



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN PERKHIDMATAN AWAM



Kompendium Rekomendasi
POLISI KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI
PERKHIDMATAN AWAM

Kesejahteraan Psikologi dan Emosi



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN PERKHIDMATAN AWAM

Kompendium Rekomendasi
POLISI KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI
PERKHIDMATAN AWAM

Kesejahteraan Psikologi dan Emosi

Cetakan Pertama 2025
e ISBN 978-629-95663-3-5

Hakcipta Jabatan Perkhidmatan Awam

Hakcipta terpelihara. Mana-mana bahagian penerbitan ini tidak boleh dikeluarkan ulang, disimpan dalam sistem dapat kembali atau disiarkan dalam apa-apa cara sama ada secara elektronik, mekanik, rakaman, fotokopi atau lain-lain cara sebelum mendapat izin bertulis daripada Ketua Unit Percetakan, Jabatan Perkhidmatan Awam.

Sebarang keterangan lanjut, sila hubungi:

Bahagian Pengurusan psikologi
Jabatan Perkhidmatan Awam
Aras 3, Blok C3, Kompleks C
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62510 Putrajaya
Tel: 03-8885 5211

e ISBN 978-629-95663-3-5



SIDANG EDITOR

Penaung : Tan Sri Wan Ahmad Dahlan bin Haji Abdul Aziz
Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam

Penasihat : Dato' Mohd Shaiful bin Ibrahim
Timbalan Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam (Operasi)

Ketua Projek : Dr. Abdul Jalil bin Hassan

Ketua Editor : Dr. Norazam bin Mohd Noor

Editor : Dr. Fatimah Hanum binti Mohamad Hajari
Dr. Ahmad Badruddin bin Abdullah
Dr. Norazura binti Ahmad
Dr. Noorashikeen binti Mohamed
Dr. Naniyati binti Shuib
Lau Pek Jin
Masyitah binti Minhad
Ibrahim Maclean Chong
Nurul Farhana binti Abdullah

Penyelaras : Muhd Fahmi bin Abd Talib
Nur Rebecca Qaleesya binti Michael
Fatin Afifah binti Mohd Shukri

ISI KANDUNGAN

Sidang Editor	iii
Isi Kandungan	iv
Pendahuluan	v
Kata Pengantar	viii
Prakata	xii
01 Pembudayaan Kewargaan Digital Dalam Perkhidmatan Awam <i>Nor Diana Mohd Mahudin, PhD</i>	1
02 Elemen Psiko-Spiritual Dalam Kesejahteraan Psikologi <i>Nik Rosila Nik Yaacob, PhD</i>	51
03 Strategi Peningkatan Resiliensi Akademik Pelajar Di Institusi Pendidikan Malaysia <i>Nor Asniza Ishak, PhD; Titiyaka Jajuri</i>	75
04 Pembudayaan Kesejahteraan Psikologi Guru Pendidikan Khas <i>Salina Mokhtar, PhD; Rahimi Che Aman, PhD</i>	113
05 Strategi Memperkasa Kesihatan Mental Dan Kesejahteraan Pekerja Sektor Awam <i>Siti Aisyah Panatik, PhD</i>	141
06 Strategi Memperkukuh Kesejahteraan Kepimpinan Institusi TVET <i>Haryanti Mohd Affandi, PhD; Sharizal Hashim, PhD; Mohd Ekhwan Haj Toriman, PhD</i>	179
Biodata Penulis	196

PENDAHULUAN

01 PEMBUDAYAAN KEWARGAAN DIGITAL DALAM PERKHIDMATAN AWAM

Dalam menuju ke arah masa depan digital, prestasi dan kualiti perkhidmatan awam bukan hanya diukur dengan kepantasan teknologi tetapi dengan kewargaan digital yang lebih selamat dan bertanggungjawab. Tajuk ini membincangkan bagaimana kewargaan digital berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi penjawat awam dalam era di mana pekerjaan dan kehidupan peribadi semakin sukar dipisahkan daripada teknologi. Penggunaan teknologi dalam perkhidmatan awam membuka tirai kepada perbincangan bagaimana sebenarnya kedudukan kewargaan digital dalam mencapai kesejahteraan psikologi yang positif.

02 ELEMEN PSIKO-SPIRITUAL DALAM KESEJAHATERAAN PSIKOLOGI

Kesejahteraan psikologi penjawat awam di Malaysia merupakan isu penting yang sering menjadi fokus kerajaan memandangkan penjawat awam merupakan nadi utama dalam pembangunan negara. Penjawat awam yang mempunyai kesejahteraan diri yang tinggi biasanya mempunyai daya tindak yang baik dalam mengendalikan emosi dan membuat keputusan yang beretika serta menjalankan tugas dengan penuh bertanggungjawab. Nilai-nilai ini adalah selaras dengan prinsip-prinsip perkhidmatan awam yang menekankan keadilan, kesaksamaan, dan tanggungjawab sosial. Permasalahan kesejahteraan psikologi masih memerlukan pemantauan sendiri yang berterusan iaitu merujuk kepada daya tindak kesejahteraan psiko-spiritual diri individu. Daya tindak melalui pendekatan Islam dapat membantu meningkatkan kesedaran psiko-spiritual individu terutama apabila berada dalam situasi ketegangan. Namun, strategi ini perlu dinormalisasikan dan di lestarikan dalam pemikiran dan tingkahlaku agar ia dapat menjadi suatu tabiat atau kebiasaan.

03**STRATEGI PENINGKATAN RESILIENSI AKADEMIK PELAJAR DI INSTITUSI PENDIDIKAN MALAYSIA**

Tajuk ini membincangkan strategi peningkatan resiliensi akademik pelajar dalam bidang STEM di Malaysia. Pendidikan berkualiti selaras dengan SDG 4 amat penting bagi melahirkan modal insan berdaya saing dalam era Revolusi Industri 4.0. Namun, statistik menunjukkan penyertaan pelajar dalam aliran STEM menurun saban tahun. Kekurangan resiliensi akademik menyebabkan pelajar mudah berputus asa, menjejaskan pencapaian akademik, serta mengurangkan minat dalam STEM. Situasi ini mengancam keupayaan negara memenuhi keperluan tenaga kerja mahir dan menghambat pertumbuhan sektor berteknologi tinggi.

04**PEMBUDAYAAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU PENDIDIKAN KHAS**

Pendidikan Khas adalah salah satu bidang profesional yang amat mencabar dan semakin rumit serta sangat kompleks. Reka bentuk pekerjaannya lebih sukar, sengit, mencabar dan menjurus kepada tekanan serta lebih berisiko untuk tidak kekal dalam profesion berbanding dengan guru biasa. Proses pengajaran dan pembelajaran dalam pendidikan khas itu sendiri adalah sangat tertekan dan boleh mengganggu kesejahteraan psikologi guru. Tanggungjawab Guru Pendidikan Khas (GPK) adalah dinamik dan sangat besar kerana mereka perlu menangani murid yang mempunyai pelbagai kategori dan keperluan seperti masalah pembelajaran, penglihatan dan pendengaran. Kepelbagaian rencam bentuk tugas dan tanggungjawab ini turut menjadi faktor yang menyebabkan tekanan yang tinggi dihadapi oleh GPK dan pembudayaan kesejahteraan psikologi GPK perlu diambil tindakan yang sewajarnya.

05

STRATEGI MEMPERKASA KESIHATAN MENTAL DAN KESEJAHTERAAN PEKERJA SEKTOR AWAM

Strategi memperkasa Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Pekerja Pelaksana Dalam Sektor Awam menyorot secara kritikal cabaran utama yang dihadapi penjawat awam, termasuk beban kerja berlebihan, tekanan kewangan, konflik kerja–keluarga serta persekitaran kerja yang kurang kondusif yang memberi kesan langsung kepada kesejahteraan mental mereka. Berdasarkan analisis Fishbone, TOWS, dan ERRC, artikel ini mengemukakan tiga cadangan dasar utama: (i) memperkukuh dasar pembudayaan kesihatan mental di sektor awam melalui kempen kesedaran, program sokongan psikososial, dan pelaksanaan dasar kerja fleksibel; (ii) mengintegrasikan penilaian psikologi dalam sistem penilaian prestasi bagi memastikan kesejahteraan mental diiktiraf sebagai komponen penting pembangunan sumber manusia; dan (iii) membangunkan Akta Psikologi Malaysia untuk menginstitusikan profesion psikologi secara beretika, profesional, dan bersepadu.

06

STRATEGI MEMPERKUKUH KESEJAHTERAAN KEPIMPINAN INSTITUSI TVET

Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional (TVET) merupakan pamacu utama pembangunan modal insan berkemahiran tinggi bagi menyokong aspirasi negara, namun keberkesanannya sangat bergantung kepada kesejahteraan psikologi kepemimpinannya. Pemimpin TVET yang seimbang mental dan emosinya mampu mencipta persekitaran pembelajaran kondusif, meningkatkan produktiviti, serta menjamin daya saing graduan. Sehubungan itu, pelaksanaan program latihan kepimpinan berstruktur, penambahan peruntukan kewangan dan kemudahan setaraf industri, serta pewujudan sistem sokongan psikologi komprehensif sebagai langkah strategik untuk memperkukuh ketahanan, kelestarian dan keberkesanan institusi TVET dalam memenuhi aspirasi pembangunan negara.

BIODATA PENULIS

Dr. Nor Diana Mohd Mahudin adalah Profesor Madya dalam bidang ergonomik dan psikologi gunaan di Jabatan Psikologi, Kulliyyah Ilmu Wahyu dan Sains Kemanusiaan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia. Beliau juga merupakan Orang Terlatih Ergonomik bagi Penaksiran Risiko Ergonomik berdaftar dengan Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek pembangunan dan penilaian intervensi, kewarganegaraan digital dan keselamatan dalam talian, tingkah laku perjalanan serta isu ergonomik dalam kecerdasan buatan dan keselamatan dan kesihatan pekerjaan. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel nordianamm@iium.edu.my.

Dr. Nik Rosila Nik Yaacob adalah Profesor Madya dalam bidang psikologi dan kaunseling Islam. Beliau merupakan pensyarah kanan di pusat pengajian ilmu pendidikan, Universiti sains malaysia. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek psikologi dan kaunseling Islam, pendidikan Islam dan psikologi pendidikan. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel nikrusila@usm.my.

Dr. Nor Asniza Ishak adalah Profesor Madya dalam bidang Pendidikan Sains/STEM di Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia (USM). Beliau kini menjawat jawatan sebagai Timbalan Pengarah di Pusat Perancangan Institusi dan Strategik (IPSC), USM. Bidang kepakaran beliau merangkumi Pendidikan Sains/STEM, Pendidikan Alam Sekitar, Pengajian Kurikulum, dan Pendidikan Kewarganegaraan Global. Sepanjang kerjaya akademiknya, beliau terlibat secara aktif dalam penganjurkan seminar, pembangunan modul pembelajaran, serta inisiatif yang mengintegrasikan teknologi hijau dan kelestarian dalam pendidikan. Beliau turut menjalin kerjasama penyelidikan dengan pelbagai institusi pendidikan antarabangsa dalam usaha memperkukuh model pendidikan yang holistik dan mampan. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel asniza@usm.my.

Titiyaka Jajuri adalah pensyarah di Kolej Matrikulasi Perak dalam bidang Fizik dan sedang menyambung pegajian di peringkat PhD di Universiti Sains Malaysia di dalam bidang Pendidikan Sains. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek Pendidikan Fizik dan Resiliensi Akademik. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel titiyakajuri@gmail.com.

Dr. Salina Mokhtar adalah Pensyarah Kanan dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling. Beliau merupakan Penolong Ketua Jabatan di Jabatan Ilmu Pendidikan, Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Tuanku Bainun, Bukit Mertajam, Pulau Pinang. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek Kesejahteraan Psikologi, Kaunseling dan Pendidikan Khas. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel salinamokhtar11@gmail.com.

Dr. Rahimi Che Aman adalah Profesor Madya dalam bidang Psikologi Kaunseling. Beliau merupakan Dekan di Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek pendidikan dalam bidang Psikologi Kaunseling, Kesihatan Mental dan secara khusus dalam bidang intervensi krisis kehilangan dan kehiba-an. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel rahimi@usm.my.

Dr. Siti Aisyah Panatik adalah Profesor dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Beliau merupakan Timbalan Dekan (Akademik dan Hal Ehwal Pelajar) di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia. Kepakaran penyelidikan beliau merangkumi Psikologi Industri dan Organisasi, sikap dan tingkah laku berkaitan kerja, reka bentuk kerja, keseimbangan kerja dan kehidupan, serta Psikologi Positif. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel saisyah@utm.my.

Ts Dr. Haryanti Mohd Affandi adalah Profesor Madya dalam bidang TVET. Beliau merupakan Ketua Kumpulan Penyelidikan Universiti Dinamika TVET di Universiti Kebangsaan Malaysia. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek pembangunan sumber manusia, kajian dasar dan polisi, dan pengurusan sistem TVET. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel haryantima@ukm.edu.my.

Dr. Sharizal Hashim adalah Pensyarah Kanan dalam bidang Ekonomi dan Pengurusan. Beliau merupakan pensyarah di Fakulti Ekonomi & Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek Pemasaran strategik, Keusahawanan, pemasaran digital. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel hsharizal@ukm.edu.my.

Ts. Gs. Dr. Mohd Ekhwan Haji Toriman adalah Profesor dalam bidang Hydrologi Alam Sekitar. Beliau merupakan Pensyarah di Pusat Perundingan Strategik Antarabangsa & Matlamat Pembangunan Mampan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kajian beliau banyak tertumpu dalam aspek pemodelan sungai dan integrasi data, Analisis banjir serta kepimpinan dan transformasi dalam pendidikan. Beliau boleh dihubungi melalui e-mel ikhwan@ukm.edu.my.



JABATAN PERDANA MENTERI
JABATAN PERKHIDMATAN AWAM

BAHAGIAN PENGURUSAN PSIKOLOGI

Jabatan Perkhidmatan Awam

Aras 3, Blok C3, Kompleks C
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62510 PUTRAJAYA

e ISBN 978-629-95663-3-5



9 786299 566335



JABATAN PERKHIDMATAN AWAM, MALAYSIA
PUBLIC SERVICE DEPARTMENT, MALAYSIA
Blok C1 - C3, Kompleks C
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62510 W.P. PUTRAJAYA
MALAYSIA

Tel: 603-80008000
Faks (Fax): 603-88810714
Laman Web (Web): www.jpa.gov.my

Ruj. Kami : JPA.600-21/5/4 (II)
Tarikh : 5 November 2024

SENARAI EDARAN SEPerti DI LAMPIRAN A

YBrs. Prof./ Prof. Madya/ Dr.,

JEMPUTAN MESYUARAT KERJA PENERBITAN KOMPENDIUM KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI: CADANGAN POLISI PSIKOLOGI PERKHIDMATAN AWAM

Dengan hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa, Bahagian Pengurusan Psikologi, Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) akan menerbitkan Kompendium Kesejahteraan Psikologi: Cadangan Polisi Psikologi Perkhidmatan Awam. Penerbitan kompendium ini bertujuan adalah untuk menterjemahkan dapatan penyelidikan menjadi cadangan polisi yang menyumbang ke arah peningkatan kesejahteraan psikologi pegawai awam dan memperkukuhkan jaringan kerjasama strategik dengan universiti awam.

3. Sehubungan itu, Jabatan ini berbesar hati menjemput YBrs. Prof./ Prof. Madya/ Dr. untuk menghadiri mesyuarat kerja yang akan diadakan seperti ketetapan berikut:

Tarikh : 10 hingga 12 November 2024 (Ahad hingga Selasa)
**Tempat : Movenpick Hotel & Convention Centre KLIA, Sepang,
Selangor**
Atur cara : Seperti di Lampiran B

.../2-

4. Kerjasama pihak YBrs. Prof./ Prof. Madya/ Dr. dimohon untuk membuat pengesahan kehadiran mesyuarat kerja melalui pautan <http://surl.li/ofpcre> bagi tujuan penyelarasan. Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan berkaitan perkara ini, YBrs. Prof./ Prof. Madya/ Dr. boleh menghubungi pegawai-pegawai berikut:

- i. Nama : Dr. Linda binti Jamaludin
Telefon : 03-8885 5206
E-mel : linda.jamaludin@jpa.gov.my
- ii. Nama : Puan Nur Rebecca Qaleesya binti Michael
Telefon : 03-8885 5256
E-mel : qaleesya.michael@jpa.gov.my

Perhatian dan kerjasama yang diberikan oleh YBrs. Prof./ Prof. Madya/ Dr. dalam perkara ini amat dihargai dan didahului dengan ucapan terima kasih.

Sekian.

“MALAYSIA MADANI”
“BERKHIDMAT UNTUK NEGARA”

Saya yang menjalankan amanah,



(DR. ABDUL JALIL BIN HASSAN)

Pengarah
Bahagian Pengurusan Psikologi
b.p Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam
MALAYSIA

SENARAI EDARAN

BIL	KEMENTERIAN/JABATAN/AGENSI	PEGAWAI
1.	Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan Universiti Teknologi Malaysia 81310 Johor Bahru JOHOR	YBrs. Prof. Dr. Aisyah Panatik Abdul Rahman
2.	Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia 11800 Universiti Sains Malaysia PULAU PINANG	YBrs. Prof. Madya Dr. Lei Mee Thien
3.	Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia 11800 Universiti Sains Malaysia PULAU PINANG	YBrs. Prof. Madya Dr. Nik Rosila Nik Yaacob
4.	Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia 11800 Universiti Sains Malaysia PULAU PINANG	YBrs. Prof. Madya Dr. Nor Shafrin Ahmad
5.	Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia 11800 Universiti Sains Malaysia PULAU PINANG	YBrs. Dr. Ummu Sakinah Mohamad Subri
6.	Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan Universiti Sains Malaysia 11800 Universiti Sains Malaysia PULAU PINANG	YBrs. Dr. Nor Asniza Ishak
7.	Institut Perguruan Guru Malaysia Kampus Tuanku Bainun 14000 Mengkung Bukit Mertajam PULAU PINANG	YBrs. Dr. Salina Mokhtar
8.	Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Pembangunan Sosial Universiti Malaysia Terengganu 21030 Kuala Nerus, KUALA TERENGGANU	YBrs. Dr. Kamarul Md Shah
9.	Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan Universiti Sains Islam Malaysia Bandar Baru Nilai 71800 Nilai, NEGERI SEMBILAN	YBrs. Dr. Abdul Rashid Abdul Aziz

10.	Pejabat Dekan Fakulti Ekonomi & Pengurusan, Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia 43600 Bangi SELANGOR	YBrs. Dr. Sharizal Hashim
11.	AbdulHamid AbuSulayman kulliyyah of Islamic Revealed Knowledge and Human Sciences International Islamic University Malaysia Jalan Gombak 53100 KUALA LUMPUR	YBrs. Dr. Ruhaya Hussin
12.	AbdulHamid AbuSulayman kulliyyah of Islamic Revealed Knowledge and Human Sciences International Islamic University Malaysia Jalan Gombak 53100 KUALA LUMPUR	YBrs. Dr. Nor Diana Mohd Mahudin