TWO REACTIONS TO STRESS...





# FAKTOR LUARAN





ideal



# FAKTOR DALAMAN

Kurang Pengalaman/ Ilmu



Kurang Keupayaan/ Kemampuan

Wujudnya Perbandingan

Fikiran yang Negatif

Tingkah Laku akan jadi Negatif



FOCUS



# UJIAN PERSONALITI

1. Saya cenderung untuk menyiapkan sesuatu tugas dalam keadaan tergesa-gesa.

<input type="checkbox"/> 4	Sentiasa	<input type="checkbox"/> 3	Selalu	<input type="checkbox"/> 2	Jarang-jarang	<input type="checkbox"/> 1	Tidak pernah
----------------------------	----------	----------------------------	--------	----------------------------	---------------	----------------------------	--------------

2. Saya boleh menunggu dengan sabar dalam barisan.

<input type="checkbox"/> 1	Sentiasa	<input type="checkbox"/> 2	Selalu	<input type="checkbox"/> 3	Jarang-jarang	<input type="checkbox"/> 4	Tidak pernah
----------------------------	----------	----------------------------	--------	----------------------------	---------------	----------------------------	--------------

3. Saya seringkali melihat masa pada jam tangan atau jam dinding kerana merasakan saya perlu mengejar masa.

<input type="checkbox"/> 4	Sentiasa	<input type="checkbox"/> 3	Selalu	<input type="checkbox"/> 2	Jarang-jarang	<input type="checkbox"/> 1	Tidak pernah
----------------------------	----------	----------------------------	--------	----------------------------	---------------	----------------------------	--------------

**4. Bila saya bekerja dengan orang lain, saya memberi mereka ruang untuk memperbaiki tugas yang telah diberi sekiranya mereka tidak berupaya menyiapkan tugasan berkenaan sebaik atau secepat mungkin.**

- 1 Sentiasa  2 Selalu  3 Jarang-jarang  4 Tidak pernah

**5. Saya rasa terancam dan tidak mesra semasa berada dalam situasi persaingan atau pertandingan.**

- 4 Sentiasa  3 Selalu  2 Jarang-jarang  1 Tidak pernah

**6. Saya suka bermain/bersukan untuk persahabatan dan bukannya untuk bertanding.**

- 1 Sentiasa     2 Selalu     3 Jarang-jarang     4 Tidak pernah

**7. Mereka yang cuai dan tidak berhati-hati sungguh menjengkelkan, mengganggu dan membazirkan masa saya.**

- 4 Sentiasa     3 Selalu     2 Jarang-jarang     1 Tidak pernah

**8. Saya selalu melakukan pelbagai perkara pada satu masa.**

- 4 Sentiasa     3 Selalu     2 Jarang-jarang     1 Tidak pernah

**9. Semua orang akan datang lambat sekali-kala, dan saya rasa ini bukanlah sesuatu isu yang patut diperbesarkan.**

- 1 Sentiasa     2 Selalu     3 Jarang-jarang     4 Tidak pernah

**10. Semasa saya sedang bercuti, saya cuba melupakan semua perkara yang berkaitan dengan kerja saya.**

- 1 Sentiasa     2 Selalu     3 Jarang-jarang     4 Tidak pernah

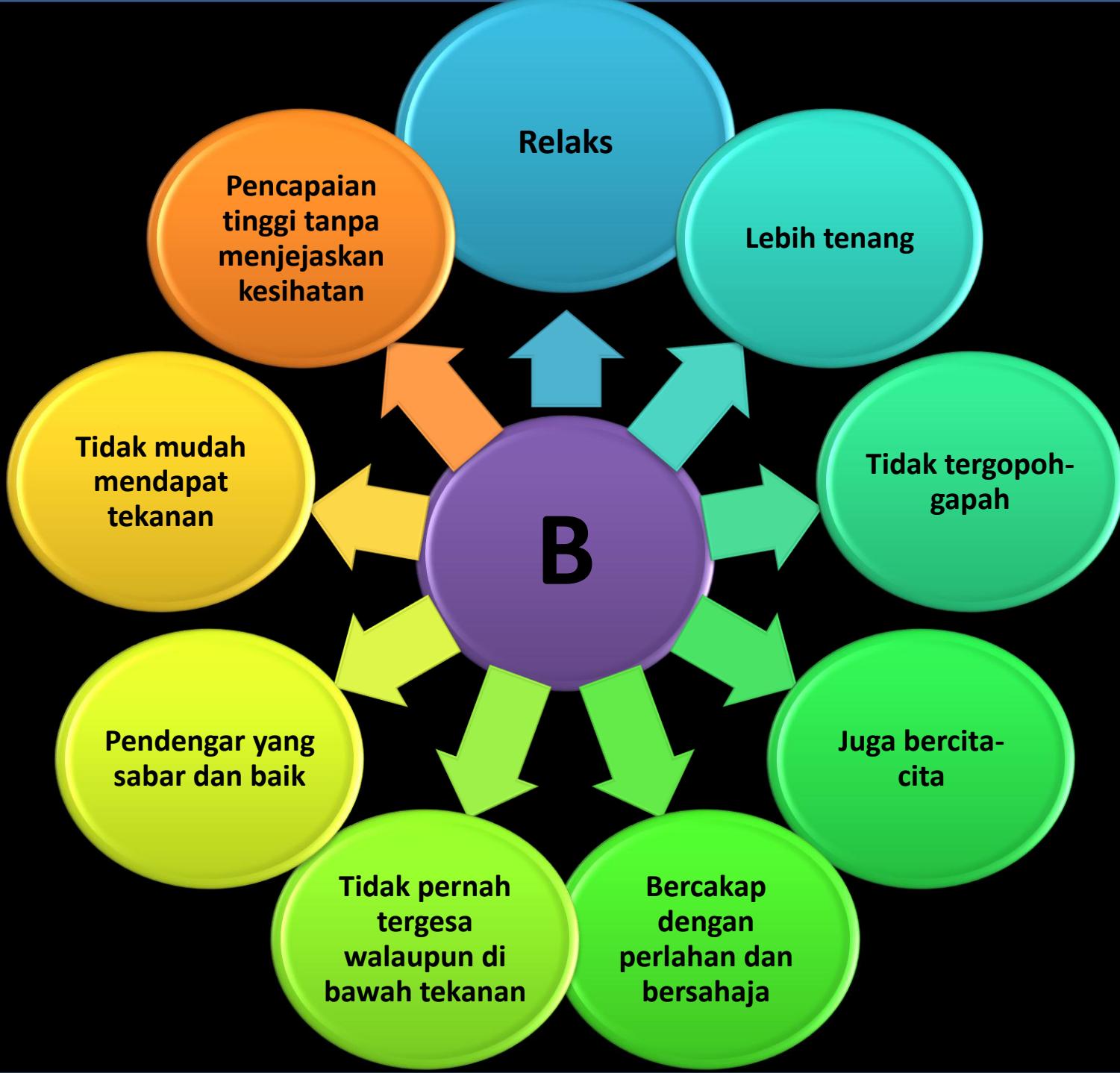


**PERSONALITI A**

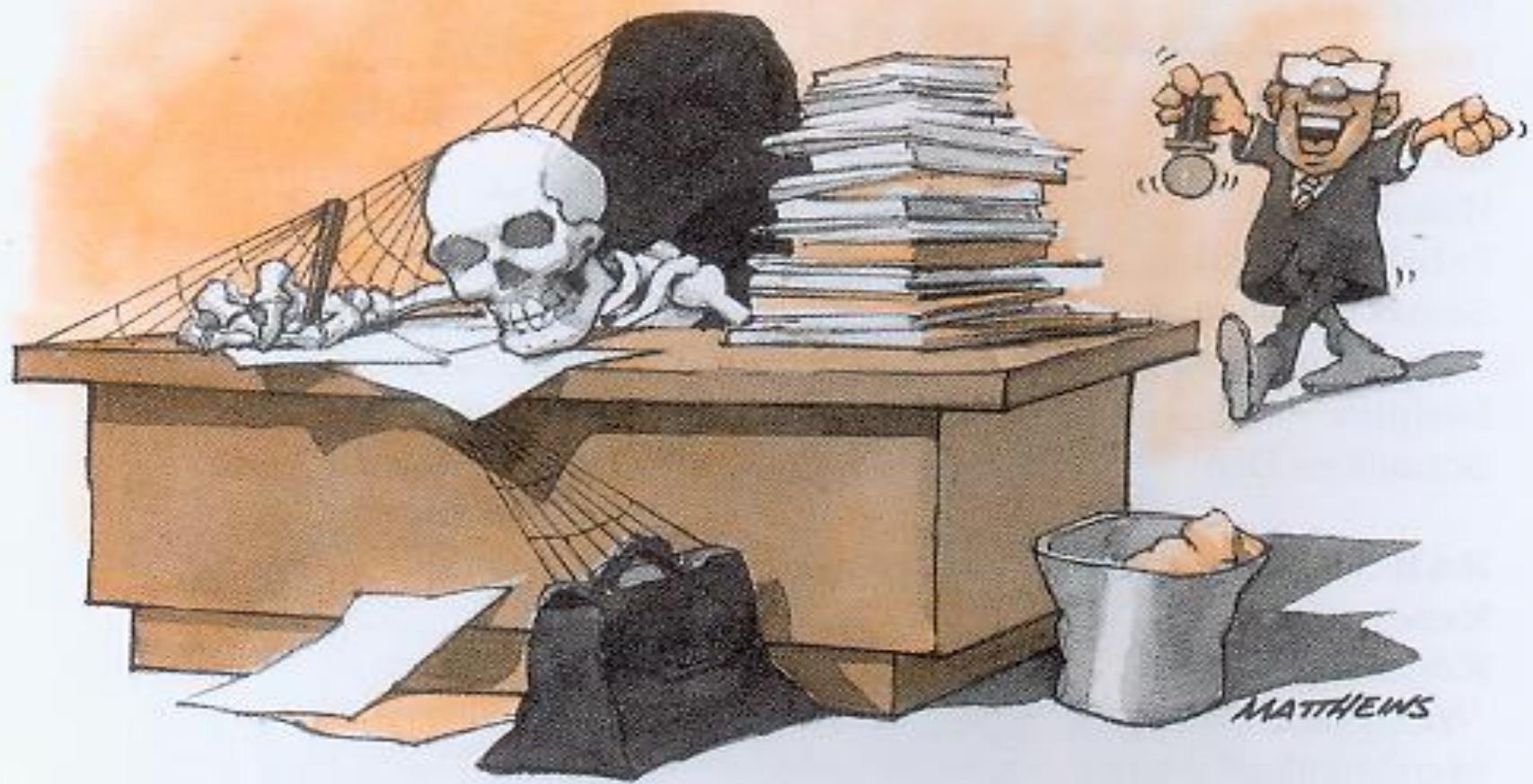
**PERSONALITI B**











MATTHEWS

**"SYARIKAT TELAH MEMUTUSKAN UNTUK MENGHARGAI SUMBANGAN ANDA"**

R  
E  
L  
A  
X  
A  
T  
I  
O  
N  
T  
E  
C  
H  
N  
I  
Q  
U  
E



# My Stress Diary



because I need to make sense of everything



### Count 1 to 7

First, count from one to seven  
on each "in" breath . . .



### Count 1 to 11

. . . then, counting at the same  
rate, count from one to eleven  
on each "out" breath



**BONUS!**

# TIPS UNTUK KAWAL EMOSI

Positif dan logik

Menenangkan  
fikiran daripada  
diganggu

Senyuman

Petikan, kata-kata,  
cogankata,  
peribahasa  
motivasikan

Memaafkan



BERDOA



ELAK TEKANAN



BERSENAM



NADA SUARA



REHAT



KAWAL

