



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT



KOLEKSI TEKNIK



Matahari

**MENINGKATKAN DAYA TAHAN
DAN PSIKOLOGI WANITA**

JABATAN PEMBANGUNAN WANITA



Cetakan Pertama 2023

Hak Cipta Terpelihara

Bahagian Pembangunan Psikologi

Jabatan Pembangunan Wanita, 2023

©Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mencetak di mana-mana bahagian, artikel, gambar dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan apa jua cara sama ada dalam bentuk elektronik, fotokopi, mekanikal, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada penerbit Bahagian Pembangunan Psikologi, Jabatan Pembangunan Wanita.

Diterbitkan di Malaysia oleh:

Bahagian Pembangunan Psikologi

Jabatan Pembangunan Wanita

Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Aras 23, No. 55, Persiaran Perdana, Presint 4,

62100 Putrajaya, Malaysia

ISBN: ISBN 978-983-44158-7-7

Laman Web: <http://www.jpw.gov.my>



Jawatankuasa Penulis

YBrs. Dr. Wan Nur Ibtisam Binti Wan Ismail

YBhg. Datin Izzatul Shima Binti Md Thahir

YM Dr. Raja Kamariah Binti Raja Mohd Khalid

YM Tengku Amirul Azran Bin Tengku Ahmad

Puan Siti Ain Nur Ain Binti Md Johari

Encik Kee Jia Hong

Cik Maziatul Akmal Binti Khairuzaman



Isi Kandungan

Bil	Tajuk	Muka Surat
I	Pengenalan	5
1	Psikologi Asas	8
1.1	Memahami Psikologi Diri	9
2	Pengurusan Daya Tindak	17
2.1	Teknik Pernafasan Asas	18
2.2	<i>Butterfly Hug</i>	21
2.3	Surat Penghargaan Diri	23
3	Pengurusan Penyesuaian Kendiri	25
3.1	Teknik Regulasi Emosi	26
3.2	Aplikasi Imageri Mental	28
3.3	Bio-Psy-Shiatsu	30
3.4	Menjana Otak Kanan	35
3.5	Energi Diri	41
3.6	Pelan Tindakan Diri	42
4	Poster Hotline/ Talian Bantuan	43
5	Rujukan	



Pengenalan

Penularan pandemik COVID-19 telah menyebabkan pelbagai isu kesihatan mental meningkat khususnya yang melibatkan wanita. Krisis ini telah menimbulkan kesukaran kepada kehidupan masyarakat yang seterusnya memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan psikologi.

Konflik yang berterusan ini membawa kepada kerapuhan emosi dan mengganggu kesejahteraan diri terutamanya kepada wanita. Justeru, Jabatan Pembangunan Wanita (JPW) melihat akan kepentingan untuk mempertingkatkan usaha advokasi pemerkasaan dan kesihatan mental dalam membina resiliensi atau daya tahan dalam menghadapi pelbagai isu.

Program MATAHARI diwujudkan dalam usaha meningkatkan kesejahteraan sendiri melalui strategi psikologi, pemikiran positif bagi memastikan emosi yang stabil dan tindakan yang lebih bijak serta mempromosikan kesedaran pentingnya kemahiran resiliensi dan adaptasi positif kepada perubahan.

Program MATAHARI yang merujuk kepada program meningkatkan daya tahan dan psikologi wanita dengan lambang bunga matahari merupakan **simbol kegembiraan, keceriaan, kebahagiaan dan sikap positif.**



Objektif program MATAHARI ini ialah untuk:

- meningkatkan kemahiran psikologi asas dari aspek emosi, tingkah laku dan pemikiran, serta memahami perbezaan personaliti individu;
- menambahkan pengetahuan dan kefahaman pengurusan daya tahan dengan berkesan melalui pemantapan kaedah pengurusan kognitif dan kawalan minda; dan
- memberi penghayatan serta menerapkan sifat penyesuaian sendiri yang dinamik dalam mengurus diri untuk lebih produktif dan berdaya tahan tinggi.

Program MATAHARI ini penting khususnya bagi wanita untuk mempelajari aspek psikologi yang boleh membina daya tahan dalaman dan luaran yang kukuh, adaptasi (adaptability) dan dinamik dengan perubahan supaya tidak mudah terkesan dengan apa jua keadaan atau musibah yang berlaku.



Program MATAHARI akan memberi fokus kepada elemen seperti berikut :-

- **Psikologi Asas** untuk memahami perbezaan personaliti individu dari aspek psikologi;
- **Pengurusan Daya Tindak** untuk mempelajari kaedah peningkatan ketahanan sendiri (resiliensi) yang baik; dan
- **Pengurusan Penyesuaian Kendiri** untuk memupuk kaedah mengawal dan pengurusan penyesuaian sendiri yang bijak.



MATAHARI

Psikologi Asas



MEMAHAMI PSIKOLOGI DIRI

Memahami Psikologi Diri ialah aktiviti yang bertujuan untuk membantu memahami psikologi diri dengan lebih berkesan.

Kaedah yang digunakan ialah dengan mengaplikasikan ujian psikologi dalam memahami diri individu. Ujian psikologi yang digunakan ialah UJIAN PENILAIAN DIRI¹(UPD) iaitu senarai semak beberapa indikator dalam diri individu dan kemudiannya dibahagikan kepada empat kategori.

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Bahan yang diperlukan	<ul style="list-style-type: none"> • Senarai Semak UPD • Pen / Pensel.
Kesimpulan	<p>Melalui ujian ini, anda akan dapat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lebih memahami diri sendiri melalui ujian psikologi yang digunakan. ✓ Apabila seseorang mula memahami diri sendiri, mudah bagi mereka memahami orang lain. ✓ Secara tidak langsung, ini dapat membantu seseorang untuk menjalin perhubungan yang lebih baik dengan rakan-rakan lain serta memahami perbezaan individu dalam organisasi atau dalam kehidupan harian.

¹UPD adalah Ujian Personaliti yang berasaskan pada Personality Plus (Fred Littauer) telah dimurnikan mengikut kesesuaian budaya setempat.



ARAHAN:

Sila baca setiap pernyataan diri di mukasurat sebelah. Kaitkan pernyataan tersebut dengan diri anda. Tiada jawapan yang betul atau salah di dalam pernyataan tersebut. Jawab semua **pernyataan yang berkaitan dengan diri anda** dengan menandakan (/) pada nombor dalam kertas soalan ini. Kosongkan ruangan di kertas jawapan sekiranya pernyataan yang diberi tidak berkaitan dengan diri anda.

SELAMAT MENCUBA





A

B

C

D

1	Penuh ekspresi	1	Penuh cabaran	1	Analitikal	1	Menyesuaikan diri
2	Ceria	2	Upaya mempengaruhi	2	Tetap pendirian	2	Kedamaian
3	Sosial	3	Berwawasan	3	Berkorban	3	Terkawal
4	Meyakinkan orang lain	4	Bersaing	4	Bertolak ansur	4	Menyimpan
5	Menyegarkan orang lain	5	Berilmu	5	Hormat	5	Berpuas hati
6	Penggalak	6	Boleh hidup sendiri	6	Sensitif	6	Sabar
7	Bersahaja	7	Positif	7	Merancang	7	Pemalu
8	Optimis	8	Bebas memberi pendapat	8	Ikut jadual	8	Turut perintah
9	Gembira	9	Kaki kerja	9	Mengundur diri	9	Bimbang
10	Kelakar	10	Suka Mengarah	10	Terlalu sensitif	10	Malu
11	Kuat bercakap	11	Tidak toleransi	11	Murung	11	Tidak berminat
12	Kurang teratur	12	Manipulasi	12	Pendiam	12	Bersungut
13	Tidak konsisten	13	Degil	13	Menyendiri	13	Perlahan
14	Berserabut	14	Beremosi	14	Was-was	14	Malas
15	Berlagak	15	Tergesa-gesa	15	Berdendam	15	Kurang motivasi
16	Kasar	16	Licik	16	Berfikiran kritis	16	Tidak suka konflik
17	Tidak boleh dipercayai	17	Memaksa	17	Boleh dipercayai	17	Peramah
18	Tidak suka kerja rutin	18	Berani	18	Terperinci	18	Diplomasi
19	Tidak tetap	19	Yakin diri	19	Idealis	19	Konsisten
20	Sangat menghibur	20	Berdikari	20	Mendalam	20	Tidak menyakitkan



21	Sangat ceria	21	Cergas	21	Pemikir	21	Bergurau dengan sinis
22	Sumber inspirasi	22	Tetap dengan keputusan	22	Setia	22	Bertimbang rasa
23	Mesra	23	Dipatuhi	23	Menyusun atur	23	Pendengar
24	Suka bercakap	24	Produktif	24	Sempurna	24	Mudah berpuas hati
25	Bertenaga	25	Mengambil risiko	25	Bertatacara	25	Mudah didekati
26	Comel	26	Memerintah	26	Suka perhatian	26	Sederhana
27	Bersemangat	27	Tidak bersimpati	27	Tidak pemaaf	27	Kurang ekspresi
28	Menunjuk-nunjuk	28	Degil	28	Curiga	28	Tidak bersemangat
29	Kurang disiplin	29	Berterus terang	29	Cerewet	29	Tidak suka cabaran
30	Mengulangi cerita	30	Kurang sabar	30	Tidak popular	30	Takut
31	Pelupa	31	Besar kepala	31	Sukar untuk ambil hati	31	Sukar membuat keputusan
32	Tidak boleh diduga	32	Bangga diri	32	Pesimis	32	Mengelak
33	Kelam kabut	33	Suka berbalah	33	Sering dikecualikan	33	Kurang berwawasan
34	Mudah marah	34	Bimbang	34	Sikap negatif	34	Tidak ambil peduli

Jumlah A:

Jumlah B:

Jumlah C:

Jumlah D:

Skor Tertinggi:



Pernyataan Diri A (SANGUINIS)

KEKUATAN

- * Keperibadian menyenangkan
- * Suka bercerita
- * Menghidupkan suasana pesta
- * Mampu menjadi pendengar
- * Emosional dan demonstratif
- * Bersemangat dan ekspresif
- * Ceria dan selalu gembira
- * Penuh rasa ingin tahu
- * Hidup di masa sekarang
- * Sikap mudah berubah
- * Berhati tulus / ikhlas

EMOSI

KELEMAHAN

- * Suka bercakap
- * Membesar – besarkan cerita
- * Menyukai perincian / teliti
- * Membuat orang lain takut
- * Bahagia / sentiasa bergembira
- * Energi yang berterusan
- * Suka mengeluh
- * Keanak-anakan
- * Mudah marah / suka komplek
- * Nampak palsu bagi beberapa orang

KEKUATAN

- * Sentiasa sukarela untuk bekerja
- * Memikirkan kegiatan baru
- * Nampak hebat
- * Kreatif dan penuh warna
- * Mempunyai energi dan semangat tinggi
- * Mulai dengan cara yang hebat
- * Mengilhami orang lain untuk bergabung

KERJA

KELEMAHAN

- * Lebih suka berbincang
- * Melupakan tanggungjawab
- * Tidak mengikuti sampai habis
- * Keyakinan cepat luntur
- * Tidak disiplin
- * Tidak pasti
- * Membuat keputusan dengan emosi
- * Mudah alih perhatian

KEKUATAN

- * Mudah berteman
- * Menyukai orang lain
- * Terdorong oleh pujian
- * Nampak menggembirakan
- * Dicemburui orang lain
- * Tidak menyimpan dendam
- * Cepat minta maaf

TEMAN-TEMAN

KELEMAHAN

- * Benci sendirian
- * Perlu menjadi pusat perhatian
- * Ingin populariti
- * Mencari penghargaan
- * Mendominasi percakapan
- * Menyampuk dan tidak mendengar
- * Menjawab untuk orang lain



Pernyataan Diri B (KOLERIS)

EMOSI	
KEKUATAN	KELEMAHAN
<ul style="list-style-type: none">* Berbakat pemimpin* Dinamik dan aktif* Sukakan perubahan / keinginan yang tinggi* Suka membetulkan kesalahan* Berkemahuan tinggi dan pasti* Tidak emosional* Tidak mudah patah semangat* Bebas dan berdikari* Berkeyakinan* Mampu menjalankan apa saja	<ul style="list-style-type: none">* Suka memerintah* Tidak sabar* Cepat marah / tidak bertoleransi* Tidak suka membuang masa* Terlalu ghairah dlm melakukan sesuatu* Menyukai kontroversi dan pertengkaran* Tidak mahu menyerah kalau kalah* Keras hati* Tidak mahu memuji

KERJA	
KEKUATAN	KELEMAHAN
<ul style="list-style-type: none">* Berorientasikan matlamat* Melihat seluruh gambaran* Serba teratur / terancang* Mencari penyelesaian secara praktikal* Bergerak cepat untuk bertindak* Wawasan* Menjana aktiviti	<ul style="list-style-type: none">* Sedikit toleransi terhadap kesalahan* Tidak menganalisis perincian* Bosan dgn perkara remeh* Banyak membuat keputusan tergesa-gesa* Ungkapan agak kasar atau tidak peka* Memanipulasi orang lain* Menuntut orang lain* Terlalu komited pada kerjaya* Menuntut kesetiaan org bawahan

TEMAN-TEMAN	
KEKUATAN	KELEMAHAN
<ul style="list-style-type: none">* Tidak begitu memerlukan teman* Boleh bekerja untuk kegiatan kelompok* Mampu memimpin* Biasanya benar / betul* Unggul dalam keadaan kecemasan	<ul style="list-style-type: none">* Cenderung memeralat orang lain* Mendominasi orang lain* Memutuskan untuk orang lain* Mengetahui segala-galanya* Terlalu berdikari* Ingin menguasai kawan dan teman hidup* Sukar meminta maaf



Pernyataan Diri C (MELANKOLIS)

EMOSI

KEKUATAN

- * Pemikiran Analitikal
- * Serius
- * Berbakat dan kreatif
- * Artistik
- * Berfalsafah dan puitis
- * Menghargai keindahan
- * Sensitif kepada orang lain
- * Sering mengorbankan diri
- * Bijaksana

KELEMAHAN

- * Mengingat yang negatif
- * Murung dan tertekan
- * Merendah diri
- * Berpura-pura
- * Mendengar secara selektif
- * Mementingkan diri sendiri
- * Merasa bersalah

KERJA

KEKUATAN

- * Ikut jadual
- * Mementingkan kesempurnaan
- * Tekun
- * Serba tertib dan teratur
- * Serba rapi
- * Melihat masalah dgn cepat
- * Perlu menyelesaikan apa yang dimulai
- * Menyukai rajah, grafik, angka, daftar

KELEMAHAN

- * Tidak berorientasi manusia
- * Tertekan jika ketidaksempurnaan
- * Memilih pekerjaan sukar
- * Tidak mudah memulakan projek
- * Terlalu banyak berfikir
- * Terlalu membuat penilaian terhadap kerja
- * Sukar disenangkan
- * Piawai pencapaian terlalu tinggi
- * Sangat memerlukan persetujuan

TEMAN-TEMAN

KEKUATAN

- * Berhati-hati bila berkawan
- * Menghindari perhatian
- * Setia
- * Mahu mendengar keluhan org
- * Cuba menyelesaikan masalah orang lain
- * Sangat mengambil berat tentang orang lain
- * Mudah terharu dan kasihan
- * Mencari teman hidup ideal

KELEMAHAN

- * Sentiasa rasa tidak selamat
- * Tidak sosial
- * Menarik diri dan menjauh
- * Suka mengkritik orang lain
- * Tidak tunjukkan kasih sayang
- * Mencurigai orang lain
- * Tidak mudah memaafkan
- * Curiga terhadap pujian



4. Pernyataan Diri D (PHLEGMATIS)



KEKUATAN

- * Bersederhana dalam menonjolkan personaliti
- * Relaks, bersahaja dan mudah didekati
- * Sabar, Seimbang
- * Mempunyai kehidupan yang konsisten
- * Baik hati, bersimpati pada orang lain
- * Sentiasa menyembunyikan perasaan
- * Seorang yang serba boleh

EMOSI

KELEMAHAN

- * Tidak bersemangat
- * Takut dan risau
- * Tidak jelas
- * Mengelakkan diri daripada menerima tanggungjawab
- * Pentingkan diri sendiri
- * Malu
- * Terlalu bertolak ansur
- * Sentiasa menganggap diri benar

KEKUATAN

- * Sentiasa sedia
- * Mudah bersetuju dan tenang
- * Mempunyai kemahiran mengurus
- * Menjadi orang tengah pada permasalahan
- * Sentiasa cuba mengelakkan konflik
- * Bertahan dalam keadaan tertekan
- * Mencari jalan mudah

KERJA

KELEMAHAN

- * Tidak bermatlamat
- * Kurang motivasi diri
- * Sukar untuk memulakan tugas
- * Tidak suka dipaksa
- * Cuai dan malas
- * Tidak menggalakkan orang lain
- * Suka melihat dan memerhatikan daripada melaksanakan tugas

KEKUATAN

- * Mudah didekati
- * Tidak menyakiti orang lain
- * Pendengar yang baik
- * Kurang sensitif pada lawak jenaka
- * Suka melihat dan memerhatikan orang lain
- * Mempunyai ramai kawan
- * Sangat mengambil berat

TEMAN-TEMAN

KELEMAHAN

- * Tidak masuk campur urusan orang lain
- * Tidak menarik perhatian
- * Menilai orang lain
- * Suka mengejek orang lain
- * Tidak mahu berubah



MATAHARI

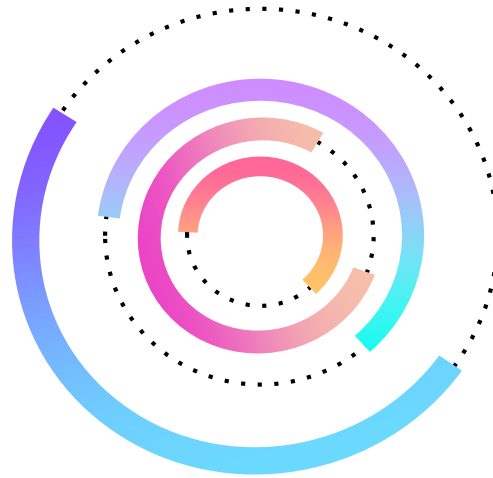
Pengurusan Daya Tindak



TEKNIK PERNAFASAN ASAS

Latihan ini penting untuk memastikan individu berada di dalam keadaan yang tenang dan bersedia

Pernafasan asas amat penting kerana ia boleh membantu individu mengembalikan kecergasan dan kecerdasan. Teknik ini juga merupakan satu kaedah yang digunakan dalam relaksasi.



Apabila individu mengetahui cara bernafas dengan teknik yang betul, ia mampu untuk mengimbangi emosi dan dapat mengawal tingkahlaku di luar kawalan yang selalunya disebabkan oleh ledakan emosi seperti marah, sedih, tidak puas hati, kecewa dan sebagainya. Malah teknik ini membantu individu mengawal diri apabila berada di dalam keadaan tertekan, panik atau terlalu banyak kerja sehingga tidak tahu mana satu harus dimulakan.

Dengan melakukan teknik pernafasan asas ini, individu sebenarnya dapat menenangkan perasaan dan mengimbangi perubahan biologi dalam tubuh akibat daripada rembesan hormon adrenalin serta mengimbangi respon *fight-or-flight-or freeze* yang terjadi apabila seseorang berada dalam keadaan stres atau apabila tubuh merasa terancam akibat daripada faktor luaran.

Teknik Pernafasan amat penting untuk mengawal diri. Teknik pernafasan boleh membantu:-

Meningkatkan tahap kesihatan diri secara keseluruhan

Meningkatkan kualiti darah (*proses oxygenation*)

Menganjalkan kulit

Meningkatkan penguasaan emosi

Memberi ketenangan dan kelegaan



Kaedah Pelaksanaan

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	5 minit untuk satu kitaran latihan
Peringkat 1 (cara duduk)	<ol style="list-style-type: none">1. Duduk di dalam keadaan yang selesa.2. Postur tulang belakang berada di dalam keadaan tegak.3. Satu tangan di dada, satu tangan di perut .4. Perhatikan tangan yang manakah yang bergerak.5. Seharusnya, tangan yang diletakkan di perut akan maju ke hadapan. Ini adalah teknik yang betul.
Peringkat 2 (kadar pernafasan biasa)	<ol style="list-style-type: none">1. Bernafas seperti biasa, kira berapa kali anda menarik nafas (<i>inhale</i>).2. Catat masa semasa bernafas selama satu minit (ms. 20)3. Kira berapa tarikan nafas (<i>inhale</i>) dalam masa satu minit.4. Jika bilangannya kurang 14 kali, ini menunjukkan anda bernafas dalam keadaan tenang.5. Sebaliknya, jika bilangannya lebih dari 15 kali, ini menunjukkan anda bernafas dalam keadaan yang tidak tenang.6. Catat jumlah pernafasan (<i>inhale</i> sahaja).
Peringkat 3 (teknik pernafasan)	<ol style="list-style-type: none">1. Tarik nafas sedalam-dalamnya melalui hidung dengan kiraan empat (perlahan-lahan).2. Menahan nafas dalam kiraan dua.3. Lepaskan perlahan-lahan seperti gaya bersiul dengan kiraan lapan.
Kesimpulan	<ol style="list-style-type: none">1. Latihan ini boleh dilakukan pada bila-bila masa terutamanya apabila anda berasa perubahan fizikal berlaku dalam diri seperti:-<ul style="list-style-type: none">➤ degupan jantung menjadi laju➤ mengantuk➤ sakit kepala dan sebagainya.2. Sebaiknya dilakukan di awal pagi dengan mengikut langkah-langkah yang telah diajar serta mengisi jadual yang telah diedarkan.3. Setelah itu lakukan sekali lagi sebelum waktu rehat tengahari dan sebelum tidur.4. Nyatakan kebaikan latihan ini iaitu:<ul style="list-style-type: none">➤ menenangkan perasaan➤ mengembalikan degupan jantung yang normal➤ melancarkan pengaliran darah➤ mengurangkan stres dan sebagainya.



TEKNIK ASAS PERNAFASAN

REKOD KADAR PERNAFASAN HARIAN BAGI BULAN _____

	8.30 PAGI		12.30 TGH/HARI		4.30 PETANG	
	SEBELUM	SESUDAH	SEBELUM	SESUDAH	SEBELUM	SESUDAH
CONTOH	20	14	17	12	13	13
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



"BUTTERFLY HUG"

Butterfly Hug merupakan teknik regulasi emosi yang merupakan sebahagian daripada teknik Simulasi Bilateral Kendiri EMDR. Teknik ini diperkenalkan oleh Lucina Artigas dan Ignacio Jarero pada tahun 1998 untuk membantu mangsa bencana angin ribut Pauline.



- Apabila seseorang individu itu mengalami tekanan yang tinggi dan tidak dijangka, ia mungkin boleh mencetuskan gejala kecemasan dan gelisah

- Apabila perasaan cemas itu berlaku, symptom yang dapat dirasai adalah debaran jantung yang kencang, fikiran intrusif dan negatif yang melampau dan mengganggu, ketidakstabilan pernafasan serta perasaan takut yang kuat.

- Sains di sebalik *Butterfly Hug* berasaskan teknik yang mempraktikkan sifat terapeutik hubungan otak kiri dan kanan
- Dengan menghubungkan kedua-dua bahagian otak melalui titik tengah Sistem Saraf Utama atau *Central Nervous System*, ia akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang kemudiannya menghantar *signal* penenang kepada badan individu tersebut



Kaedah Pelaksanaan

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	5 minit untuk satu kitaran latihan
Bahan Yang Diperlukan	<ul style="list-style-type: none">• Kertas• Pen / Pensel• Kerusi (jika memerlukan)
Peringkat 1	<ul style="list-style-type: none">• Tulis penilaian sendiri mengenai emosi semasa, simptom fizikal yang melambangkan tekanan semasa serta tahap stress sebelum latihan bermula.
Peringkat 2	<ol style="list-style-type: none">1. Duduk atau berdiri dalam keadaan tenang dan selesa serta pejamkan mata2. Silangkan kedua tangan di dada (hujung jari di posisi bawah tulang selangka)3. Tepuk secara berganti kanan dan kiri seperti kepakan kupu-kupu dalam ritma yang perlahan.4. Pada waktu yang sama, selaraskan pernafasan perlahan dengan ritma yang sama dengan tepukan di dada5. Lakukan tepukan sebanyak 10 kali secara berganti, kemudian rehat dan tarik nafas sedalam yang boleh dan hembus
Peringkat 3	<ol style="list-style-type: none">1. Ulang semula sehingga rasa gelisah hilang dan fikiran kembali tenang2. Apabila sudah tenang, biarkan posisi tangan di dada sebentar dalam kiraan 8 kitaran pernafasan3. Kemudian, tarik nafas yang dalam dan panjang sebelum membuka mata
Kesimpulan	<ul style="list-style-type: none">• Setelah selesai sesi latihan, catat perubahan emosi dan perubahan symptom fizikal sewaktu latihan <i>butterfly hug</i>.• Nilai tahap stres selepas menjalani <i>butterfly hug</i> dan membandingkan dengan tahap stress sebelum latihan teknik.

SURAT PENGHARGAAN DIRI

Latihan ini mampu mempertingkatkan penghargaan dan penerimaan diri sekaligus memperoleh kekuatan mengatasi tekanan harian.



Penghargaan diri dapat membina dan memperkukuhkan perhubungan sesama manusia dengan mengalakkan tingkah laku yang prososial.

Kajian Starkey dan rakan-rakan (2019) turut membuktikan bahawa penghargaan mampu mempertingkatkan kesihatan fizikal individu. Hasil kajian menjelaskan bahawa jururawat yang menerima penghargaan di tempat kerja mampu mempertingkatkan tahap kepuasan kerja dan seterusnya memperbaiki kualiti tidur, kepuasan tidur, sakit kepala dan gaya pemakanan yang sihat.



Sehubungan dengan itu, penghargaan merupakan faktor yang penting untuk menjamin kesihatan fizikal dan mental seseorang individu. Selain menerima penghargaan daripada orang lain, seseorang individu juga boleh berterima kasih kepada diri sendiri menerusi latihan asas Surat Penghargaan Diri.





Kaedah Pelaksanaan

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	10 minit
Peringkat 1 (Persediaan)	<ol style="list-style-type: none">1. Pilih ruang yang selesa dan menenangkan.2. Tentukan sama ada penulisan secara kertas dan pen atau menaip di komputer.3. Berada dalam keadaan bertenang dan menarik nafas sebanyak tiga (3) kali.
Peringkat 1 (Penulisan)	<ol style="list-style-type: none">1. Mulakan penulisan dengan gelaran diri. Sama ada “Kepada saya” atau “Kepada nama penuh anda”2. Membina rangka dengan mencatat perkara-perkara yang ingin berterima kasih kepada diri sendiri.3. Antara topik yang boleh dirangkumi dalam surat adalah seperti berikut:<ul style="list-style-type: none">• Perkara yang telah anda lakukan;• Perubahan diri;• Cabaran yang berjaya diharungi;• Risiko yang telah diambil; dan• Sifat atau nilai diri yang patut dipuji.4. Memulakan penulisan surat penghargaan kepada diri sendiri dengan format penulisan surat tidak rasmi berlandaskan kepada rangka yang telah dibina.5. Kenyataan yang lebih khusus menjamin kesan yang berimpak selepas penulisan.
Kesimpulan	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan bahawa tujuan aktiviti ini adalah untuk meningkatkan penghargaan diri.2. Berkemungkinan mengalami pelbagai emosi ketika menulis surat.3. Menenangkan diri dengan melakukan aktiviti penafasan dan menjelaskan bahawa segala detik-detik bermakna yang dialami dalam hidup akan memberi kekuatan untuk berhadapan dengan cabaran pada masa akan datang.



MATAHARI

Pengurusan Penyesuaian Kendiri





TEKNIK REGULASI EMOSI



Sistem tubuh badan setiap manusia saling berkaitan antara fizikal dan mental, dan saling mempengaruhi antara satu sama lain

Contohnya:
Bila kita risau, jantung kita akan berdegup kencang dan tangan akan menggigil.

Salah satu Teknik untuk membantu klien pulang ke realiti ialah melalui Teknik *Grounding*.



Teknik Pertama :

Teknik ini menggunakan 5 DERIA PANCAINDERA. Ia boleh dibuat mengikut kreativiti dan kesesuaian klien. Contoh arahan yang boleh dibuat kepada klien ialah seperti berikut :

1. Cari 5 perkara yang dapat mereka lihat
2. Cari 4 perkara yang boleh mereka sentuh
3. Cari 3 perkara yang mereka dapat dengar
4. Cari 2 perkara yang mereka boleh bau
5. Cari 1 perkara yang mereka dapat rasakan

Anda juga boleh membuka kasut dan merasai apa yang anda pijak.



Teknik Kedua:

Teknik Pernafasan menggunakan jari-jemari:

1. Menarik nafas daripada arah pergelangan tangan ke hujung ibu jari
2. Kemudian, lepaskan pernafasan perlahan-lahan, mengikut bentuk jari dan akhiri dengan jari kelengkeng





APLIKASI IMAGERI MENTAL

Latihan aplikasi imageri mental adalah kaedah di mana seseorang boleh menyediakan diri sebelum melakukan sesuatu aktiviti atau tugas dengan lebih baik dan cemerlang. Kaedahnya ialah dengan meningkatkan gambaran minda sehingga memberi respon positif pada tubuh

Latihan ini dapat membantu seseorang menjadi lebih berdisiplin dalam kehidupan seharian serta membantu seseorang mencapai matlamat dan impian

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Bahan yang diperlukan	Pastikan tempat duduk adalah di dalam keadaan selesa.
Peringkat 1	Mencapai matlamat. 1- Senaraikan matlamat jangka masa pendek yang ingin dicapai seperti: -ingin menyiapkan tugas pada waktu tertentu -ingin mempunyai kemahiran melayan kerenah anak-anak dengan sabar (bukan cara berkeras), -ingin menjadi seorang ketua/kakitangan yang ikhlas melakukan tugas dan sebagainya.
Peringkat 2	1. Meningkatkan kemahiran visualisasi dengan memberi senario tertentu. 2. Jika ada yang tidak boleh, lakukan sekali lagi dengan menggunakan senario pada lampiran seterusnya. 3. Jelaskan yang masih kabur dengan visualisasi masing-masing. Ini mungkin kerana deria tersebut jarang diaktifkan.



Peringkat	Keperluan
Peringkat 3	Melakukan visualisasi mengenai matlamat yang ingin dicapai. Caranya adalah seperti:- a. Bayangkan diri sendiri dengan jelas – raut wajah, tubuh dan di mana. b. Bayangkan latar belakang yang diinginkan. c. Bayangkan apakah tindakan yang diri ingin lakukan (sepatutnya). d. Lakukan bayangan ini dengan sempurna. e. Rasakan perubahan tubuh badan, emosi dan pemikiran/minda ketika melengkapkan visualisasi ini.
Kesimpulan	1- Setelah melengkapkan satu set visualisasi, apa yang perlu anda lakukan ialah: i. Tarik nafas panjang ii. Gerakkan kaki, jari jari dan leher iii. Perlahan-lahan bukakan mata 2 Anda telah melengkapkan satu set visualisasi. Lakukan perkara yang sama dan jadikan ia sebagai rutin harian. 3 Banyak kajian telah dibuat mengenai visualisasi ini dan jika ia dijadikan rutin (contohnya setiap pagi, setelah solat subuh atau sebelum solat subuh) ia akan memudahkan urusan seharian, terutamanya di dalam mencapai matlamat yang divisualisasikan.





BIO-PSY-SHIATSU


Bio-Psy-Shiatsu adalah aktiviti kedua. Ini merupakan salah satu teknik mengendalikan stres yang sesuai digunakan oleh para wanita.

Kaedah yang digunakan ialah kaedah praktikal untuk memahami perubahan fizikal yang menjadi indikator kepada stres yang dilalui oleh seseorang.

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Bahan Yang Diperlukan	<ul style="list-style-type: none"> • Nota bergambar dari latihan ini. • Losyen pelembab (jika perlu) • Air suam (jika perlu)
Peringkat 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Minta merasa air liur masing-masing. 2. Caranya: <ul style="list-style-type: none"> - Tutup mulut dan kumpul air liur (sebanyak mungkin). 3. Rasa air liur masing-masing. 4. Nyatakan sama ada air liur pekat atau cair.
Peringkat 2	<ol style="list-style-type: none"> 1- Terangkan bahawa:- <ul style="list-style-type: none"> • Air liur yang pekat mengandungi kandungan cortisol yang tinggi. • Air liur yang cair bukanlah bermakna seseorang itu 'bebas-stres' tetapi kemungkinan kandungan cortisol adalah kurang. 2- Oleh yang demikian, yang merasakan air liurnya pekat, haruslah dicairkan dengan meminum air masak atau air putih. 3. Sekiranya kepekatan air liur tidak dicairkan, ia boleh membawa seseorang mengalami simptom-simptom stres seperti sakit kepala, bahu atau belakang, ulser mulut dan sebagainya.
Kesimpulan	<p>Di dalam sesi ini dapat:-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui indikator pertama stres (kepekatan air liur) • Mempratikkan latihan yang mudah.




Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bagian Kepala



1. 4 fingers on temple.
2. Thumbs to side of jaw.
3. Gentle pressure to temple areas.
Repeat x 3.

clarity,
resolve,
action


EFFECT



1. Use knuckles to drum across top of head.
Use light, rhythmic movements.

brings courage,
relaxes, dissolves
anxiety


EFFECT



1. Use thumbs & index fingers of both hands.
2. Slide up & down.
Use even pressure.

memory,
relationships,
feeling

EFFECT

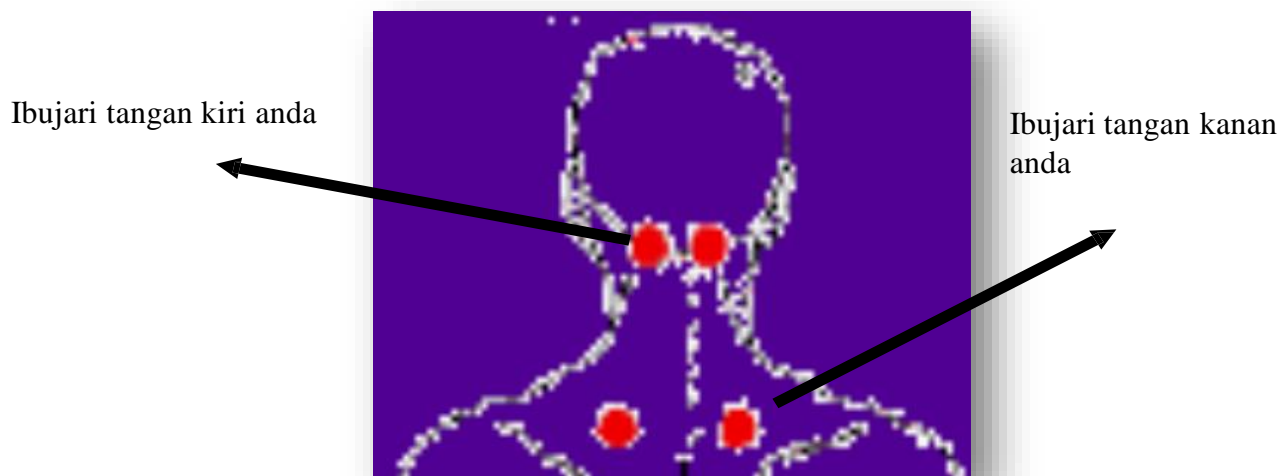


1. Hold sides of head in palms. 2. Push in.
3. Shift fingers across skull. Press, repeat.

eases pain,
headaches,
fresh energy

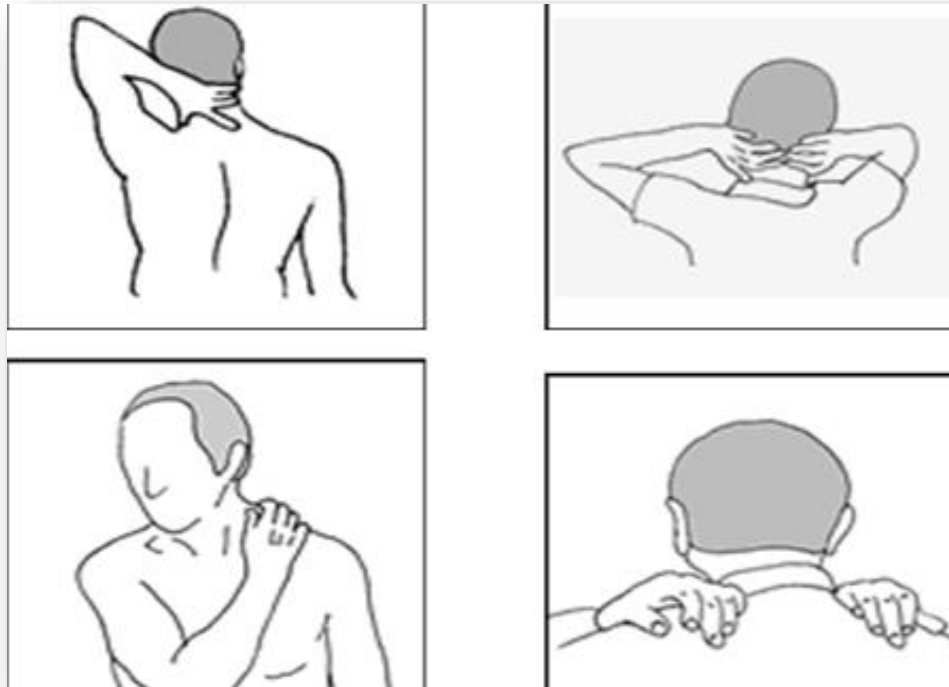
EFFECT

Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bagian Belakang





Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bahagian Belakang



Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bahagian Belakang





Teknik Bio-Psy-Shiatsu di bahagian *Solar Plexus*



Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bahagian Kaki

	<ol style="list-style-type: none">1. Hold foot, thumbs pressing into sole.2. Rub vigorously across sole. <p>Increases tolerance, helps relaxation</p> <p>EFFECT</p>
<ol style="list-style-type: none">1. Hold both feet while squatting. 2. Push thumbs into soles. Fingers press up. <p>relaxes nerves, increases sensitivity, balance</p> <p>EFFECT</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Separate each toe.2. Hold between index & thumb. Massage and release. <p>helps energy to flow from feet to chest</p> <p>EFFECT</p>



Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bahagian Kaki



Teknik Bio-Psy-Shiatsu di Bahagian Belakang





MEMENJANA OTAK KANAN

Kemahiran ini adalah untuk mengenal pasti kapasiti otak kanan dan memaksimumkan penggunaan otak kanan dalam kehidupan seharian.

Latihan minda digunakan untuk mengaktifkan otak kanan. Membantu di dalam menyegarkan kefungsi minda dan fizikal.

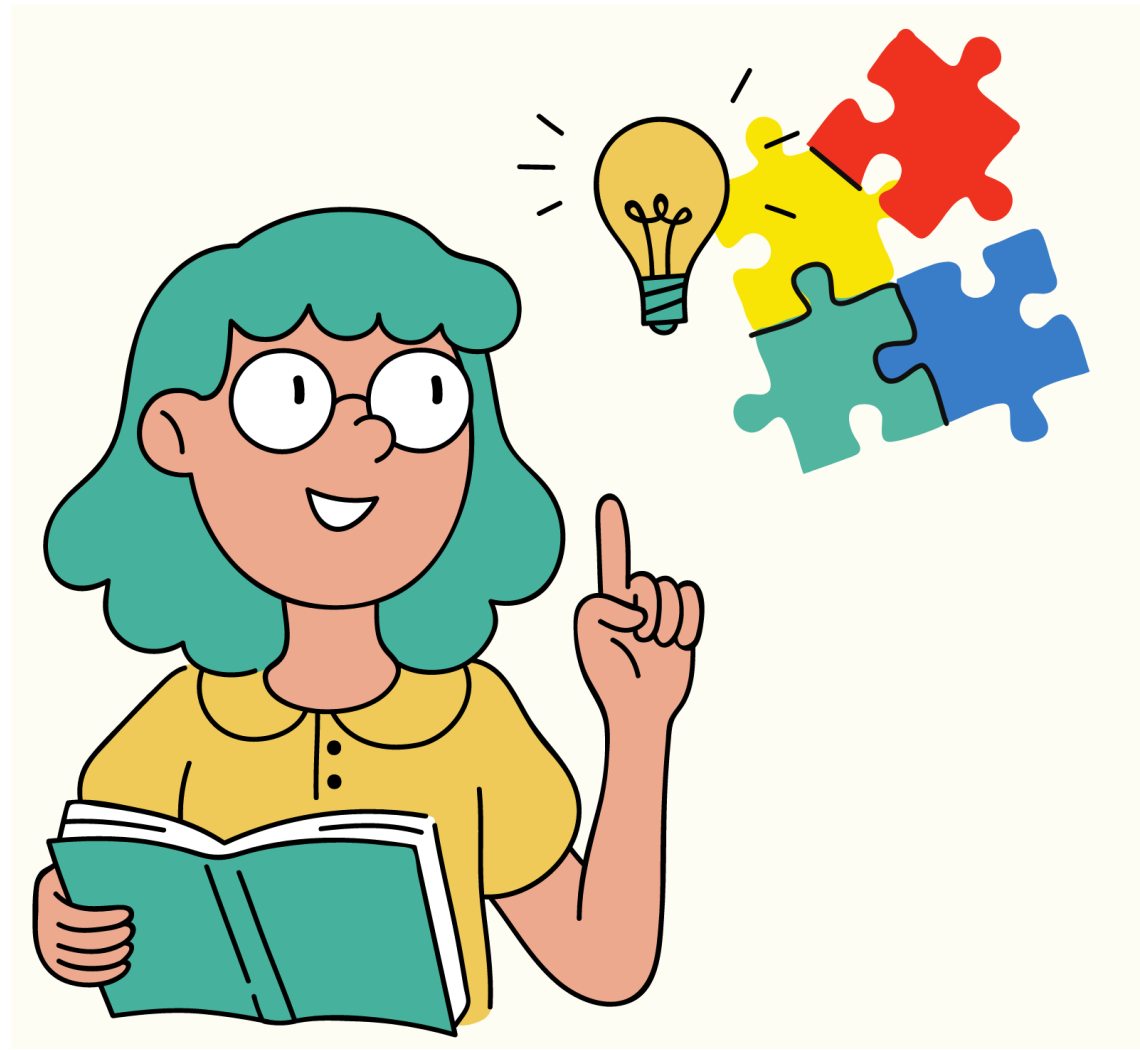
Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Bahan Yang Diperlukan	<ul style="list-style-type: none"> • Kuiz Kecenderungan Kognitif
Peringkat 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jawab soalan-soalan seperti di dalam kuiz yang diedarkan. 2. Kira pemarkahan kepada senarai semak yang telah dibuat.
Peringkat 2	<ol style="list-style-type: none"> 1- Terangkan mengenai kefungsi otak kiri dan otak kanan. <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Otak kiri – cara pemikiran rigid, berdasarkan fakta, deria, rutin, arahan biasa. <input type="checkbox"/> Otak kanan - cara pemikiran kreatif, muzik, warna, abstrak. 2- Nyatakan bahawa dalam menjalani kehidupan seharian, kefungsi kedua dua hemisfera otak ini amat penting untuk menjadikan kita seorang <i>multi skill</i> yang pantas, efisien, kreatif dan cergas serta cerdas.
Kesimpulan	Dalam sesi ini dapat:- <ul style="list-style-type: none"> ➤ mengetahui kecenderungan otak masing-masing. ➤ mengetahui kapasiti otak kiri dan otak kanan. ➤ mengaplikasikan latihan praktikal dengan mudah dan boleh digunakan pada bila-bila masa sahaja.



Kertas Jawapan Kuiz Pemikiran Kognitif

	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B
1			4			7			10			12			16			19		
2			5			8			11			14			17			20		
3			6			9			12			15			18			21		

*Kira jumlah yang anda tanda (x) pada petak yang telah dihitamkan





Sila jawab pernyataan mana yang berkaitan dengan diri anda.

Soalan 1

- A Saya berasa seronok apabila ada cabaran.
- B Saya boleh berasa seronok tanpa cabaran.

Soalan 2

- A Saya mencari cara baharu untuk menyelesaikan masalah yang lama.
- B Apabila sudah ada satu cara penyelesaian, maka saya akan ikut cara itu.

Soalan 3

- A Saya akan mulakan kerja dengan pelbagai tugas, namun akhirnya satu pun tidak siap.
- B Saya akan menyelesaikan tugas satu-persatu sebelum memulakan tugas baharu.

Soalan 4

- A Saya tidak begitu berimajinasi dalam menjalankan tugas.
- B Saya menggunakan imajinasi sendiri dalam setiap perkara yang dilakukan.

Soalan 5

- A Saya boleh menganalisis apa yang akan berlaku nanti.
- B Saya boleh merasakan apa yang akan berlaku nanti.

Soalan 6

- A Saya cuba mencari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu masalah.
- B Saya cuba mencari pelbagai cara untuk menyelesaikan sesuatu masalah.

Soalan 7

- A Pemikiran saya adalah seperti gambaran yang bermain di minda
- B Pemikiran saya adalah seperti perkataan-perkataan yang bermain di minda

Soalan 8

- A Saya lebih mudah bersetuju dengan idea-idea baru dari orang lain
- B Saya lebih banyak bertanya / mengkritik idea-idea baru dari orang lain



Soalan 9

- A Orang lain tidak faham cara saya menyusun atur sesuatu
- B Orang lain fikir saya seorang yang 'teratur'

Soalan 10

- A Saya seorang yang berdisiplin
- B Saya selalunya bertindak mengikut perasaan saya

Soalan 11

- A Saya membuat perancangan masa untuk melakukan tugas saya
- B Saya selalunya tidak memikirkan soal masa apabila melakukan tugas

Soalan 12

- A Untuk membuat keputusan yang sukar, saya pilih apa yang saya tahu ia benar
- B Untuk membuat keputusan yang sukar, saya pilih apa yang saya rasa ia benar

Soalan 13

- A Saya akan melakukan sesuatu yang mudah dahulu, kemudian barulah yang penting.
- B Saya akan melakukan sesuatu yang penting dahulu, kemudian barulah yang mudah.

Soalan 14

- A Kekadang dalam situasi yang baru, saya ada banyak idea
- B Kekadang dalam situasi yang baru, saya tidak ada idea langsung

Soalan 15

- A Saya perlu banyak berubah dan mempunyai kepelbagaian dalam hidup
- B Saya perlu merancang kehidupan dengan lebih teratur

Soalan 16

- A Saya tahu saya benar kerana saya mempunyai banyak sebab.
- B Saya tahu saya benar walaupun tanpa sebab



Soalan 17

- A Saya membahagikan tugas saya sama rata mengikut kehendak masa yang ada
- B Saya lebih suka menyiapkan tugas pada saat-saat akhir

Soalan 18

- A Saya menyimpan barang-barang pada tempat yang tertentu
- B Saya menyimpan barang-barang bergantung kepada apa yang sedang saya lakukan ketika itu.

Soalan 19

- A Saya harus membuat perancangan saya sendiri
- B Saya boleh mengikut perancangan orang lain

Soalan 20

- A Saya seorang yang tidak boleh dijangka dan fleksibel
- B Saya seorang yang tetap (*consistent*) dan stabil

Soalan 21

- A Dengan tugas yang baru, saya ingin mencari jalan penyelesaian saya sendiri
- B Dengan tugas yang baru, saya perlu diberitahu apakah jalan yang terbaik untuk menyelesaikannya



Kertas Jawapan Kuiz Pemikiran Kognitif

	A	B		A	B		A	B		A	B		A	B		A	B	
1			4			7			10			12			16			19
2			5			8			11			14			17			20
3			6			9			12			15			18			21

*Kira jumlah yang anda tanda (x) pada petak yang telah dihitamkan



Jumlahkan semua:-

0-4	0-4 Sangat cenderung kepada otak kiri
5-8	5-8 Sederhana cenderung kepada otak kiri
9-13	Pertengahan
14-16	14-16 Sederhana cenderung kepada otak kanan
17-21	17-21 Sangat cenderung kepada otak kanan

Pemarkahan:

1 markah untuk jawapan **A** pada soalan berikut:-
1, 2, 3, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 19, 20, dan 21

1 markah untuk jawapan **B** pada soalan berikut:-
4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, dan 18



ENERGI DIRI

Kemahiran ini adalah untuk memberi pendedahan tentang kekuatan dalaman dalam diri seseorang

Latihan meningkatkan energi diri diperkenalkan untuk memberi 'cas' dalaman untuk diri individu. Ia juga memberi satu 'tenaga' keyakinan dan daya tahan diri yang lebih kental

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Bahan yang diperlukan	<ul style="list-style-type: none"> • Muzik ketenangan dan bunyi alam semula jadi. • Mainkan muzik ini sepanjang latihan.
Peringkat 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan teknik pernafasan asas seperti yang telah kongsi (ms. 18) 2. Lakukan sebanyak 10 set pernafasan asas. 3. Semasa melakukan teknik ini pastikan memberi fokus pada salah satu daripada pilihan ini: <ul style="list-style-type: none"> • Muzik yang dimainkan atau • Membuat gambaran minda bagaimana udara yang disedut, terus ke diafragma dan dihembuskan keluar atau • Memberi tumpuan pada satu titik cahaya ketika mata dipejamkan.
Peringkat 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rapatkan kedua belah tapak tangan (tidak bersentuh) sehingga terasa hangat / haba antara kedua belah tapak tangan. 2. Gerakkan salah kedua dua tapak tangan (masih tidak bersentuh) dan terasa hangat / haba pada kedua dua belah tapak tangan. 3. Gerakkan sehingga terasa geli di tengah-tengah tapak tangan. 4. Lakukan sehingga rasa geli itu berterusan.
Peringkat 3	<ul style="list-style-type: none"> • Rasa geli di tapak tangan adalah kesan rembesan caj positif dan negatif yang ada dalam diri seseorang. • Ia adalah sebagai 'bukti' tentang tenaga dalaman dalam diri manusia. • Lakukan semula latihan ini dengan teknik pernafasan yang betul.
Kesimpulan	<ol style="list-style-type: none"> 1 Teknik ini dapat membantu untuk mengembalikan caj-caj positif dalam diri dan memberi keyakinan. 2 Teknik ini juga membantu seseorang belajar bagaimana untuk memberi fokus terhadap satu-satu perkara. 3 Ini adalah teknik asas untuk mempraktikkan yoga / meditasi.



PELAN TINDAKAN DIRI

Latihan Pelan Tindakan Diri ini adalah untuk mengingat-ingat kembali setiap latihan yang dilaksanakan.

Peringkat	Keperluan
Masa Diperlukan	15 minit
Peringkat 1	Melakukan 'SWOT Analysis' iaitu menilai diri melalui :- Senaraikan lima: a. Kekuatan diri b. Kelemahan diri c. Peluang yang ada d. Halangan untuk mencapai matlamat e. Nilai satu persatu dan tentukan matlamat
Kesimpulan	Menerangkan secara umum akan kepentingan meningkatkan kecerdasan emosi dalam menjadi seorang wanita yang sentiasa positif dalam kehidupan dan mengamalkan serta berkongsi ilmu yang dilakukan bersama sama dalam aktiviti ini.



MATAHARI

Poster Hotline/
Talian bantuan



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

TALIAN *Kasih*
15999  **24 JAM**

Whatsapp
019 26 15999 





Menyediakan **KHIDMAT NASIHAT** untuk anda:



Hubungi Kami :
03-88707519 / 7527 / 7528



Emel :
mycarecov19@islam.gov.my



Waktu Perkhidmatan :
8.30 pagi - 4.30 petang
(Isnin - Jumaat)



Portal :
<http://dev.islam.gov.my/mycare>

- Keluargaan**
- Kemasyarakatan**
- Kerohanian**
- Nikah, Cerai dan Rujuk**
- Remaja**
- Ilaj Syarie**
- Usrah Interaktif**



DI MANA BOLEH DAPATKAN BANTUAN

Talian Psikososial MHPSS KKM

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



Senarai Perkhidmatan psikiatri

Talian MHPSS Negeri



- 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)

Talian MHPSS NGO



Senarai klinik kesihatan



#kitajagakita

Putuskan Rantaian COVID-19



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Talian Krisis Kesihatan Mental Kebangsaan



Talian HEAL

15555

Mula beroperasi: 21 Oktober 2022
Waktu operasi: 8 pagi - 12 tengah malam
setiap hari termasuk cuti umum

Pengendali talian:
Pegawai Psikologi (Kaunseling), KKM

COVID-19



KEMENTERIAN KESIHATAN
MALAYSIA



Talian Sokongan Psikososial

COVID -19



- 011-63996482
- 011-63994236
- 03-29359935

Waktu operasi setiap hari : 8 pagi sehingga 5 petang

**Perkhidmatan ini dikendalikan oleh petugas psikologi
KKM dan sukarelawan MERCY.**

Kementerian Kesihatan Malaysia



myhealthkkm



www.myhealth.gov.my



SCAN ME



Rujukan

Kaedah Praktikal Mengendalikan Emosi di Pejabat
(Jabatan Perdana Menteri ,2005)

Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

EMDR Foundation

Self-Compassion (Center Mindful Self-Compassion)

Personality Plus oleh Florance Littauer (2008)

ISBN 978-983-44158-7-7



TERBITAN:

**BAHAGIAN PEMBANGUNAN PSIKOLOGI
JABATAN PEMBANGUNAN WANITA
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT**