

The image shows a book cover with a light beige background. A central white rectangular box contains the title text in bold black font. Below the text box, there are decorative wavy lines made of thin, parallel lines in a light brown color, creating a sense of movement and depth. The overall design is clean and modern.

**KOLEKSI  
PSIKOLOGI PAGI  
TAHUN 2025**

# ISI KANDUNGAN

1. Memahami Dinamik Psikologi Di Tempat Kerja
2. Menghargai Setiap Pencapaian Kecil
3. Ciri-ciri Team Work Yang Efektif
4. Kuasa Pemikiran Positif
5. Teknik Meningkatkan Motivasi Kerja
6. 7 Keadaan Untuk Berdiam Diri
7. Syukur Membuka Ruang Lega
8. Bila Letih Itu Petanda - Dengar Isyarat Diri
9. Kata-kata Perangsang
10. Selamat Pagi
11. Rezeki
12. 5 Tips Keseronokan Bekerja
13. *Mindset* Pagi, Hasil Sepanjang Hari
14. *Fomo*
15. Tentang Pilihan
16. Buli
17. Hormon Kegembiraan
18. Menjaga Kesihatan Mental Bermula Dengan Diri Sendiri
19. *Anxiety*/ Kebimbangan
20. 10 Cara Perbaiki Hidup
21. Bersyukur
22. Keseronokan Berkerja
23. Pesanan Untuk Anak-anak
24. Keseronokan Bekerja
25. Menghargai Langkah Kecil: Inspirasi Akhir Tahun Untuk Kita Semua

TARIKH : 6 JANUARI 2025

DISEDIAKAN OLEH : HAJI MUHAMMAD IZUDDIN BIN HAJI GHAZALI

PSIKOLOGI PAGI BIL.1/2025: MEMAHAMI DINAMIK PSIKOLOGI DI TEMPAT KERJA

Dinamik psikologi di tempat kerja bermaksud aspek psikologi seperti personaliti, hubungan interpersonal, motivasi, dan konflik yang mempengaruhi suasana kerja, produktiviti dan kesejahteraan warga di dalam sesebuah organisasi.

Antara **3 elemen penting dalam dinamik psikologi** di tempat kerja adalah;

1. **Kognitif** iaitu pemikiran dan persepsi yang membentuk cara kita memahami situasi dan orang lain. Andaian/persepsi negatif boleh menyebabkan salah faham dan keputusan tidak tepat.
2. **Emosi** positif yang boleh meningkatkan motivasi, manakala emosi negatif boleh mencetuskan konflik. Mengurus emosi dengan baik adalah sangat penting untuk mewujudkan suasana kerja yang harmoni.
3. **Interpersonal atau hubungan yang baik** dapat membina kepercayaan dan kerjasama. Empati dan komunikasi terbuka adalah kunci kepada hubungan kerja yang sihat.

Justeru itu, bagi menjadi individu yang sihat dan sejahtera elemen-elemen tersebut perlu dititik beratkan. Moga tahun 2025 kita lebih matang dan tenang dalam membuat keputusan, dalam mengambil tindakan dan melatih pemikiran kita untuk menjadi lebih kuat dari emosi agar kita bertindak lebih professional.

**TARIKH : 13 JANUARI 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN YVONNE LIM SZE YONG**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.2/2025: MENGHARGAI SETIAP PENCAPAIAN KECIL**

---

Kadangkala dalam mengejar impian yang besar, kita terlupa untuk menghargai pencapaian-pencapaian kecil di sepanjang perjalanan.

Sebenarnya, kejayaan kecil ini adalah tanda bahawa kita sedang bergerak ke arah yang betul. Mungkin hari ini anda berjaya menyelesaikan tugas tepat pada masanya atau mungkin anda telah membantu rakan sekerja yang memerlukan.

Raikan setiap langkah kecil ini sebagai motivasi untuk terus berusaha lebih keras. Ingatlah, kejayaan besar bermula dengan langkah-langkah kecil yang konsisten. Teruskan usaha, kerana setiap pencapaian kecil membawa kita lebih dekat kepada matlamat yang lebih besar.

**TARIKH : 20 JANUARI 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NORISZATI BINTI ISMAIL**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.3/2025: CIRI-CIRI TEAM WORK YANG EFEKTIF**

Kerja berpasukan bukanlah satu kehendak tetapi ia merupakan satu tuntutan dalam bekerja. Salah satu kriteria menjadi pekerja cemerlang adalah kemahiran bekerjasama dengan orang lain. Sehubungan itu, saya kongsi 6 ciri-ciri team work yang badminton.

### **CIRI-CIRI TEAM WORK YANG EFEKTIF**

1. Mempunyai Kepercayaan yang baik
  - Setiap ahli pasukan sating menerima & mempercayai kebolehan, kekuatan serta kemampuan masing-masing.
  - Good Trust.
2. Komunikasi Yang Baik
  - Setiap ahli pasukan mengamalkan gaya komunikasi yang baik, positif & berkesan.
  - Komunikasi yg berkesan menghasilkan hubungan yg baik & sihat.
3. Saling Menghormati & Mendengar Dgn Baik
  - Hormat privasi ahli pasukan.
  - Berupaya mendengar dgn baik & responsif.
4. Berganding Bahu Mencari Solusi Bagi sebarang isu
  - Tidak mementingkan diri sendiri.
  - Saling membantu ahli pasukan yg menghadapi masalah
5. Bertanggungjawab & Saling Menyokong
  - Setiap ahli pasukan menyemai rasa tanggungjawab pasukan dan tugas yang dipertanggungjawabkan.
  - Memainkan peranan sebagai Support System yg baik.
6. Bertolak Ansur & Memahami
  - Peka. Impati & cakna dgn sebarang situasi yg terjadi dalam pasukan.
  - Saling bertolak ansur dlm melaksanakan tugas.

**TARIKH** : 7 JULAI 2025

**DISEDIAKAN OLEH** : PUAN YVONNE LIM SZE YONG

**PSIKOLOGI PAGI BIL.4/2025:** KUASA PEMIKIRAN POSITIF

Pemikiran positif bukan bermakna kita abaikan realiti atau paksa diri untuk gembira. Ia adalah cara untuk melatih minda melihat harapan dan kekuatan walaupun dalam cabaran. Kajian menunjukkan mereka yang berfikir positif lebih cekap mengurus tekanan dan capai matlamat.

Terdapat empat (4) cara mudah yang boleh kita amalkan setiap hari:

- ◆ Mulakan pagi dengan kata-kata semangat seperti “Saya mampu harungi hari ini dengan tenang.”
- ◆ Sebelum tidur, senaraikan tiga (3) perkara yang kita syukuri.
- ◆ Bila stres, buat pernafasan relaksasi dan tanya diri: “Apa yang saya boleh belajar dari situasi ini?”
- ◆ Pilih persekitaran yang menyokong – elakkan gosip negatif dan luangkan masa dengan orang yang membina semangat.

Perubahan tidak berlaku dalam sehari, tapi dengan amalan harian yang konsisten, sedikit demi sedikit kita akan rasa kesannya. Jadi, biasakan diri untuk fikir yang positif – demi emosi yang lebih sihat dan hidup yang lebih tenang.

TARIKH : 14 JULAI 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN NAZLINDA BINTI ISMAIL

PSIKOLOGI PAGI BIL.5/2025: TEKNIK MENINGKATKAN MOTIVASI KERJA

Bagi meningkatkan motivasi kerja, terdapat beberapa teknik yang boleh diamalkan. Antaranya:

- 1) **Menetapkan matlamat yang jelas dan boleh dicapai:** Matlamat ini sebaiknya bersifat spesifik, terukur, boleh dicapai, relevan, dan mempunyai had masa. Dengan matlamat yang jelas, pekerja dapat memberi fokus kepada usaha yang diperlukan untuk mencapainya.
- 2) **Membina rutin harian yang berkesan:** Rutin yang teratur membantu dalam pengurusan masa dan tenaga. Apabila kita mempunyai jadual kerja yang sistematik maka lebih mudah untuk kekal produktif serta dapat mengurangkan tekanan semasa menjalankan tugas harian.
- 3) **Mengutamakan *WORK LIFE BALANCE* / keseimbangan kerja dan kehidupan:** Keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi penting untuk mengekalkan motivasi pada tahap yang tinggi. Masa rehat yang mencukupi serta ruang untuk aktiviti peribadi seperti bersukan atau meluangkan masa bersama keluarga dapat membantu menyegarkan minda dan mengurangkan keletihan.
- 4) **Mengamalkan gaya hidup sihat:** Senaman yang kerap, pemakanan yang seimbang, dan tidur yang mencukupi adalah faktor-faktor penting yang menyumbang kepada peningkatan motivasi. Kesihatan fizikal yang baik mempengaruhi kesihatan mental dan tahap tenaga seseorang, yang seterusnya membantu mengekalkan semangat kerja.

**TARIKH : 21 JULAI 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NOR EMYRUL ASMA BT MOHD NORDIN**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.6/2025: 7 KEADAAN UNTUK BERDIAM DIRI**

---

### **7 KEADAAN UNTUK BERDIAM DIRI WALAU APA PUN TERJADI**

- Diam jika kamu tidak tahu keseluruhan cerita.
- Diam ketika kamu terlalu emosional.
- Diam ketika sedang marah.
- Diam jika kata-kata kamu boleh menyinggung perasaan orang lain.
- Diam jika kata-kata kamu boleh merosakkan persahabatan.
- Diam jika kamu tidak boleh bercakap tanpa menengking.
- Diam jika dengan berdiam diri kamu boleh menyelamatkan hubungan.

**TARIKH : 28 JULAI 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN YVONNE LIM SZE YONG**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.7/2025: SYUKUR MEMBUKA RUANG LEGA**

**Hari ini, mari kita renungkan bersama satu amalan yang sering kita terlepas pandang, namun sangat besar kesannya – iaitu bersyukur.**

Dalam kesibukan harian, kita tidak terlepas daripada berdepan dengan pelbagai cabaran – kesesakan lalu lintas, tuntutan kerja yang tinggi atau keadaan yang di luar jangkaan. Dalam situasi begitu, adalah normal untuk timbul rasa ingin mengeluh atau meluahkan rasa tidak puas hati. Namun, dalam setiap tekanan yang kita alami, ada ruang untuk kita berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri:

**"Apakah satu perkara yang masih boleh saya syukur hari ini?"**

Amalan bersyukur bukanlah menafikan cabaran yang dihadapi, tetapi ia memberi peluang untuk kita melihat sisi positif dalam kehidupan. Ia membantu kita mengimbangi emosi, mengurangkan tekanan dan membina ketenangan dalaman.

Individu yang mengamalkan rasa syukur secara konsisten didapati:

- Lebih tenang dalam membuat keputusan;
- Lebih mudah membina hubungan yang sihat; dan
- Lebih fokus terhadap penyelesaian berbanding masalah.

Sebagai langkah permulaan, cubalah biasakan diri dengan menulis atau menyebut tiga perkara yang kita syukur setiap hari – walaupun perkara itu nampak kecil. Mungkin sekadar secawan kopi yang menyegarkan atau ucapan terima kasih daripada rakan sekerja.

Dengan mengutamakan syukur, kita sebenarnya sedang membuka ruang kelegaan dalam jiwa dan menyumbang kepada suasana kerja yang lebih harmoni dan sejahtera.

Semoga hari ini membawa kelegaan dan semangat yang baharu buat kita semua.

**TARIKH : 4 OGOS 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NORHAFIZA BINTI AZIZAN**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.8/2025: BILA LETIH ITU PETANDA - DENGAR ISYARAT DIRI**

Setiap hari kita memberi tenaga dan komitmen sepenuhnya kepada tugas — namun, kadangkala tubuh dan minda memberi isyarat bahawa kita sedang terlalu letih. Malangnya, ramai antara kita mengabaikan petanda ini sehingga menjejaskan kesihatan fizikal, mental dan juga prestasi kerja.

Apa itu keletihan?

- Keletihan bukan sekadar rasa mengantuk. Ia boleh hadir dalam bentuk:
  - Fizikal: otot lesu, menguap, sakit badan
  - Mental: sukar fokus, mudah lupa, prestasi menurun
  - Emosi: cepat marah, hilang motivasi, rasa kosong

Isyarat Diri yang Perlu Dikenal Pasti :

- Tubuh kita 'bercakap' melalui simptom seperti:
  - Mata berat & mengantuk walaupun cukup tidur
  - Sukar beri tumpuan ketika mesyuarat
  - Hilang sabar dengan perkara kecil
  - Badan rasa berat walaupun tidak melakukan kerja berat

Apa Berlaku Jika Dibiarkan?

- - Risiko burnout, tekanan melampau
- Silap keputusan, terjejas imej profesional
- Kemalangan kerja kerana kurang fokus
- Sakit jangka panjang seperti tekanan darah tinggi

Bagaimana Hendak 'Mendengar' Isyarat Diri?

- 1. Ambil masa 30 saat – tutup mata, tarik nafas.
- 2. Tanya diri: "Saya letih tahap berapa? (1–10)"
- 3. Jawab soalan ini: "Apa yang saya perlukan sekarang?"

Penutup

- Letih bukan kelemahan — ia isyarat tubuh memerlukan rehat. Kita tidak boleh tuang minyak tanpa isi tangki. Jadi hari ini, berhenti sejenak dan dengar isyarat diri. Rehat yang cukup menjadikan kita lebih fokus, lebih positif, dan lebih berkesan.
- "Dengar. Rehat. Pulih. Hebat."

**TARIKH** : 11 OGOS 2025

**DISEDIAKAN OLEH** : PUAN NOOR ADIBA BINTI SALLEH

**PSIKOLOGI PAGI BIL.9/2025:** KATA-KATA PERANGSANG

---

1. "Setiap pagi adalah peluang baru — untuk memaafkan, untuk mencuba semula, dan untuk jadi versi diri yang lebih baik."
2. "Tenang itu bukan bila semuanya sempurna, tapi bila kita belajar terima dan urus yang tidak sempurna."
3. "Jangan biarkan semalam ganggu kekuatan hari ini. Hari ini adalah ruang baru untuk mencipta perubahan."
4. "Bahagia itu bukan dicari, tapi dibina — dari dalam hati, dari cara kita melihat dunia."
5. "Minda yang tenang melahirkan keputusan yang bijak. Mulakan hari dengan bernafas, bukan bergegas."
6. "Kita mungkin tak boleh kawal apa yang berlaku, tapi kita boleh kawal bagaimana kita memberi reaksi."
7. "Self-talk yang baik setiap pagi boleh jadi benteng untuk tekanan sepanjang hari."

**TARIKH : 18 OGOS 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NU AIMI HAYATI BINTI MHD SUKARNO**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.10/2025: SELAMAT PAGI**

---

Mungkin nampak seperti sapaan biasa, tapi sebenarnya, ia membawa makna yang sangat mendalam.

“Selamat pagi” bukan sekadar kata-kata. Ia adalah doa, harapan, dan semangat. Perkataan “selamat” bermaksud aman, sejahtera, dan baik. “Pagi” pula ialah permulaan hari iaitu waktu yang penuh potensi dan harapan.

Jadi, bila kita ucapkan “Selamat pagi”, kita sebenarnya mendoakan agar orang lain memulakan harinya dengan tenang, penuh semangat, dan diberkati.

Ucapan ini juga mencerminkan budaya kita iaitu budaya yang menghargai adab, hormat-menghormati, dan hubungan yang baik sesama manusia. Ia membantu kita membina hubungan yang lebih rapat, sama ada di rumah, di sekolah, mahupun di tempat kerja.

Dan yang paling penting, setiap pagi adalah peluang baharu. Ucapan “Selamat pagi” mengingatkan kita untuk melihat hari ini sebagai lembaran baru – masa untuk berubah, untuk bangkit, dan untuk capai apa yang kita impikan.

Jadi mulai hari ini, bila kita sebut “Selamat pagi”, sebutlah dengan hati. Dengan semangat. Dengan niat untuk menyebarkan kebaikan. Kerana dalam sapaan yang ringkas itu, tersembunyi harapan yang besar.

**TARIKH : 25 OGOS 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : ENCIK MOHD AZREEN BIN ABD AZIZ**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.11/2025: REZEKI**

Saudara saudari sekalian... . Kita semua di sini adalah orang kaya!

Ya, orang kaya! Kaya dengan nikmat yang tidak terhitung. Kaya dengan nafas yang masih Allah pinjamkan. Kaya dengan kesihatan, keluarga, sahabat, dan peluang yang terbentang luas di hadapan kita.

Itulah rezeki.

Rezeki bukan sekadar angka dalam akaun bank. Rezeki itu luas. Ada pada tubuh badan yang sihat. Ada pada anak-anak yang soleh dan solehah. Ada pada ketenangan hati yang tidak dapat dibeli dengan harta dunia.

Kadang-kadang kita rasa rezeki kita lambat. Kadang kita rasa sedikit. Tapi ingatlah, rezeki tidak pernah salah alamat.

Burung yang keluar pagi dengan perut kosong, pulang dengan kenyang. Begitu juga kita, setiap orang sudah Allah tentukan bahagiannya. Tidak akan tertukar, tidak akan terlepas.

Namun, ada tiga kunci penting dalam membuka pintu rezeki:

Syukur – semakin kita syukur, semakin Allah tambah nikmat.

Usaha – rezeki tidak datang bergolek, tetapi dengan peluh dan kerja keras.

Doa & Tawakal – selepas usaha, serahkan hasilnya kepada Allah dengan penuh yakin.

Kalau hari ini kita rasa sempit, jangan putus asa. Rezeki Allah luas, lebih luas daripada langit dan bumi. Kadang rezeki itu bukan apa yang kita dapat, tetapi apa yang kita terhindar daripadanya. Kadang bukan pada apa yang masuk ke tangan, tetapi pada ketenangan yang hadir ke hati.

Akhir kata, marilah kita sama-sama berdoa:

“Ya Allah, murahkanlah rezeki kami, jadikanlah ia halal lagi berkat, cukup untuk keluarga kami, dan jadikanlah ia jalan mendekatkan diri kepada-Mu.”

**TARIKH : 8 SEPTEMBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NAZLINDA BINTI ISMAIL**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.12/2025: 5 TIPS KESERONOKAN BEKERJA**

### **1. Mulakan hari dengan niat & mood positif**

Permulaan hari menentukan rentak keseluruhan hari anda. Mulakan pagi anda dengan niat untuk menjalani hari dengan tenang dan bermakna.

Mulakan dengan *mindset* yang positif, -maka seluruh hari anda akan terasa lebih ringan dan menyeronokkan.

### **2. Cipta ruang kerja yang selesa dan menyenangkan**

Susun ruang kerja anda supaya lebih kemas, teratur dan menenangkan.

Tambahkan sedikit tumbuhan kecil atau letak kata-kata motivasi yang boleh membangkitkan semangat.

### **3. Fokus Pada Nilai & Sumbangan Kerja Anda**

Ingatkan diri - “Apa yang saya buat hari ini ada impaknya”. Lihat kerja bukan sekadar tugas, tapi peluang untuk menyumbang.

### **4. Jalinkan hubungan baik dengan rakan sekerja**

Hubungan baik di tempat kerja berupaya mencipta suasana kerja yang harmoni dan menyeronokkan.

Saling menyokong dalam tugas harian dan meraikan kejayaan bersama juga akan membuatkan anda lebih bersemangat untuk bekerja setiap hari.

### **5. Sentiasa bersyukur & Hargai Peluang Yang Ada**

Amalan bersyukur membantu membina perspektif positif dalam diri dan mengurangkan fokus kepada kekurangan, sekali gus meningkatkan kepuasan kerja dan kebahagiaan.

Keseronokan di tempat kerja bukan sesuatu yang datang secara automatik. Ia perlu diusahakan dan dipupuk setiap hari.

TARIKH : 22 SEPTEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN YVONNE LIM SZE YONG

PSIKOLOGI PAGI BIL.13/2025: **MINDSET PAGI, HASIL SEPANJANG HARI**

Tahukah anda, cara kita berfikir di awal pagi boleh menentukan bagaimana hari kita berlalu? Jika kita mulakan dengan rasa malas, biasanya hari jadi berat. Tetapi kalau kita mulakan dengan fikiran positif : “hari ini saya mampu, saya akan buat sebaik mungkin”. Otak kita akan mencari jalan untuk buktikan kata-kata itu.

Psikologi menyebutnya *self-fulfilling prophecy* — fikiran membentuk tindakan. Percaya diri jadi pencetus, lalu otak dan badan ikut mencari bukti untuk menyokong kepercayaan itu.

Jom mulakan pagi ini dengan semangat. Ingat, *mindset* pagi anda adalah pelaburan untuk hasil sepanjang hari.

TARIKH : 29 SEPTEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN NOR EMYRUL ASMA BT MOHD NORDIN

PSIKOLOGI PAGI BIL.14/2025: **FOMO**

"*Fear of missing out*" bermaksud kebimbangan atau kerisauan terlepas atau ketinggalan menyertai sesuatu perkara yang menyeronokkan yang dialami oleh orang lain.

Istilah ini menjadi popular dalam era media sosial, di mana orang sering melihat pengalaman orang lain, dan ia boleh mendorong tindakan yang tidak bijak, seperti membuat keputusan kewangan atau sosial tanpa perancangan.

Apa yang perlu anda lakukan jika dilanda perasaan FOMO atau takut terlepas sesuatu?

1. Hadkan masa menggunakan media sosial.
2. Ingat, apa yang anda lihat di media sosial, tak selalu betul.
3. Gunakan kata-kata ini sebagai peringatan: "Saya dah buat (lebih daripada) cukup untuk hari ini."
4. dan Ingat, hidup jadi lebih baik jika anda terus fokus pada diri sendiri.

**TARIKH : 6 OKTOBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NU AIMI HAYATI BINTI MHD SUKARNO**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.15/2025: TENTANG PILIHAN**

Setiap pagi, bila kita bangun, kita ada dua pilihan:

1. Sambung tidur, atau
2. Bangun dan kejar impian.

Ramai orang nak berjaya, tapi tak semua sanggup bangun awal, datang kerja tepat pada masa, atau belajar lebih sikit dari orang lain.

Tapi percayalah, usaha kita hari ini – walaupun kecil – akan jadi besar bila kita konsisten.

Jangan tunggu semangat datang, baru nak gerak. Kita gerak dulu, baru semangat akan ikut.

Akhir kata – ingat, kita tak perlu jadi hebat untuk mula, tapi kita kena mula untuk jadi hebat.

Semoga hari ini jadi lebih baik dari semalam.

**TARIKH : 13 OKTOBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN NOR EMYRUL ASMA BINTI MOHD NORDIN**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.16/2025: BULI**

Buli adalah perbuatan berulang yang menyalahgunakan kuasa untuk menyakiti orang lain.

5 tanda Buli di tempat kerja :

1. Kritikan yang berterusan dan tidak adil terhadap rakan sekerja
2. Penyebaran berita palsu atau gossip dipejabat
3. Sering dimalukan atau diperlekehkan dihadapan rakan sekerja lain
4. Hasil kerja disabotaj atau diambil kredit oleh orang lain
5. Idea dan sumbangan sentiasa diabaikan atau ditolak mentah-mentah.

Oleh itu, buli ditempat kerja memerlukan tindakan kolektif dan segera untuk memupuk budaya kerja yang hormat, selamat, dan menyokong dimana setiap pekerja dapat berkreativiti dengan lebih baik.

TARIKH : 27 OKTOBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN ROSMAIZAM BINTI OTHMAN

PSIKOLOGI PAGI BIL.17/2025: HORMON KEGEMBIRAAN

Lakukan aktiviti yang menghasilkan hormon yang dapat meningkatkan produktiviti harian anda :

- Dopamine (Senang & Bahagia)
  - Makan makanan yang berkhasiat
    - Mencapai matlamat
  - Menyelesaikan tugas
  - Aktiviti penjagaan diri

- Oxytocin (Cinta & Menyayangi)
  - Bergaul secara sihat
    - Sentuhan fizikal
  - Membela haiwan
  - Membantu orang lain

- Endorphin (Penghilang stress & melegakan rasa sakit)
  - Bersenam
  - Mendengar muzik
  - Menonton filem
    - Ketawa

- Serotonin (Penstabil Mood)
  - Terdedah kepada cahaya matahari
  - Mempunyai kesedaran
  - Terdedah dengan alam semulajadi
    - solat

TARIKH : 3 NOVEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN YVONNE LIM SZE YONG

PSIKOLOGI PAGI BIL.18/2025: MENJAGA KESIHATAN MENTAL BERMULA DENGAN  
DIRI SENDIRI

Kadang-kadang bila kita rasa stres, penat, atau hilang semangat, kita mudah berfikir, *“semua ni sebab orang lain.”*

Sebab bos marah, kerja banyak, atau orang sekeliling tak faham kita. Dan itu sebenarnya sangat manusiawi. Semua orang pernah rasa begitu.

Tapi tahukah anda? Beberapa kajian psikologi menunjukkan bahawa **kesedaran diri dan keupayaan mengawal tindak balas terhadap tekanan** berperanan penting dalam mengekalkan kesejahteraan mental.

Masalah mungkin tidak hilang, tetapi **cara kita bertindak balas boleh mengubah kesannya.**

Bayangkan dua orang ditegur oleh bos. Seorang terus marah dan simpan perasaan & seorang lagi tarik nafas dan tanya diri, *“Apa yang boleh saya perbaiki?”*

Situasi sama, tapi tindak balas berbeza dan itu yang membezakan tahap stres kita.

Jadi bila anda rasa serabut, cuba tanya diri:

- “Apa yang boleh saya kawal?”
- “Apa yang boleh saya ubah dalam cara saya berfikir atau bertindak?”

Langkah kecil ini nampak biasa, tapi di sinilah bermulanya kesejahteraan mental, daripada diri kita sendiri.

*Kesejahteraan mental tidak bermula dari luar, tetapi dari dalam diri kita sendiri.*

TARIKH : 10 NOVEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN NAZLINDA BINTI ISMAIL

PSIKOLOGI PAGI BIL.19/2025: *ANXIETY*/KEBIMBANGAN

Di sebalik senyuman dan gelak tawa, kadangkala kita tidak sedar bahawa seseorang mungkin sedang bergelut dengan anxiety/ **kebimbangan**. Kebimbangan adalah gangguan kesihatan mental yang menyebabkan rasa takut atau cemas yang berlebihan, kadang-kadang tanpa sebab yang jelas. Ia juga boleh terjadi bila-bila masa dan di mana jua tanpa diduga. Sekiranya tidak diuruskan dengan baik, ia boleh menjadi lebih teruk hingga boleh mengganggu rutin harian seseorang.

Antara simptom kebimbangan termasuklah :

- Jantung selalu berdebar
- Sering sesak nafas
- Sukar tidur malam
- Sering sakit di kawasan bahu, belakang badan dan leher
- Jari / tangan menggeletar

Sekiranya anda mengalami kebimbangan ;

1. **Janganlah berseorangan.** Pastikan anda berkongsi masalah dengan keluarga dan rakan yang dipercayai serta dapatkan bantuan daripada Peg.Psikologi dan ahli AKRAB yang terdekat.
2. **Amalkan teknik relaksasi** seperti meditasi dan pernafasan yang betul;
3. **Dapatkan tidur yang mencukupi dan berkualiti**
4. **Kawal pengambilan kafein / nikotin** kerana pengambilan secara berlebihan boleh memburukkan keadaan.
5. **dan terakhir**, berjumpalah dengan pakar seperti doktor sekiranya masalah tidak dapat dikawal

TARIKH : 17 NOVEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : EN. MOHAMAD IYSAM BIN MOHAMED SHAHID

PSIKOLOGI PAGI BIL.20/2025: 10 CARA PERBAIKI HIDUP (1/2)

1. Jangan bandingkan hidup anda dengan orang lain. Ini yang selalu kita lakukan tanpa disedari. Anda mungkin tak tahu bagaimana perjalanan hidup mereka, susah dan senang yang terpaksa mereka lalui di masa lalu. Jadi, daripada menjaja cerita yang bukan-bukan lebih baik mendiamkan diri.
2. Jangan punya pemikiran negatif terhadap perkara yang anda tak boleh kawal. Sebaliknya, tumpukan tenaga terhadap benda yang positif yang anda miliki pada masa ini. Ingat, setiap potensi itu boleh digilap.
3. Jangan terlebih buat apa yang anda mampu. Cukuplah setakat yang anda mampu, tapi buatlah sehabis baik. *Work smart better than work hard.*
4. Jangan terlalu serius terhadap diri tetapi fokus pada impian. Oleh itu cuba letakkan sasaran secara spesifik dan realistik supaya ia boleh dicapai.
5. Jangan bazirkan tenaga anda terhadap gosip. Oh, ini juga antara amalan yang menjadi kebiasaan dalam kalangan kita. Usah bazirkan masa dan tenaga membuat spekulasi, teori, itu dan ini. Sebaliknya manfaatkan masa dan tenaga sekali gus salurkan kepada perihal yang lebih memberi faedah.
6. Iri hati adalah perkara yang sia-sia. Anda sudah mempunyai semua yang diperlukan, justeru bersyukur dengan apa yang ada. Daripada membuang masa, cemburu tak bertempat melihat kejayaan orang lain; ia hanya perkara yang tidak memberi apa-apa kebaikan pada diri.

TARIKH : 17 NOVEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : EN. MOHAMAD IYSAM BIN MOHAMED SHAHID

PSIKOLOGI PAGI BIL.20/2025: 10 CARA PERBAIKI HIDUP (2/2)

7. *'Move On!'* Lupakan perkara yang sudah lepas. Jangan ungkit kesilapan pasangan anda di masa lampau. Ia hanya akan menghancurkan kegembiraan yang anda kecapai pada waktu ini. *Chill okey!*
8. Hidup ini terlalu singkat untuk membenci sesiapa. Kerana hakikatnya masa kita dijemput oleh Tuhan mungkin esok atau lusa. Jadi, hindarkan daripada membenci sesiapa. Usah kusutkan kepala memikirkan kesalahan orang lain, sebaliknya hargai dan sayangi diri anda. Itu yang terbaik.
9. Berdamailah dengan masa silam anda kerana hakikatnya kita semua belajar daripada kesilapan masa lalu. Dan untuk itu, usah berterus-terusan menyalahkan diri supaya ia tidak akan merosakkan masa sekarang yang anda sedang miliki dan nikmati.
10. Hidup ini seperti sekolah dan anda disini untuk belajar. Anggap masalah sebagai salah satu daripada kurikulum yang akan muncul dan pergi seperti kelas sains, tetapi pengajarannya yang akan anda pegang seumur hidup. Pasti banyak kan?

Terlalu banyak perkara dalam kehidupan kita yang ada kalanya menuntut kita untuk duduk dan muhasabah seketika. Lihat kembali apa yang telah kita lakukan. Dari situ, kita akan menemukan kesilapan dan kesalahan yang akhirnya akan menginsafkan. Perbaiki kekurangan dan kelemahan. Berdampinglah dengan mereka yang positif dan boleh membantu kita untuk menjadi insan yang lebih baik. "Bukan mudah untuk berubah, tetapi jangan ambil mudah dalam setiap atur langkah."

**TARIKH : 24 NOVEMBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PN. NOR EMYRUL ASMA BINTI MOHD NORDIN**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.21/2025: BERSYUKUR**

---

BERSYUKURLAH DENGAN KEHADIRAN SETIAP INDIVIDU DALAM HIDUP ANDA, TIDAK KIRA :

- ORANG YANG BAIK
- ORANG YANG BURUK
- HADIRNYA SEMALAM
- ATAU HADIRNYA AKAN DATANG.

MEREKALAH YANG “MENJADIKAN” SIAPA ANDA PADA HARI INI

TARIKH : 1 DISEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN SITI NOR ERNA HASBULLAH

PSIKOLOGI PAGI BIL.22/2025: KESERONOKAN BERKERJA

---

Keseronokan bekerja bukan sekadar HASIL GAJI atau suasana FIZIKAL, tetapi lahir dari kejujuran hati, Keikhlasan niat, dan ketelusan tindakan. Ini akan mewujudkan suasana saling percaya dan harmoni.

**“Keseronokan berkerja datang bila hati jujur, niat ikhlas dan tindakan telus.”**

**TARIKH : 8 DISEMBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : PUAN SITI HAZIRA BT ABD RAZAK**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.23/2025: PESANAN UNTUK ANAK-ANAK**

---

Pernah kah kamu berkecil hati atau lebih parah lagi bergaduh dengan ibu Baba??

Lumrah dalam kehidupan pelbagai masalah dan ujian dalam keluarga yang kita perlu hadapi. Apa jua masalah yang kamu hadapi Sekiranya kamu berkecil hati, mohon sangat berbincang dengan lebih aman serendah-rendah hati kamu atau lebih baik berdiam diri untuk menjaga hubungan.

Anggap sahaja ia adalah ujian bagi membalas jasa mereka kerana merakalah yang mendidik dan membesarkan mengurus dan yang paling nikmat ibu bapa tidak pernah putus untuk sentiasa mendoakan kebahagiaan dan kejayaan kamu.

Sampai bila kamu nak berkecil hati dengan ibu bapa kamu...xkan smpai besarpun pun kamu nak ibu bapa uruskan emosi kamu.

Kamu sebagai anak berhak untuk berkecil hati dengan ibu bapa namun wajib bagi kamu untuk menuntut hak itu dengan penuh lemah lembut..sopan santun dan kemulian kepada ibu bapa kamu. Hak sorang anak dengan hak ibu bapa... hak Ibu bapa lebih besar di sisi Allah SWT.

Bagi sepasang Kasih Sayang Ibu Baba tidak akan punya ganti sekiranya kamu kehilangan mereka di dunia ini.Perlu di ingatkan bahawa hidup kamu bergantung dengan REDHA mereka. Bagaimana kamu memperlakukan ibu bapa kamu begitulah anak-anak kamu memperlakukn kamu.

**TARIKH : 15 DISEMBER 2025**

**DISEDIAKAN OLEH : ENCIK SHAHRUL NIZAM B. ABU BAKAR**

**PSIKOLOGI PAGI BIL.24/2025: KESERONOKAN BEKERJA**

---

- Keseronokan bekerja :
  - Hubungan saling menghormati
  - Komunikasi yang baik
  - Rasa dihargai dan dipercayai
- Niat bekerja sebagai ibadah dan amanah :
  - Memberikan ketenangan dan keikhlasan.
- Bersungguh-sungguh dalam tugas :
  - Hadis “Sesungguhnya Allah menyukai apabila seseorang melakukan pekerjaan dia bersungguh-sungguh. (riwayat Al-Tabarani)”

Apabila keseronokan bekerja tercapai, tugas menjadi lebih ringan dan mudah kerana kita tahu untuk siapa kita bekerja dan mengapa kita bekerja serta bagaimana melaksanakannya.

TARIKH : 22 DISEMBER 2025

DISEDIAKAN OLEH : PUAN FAREENA IHSAN MOHD BASRI

PSIKOLOGI PAGI BIL.25/2025: MENGHARGAI LANGKAH KECIL:  
INSPIRASI AKHIR TAHUN UNTUK KITA SEMUA

---

Hari ini, 22 Disember 2025, kita berada di penghujung tahun. Ini masa terbaik untuk berhenti sekejap, menarik nafas, dan melihat kembali perjalanan yang telah kita lalui sepanjang tahun ini. Bukan untuk mencari kekurangan, tetapi untuk menghargai kekuatan dan ketahanan diri kita. Setiap daripada kita datang dengan cabaran yang berbeza, tekanan kerja yang tersendiri, dan urusan kehidupan yang tidak pernah berhenti. Namun, satu perkara yang kita semua kongsi ialah keupayaan untuk *bangkit, menyesuaikan diri, dan terus bergerak ke hadapan*.

Pagi ini, saya ingin mengajak semua untuk mengambil masa beberapa saat dan bertanya pada diri sendiri:

**“Apakah satu perkara yang saya lakukan tahun ini yang membuat saya bangga?”**

Ia mungkin kecil seperti membantu rakan sekerja, berjaya mengurus tekanan, atau sekadar hadir dan melakukan yang terbaik walaupun penat. Semua itu adalah kemenangan yang patut diraikan.

Kita juga sedang menghampiri tahun baharu. Tahun baharu bukan hanya tentang resolusi, tetapi tentang peluang untuk memperbaiki cara kita menjaga diri seperti emosi, mental, dan fizikal. Ingat: kita tak boleh menjaga kerja, keluarga atau orang lain kalau kita sendiri kosong.

Jadi untuk hari ini, saya tinggalkan satu pesanan ringkas:

**Jaga diri, jaga minda, dan jaga hubungan sesama kita.**

Kadang-kadang, kata semangat yang kecil pun boleh ubah mood satu hari.

Terima kasih semua.

Semoga hari ini kita bekerja dengan tenang, fokus, dan saling menyokong.

**Selamat menjalani hari yang lebih ringan, lebih baik, dan lebih bermakna.**