

UPM Academic Transformation



BERILMU BERBAKTI I
WITH KNOWLEDGE WE SERVE I



by : Centre for Academic Development (CADe)



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA



CADe
Centre for Academic Development
Pusat Pembangunan Akademik

Pengurusan Emosi dalam Kecemerlangan PdP



Speaker

Assoc. Prof. Dr. **Wan Marzuki Wan Jaafar, K.B., P.A.**
Director, Centre for Academic Development (CADe) / Faculty of Educational Studies, UPM

Wed
09
Jun 2021

11.00 am
- 12.30 pm

Online Learning
for All

Session Moderator:

Assoc. Prof. Dr. **Dahlia Zawawi**
Centre for Academic Development (CADe) / School of Business and Economics, UPM



Join Online Webinar via

LIVE

<https://zoom.us/j/97696325848>

Meeting ID:
976 9632 5848
Passcode:
8ZzyhL



YouTube Live
Subscribe to **CADe UPM** channel and turn on notification to get LIVE updates!

Scan for more info!



If you have any inquiries, please contact:

T : 03-9769 6135 / 2080 E : cadelatihan@upm.edu.my
W : www.cade.upm.edu.my



facebook.com/UniPutraMalaysia



[@uputramalaysia](https://twitter.com/uputramalaysia)



instagram.com/uniputramalaysia



youtube.com/user/bppupm

AGRICULTURE • INNOVATION • LIFE

BERILMU BERBAKTI I
WITH KNOWLEDGE WE SERVE I



#UNSDG

PENGURUSAN EMOSI Dalam KECEMERLANGAN PdP

1 Impak Pandemik COVID-19 kepada pembelajaran individu termasuk bagaimana memastikan Hasil Pembelajaran Pelajar dicapai

2 Proses dan Kaedah Penyampaian Pengajaran serta Penaksiran Hasil Pembelajaran pelajar dalam keadaan negara menghadapi krisis COVID-19 ini.

3 Kepelbagaian Individu dalam Pembelajaran dan Peranan Pendidik dalam memberikan sokongan psikologi untuk membantu supaya pembelajaran berlaku sebaik mungkin dengan segala limitasi dan cabaran yang ada.

PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN DALAM SITUASI PANDEMIK COVID-19

**ISU UTAMA YANG HARUS
DIBERIKAN PERHATIAN**

KESELAMATAN

- PELAJAR
- PENDIDIK
- STAF PELAKSANA

KELESTARIAN PEMBELAJARAN

KAEDAH
PENYAMPAIAN
/FLEKSIBILITI
DALAM
PENGAJARAN DAN
PEMBELAJARAN/

KUALITI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

JAMINAN KUALITI

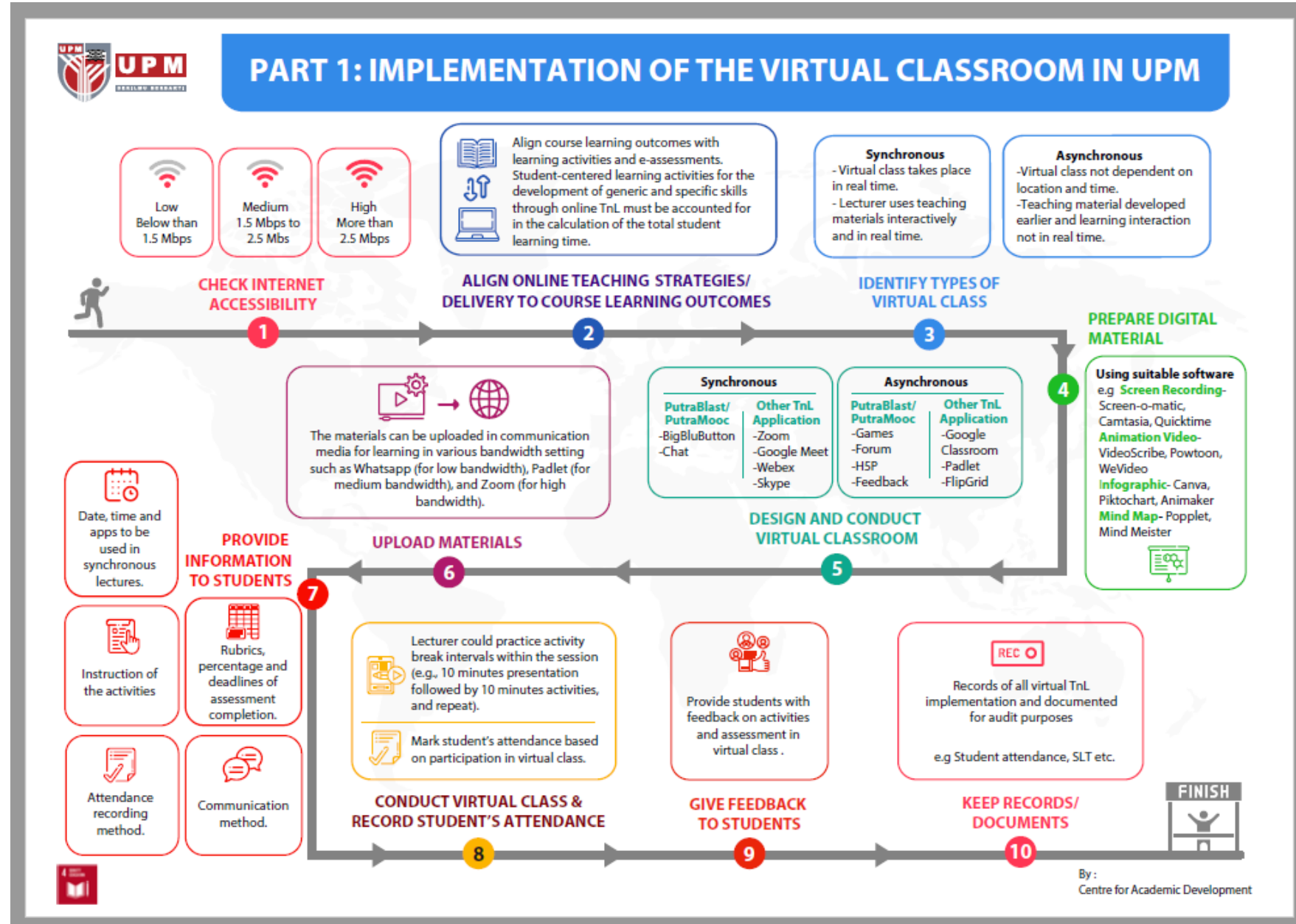
DALAM SITUASI PKP COVID-19

- **PEMBELAJARAN SECARA DIGITAL** ADALAH MERUPAKAN SALAH SATU **ALTERNATIF** UNTUK MEMASTIKAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN TERUS BERLAKU.
- WARGA PENDIDIK MEMAINKAN PERANAN YANG SANGAT PENTING DALAM MENENTUKAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN BERLAKU DENGAN BAIK.
- KITA SEBAGAI WARGA PENDIDIK HARUSLAH MEMPUNYAI DAYA KREATIVITI DAN DAYA KESUNGGUHAN YANG TINGGI.

Dalam Situasi COVID-19 ini, salah satu alternatif yang ada ialah dengan melaksanakan kuliah maya.

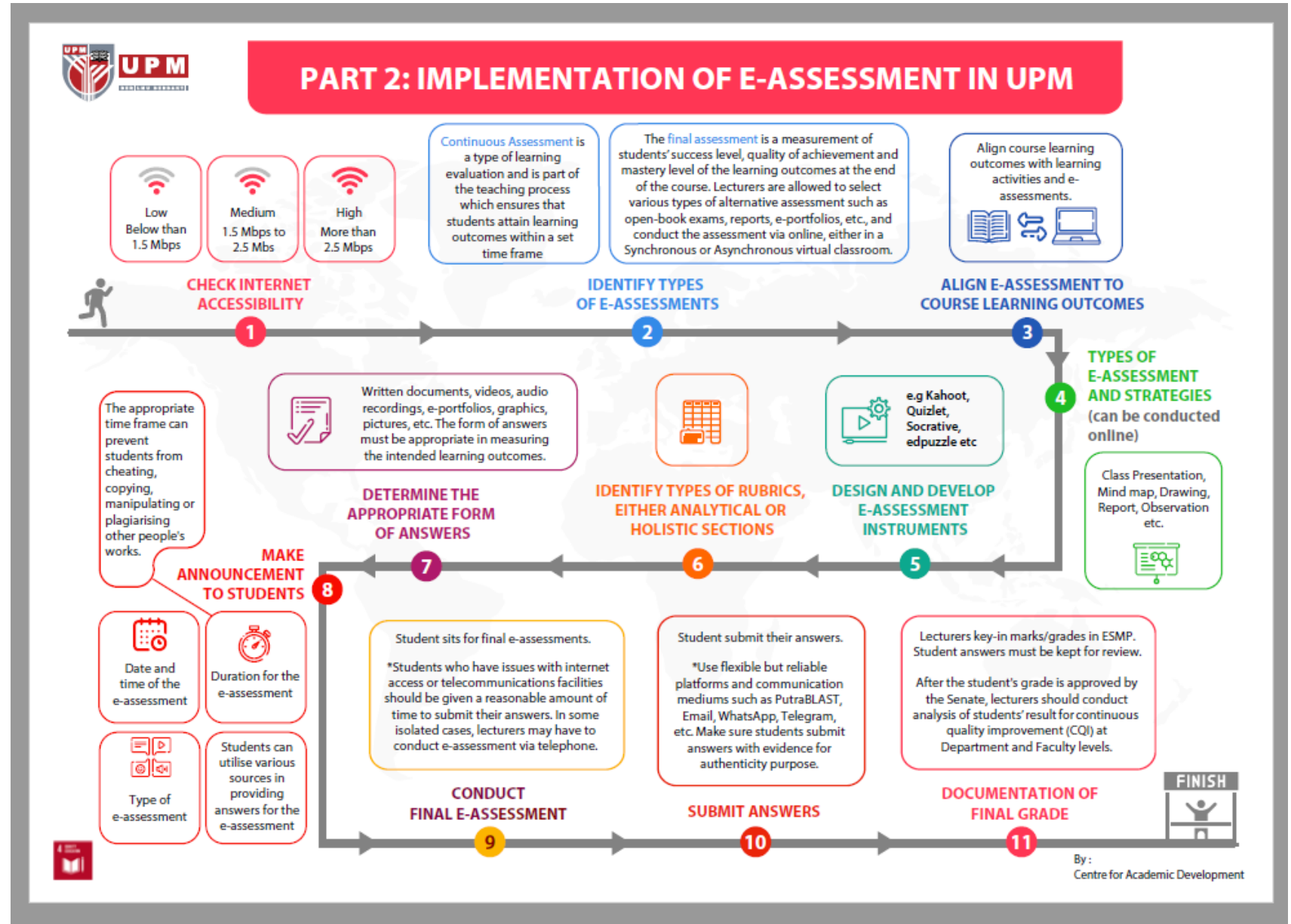
Di antara perkara yang penting dalam memastikan kejayaan kuliah maya ialah kesediaan pendidik dari segi kecekapan, komitmen fizikal dan psikologikal.

Bagi pelajar pula, kesediaan dari segi prasarana, aksesibiliti kepada bahan pembelajaran termasuk capaian internet, komitmen, motivasi dan kesungguhan yang ada.



- Selain daripada kelas Maya, dalam situasi ini penaksiran pembelajaran juga boleh dilaksanakan melalui e-penaksiran.

Pencapaian hasil pembelajaran yang ditetapkan hendaklah diberikan perhatian sepenuhnya di dalam melaksanakan kuliah maya dan juga e-penaksiran tersebut.



PERANAN KITA SEBAGAI PENDIDIK

IN CONDUCTING VIRTUAL CLASS



1. Design teaching delivery using the appropriate elements and applications.



2. Upload materials related to topic before implementing virtual lecture



3. Provide information on activities in virtual class.



4. Conduct synchronous virtual class.



5. Conduct Asynchronous virtual class.



6. Mark student's attendance based on participation in virtual class.



7. Provide students with feedback on activities and assessments in virtual class.



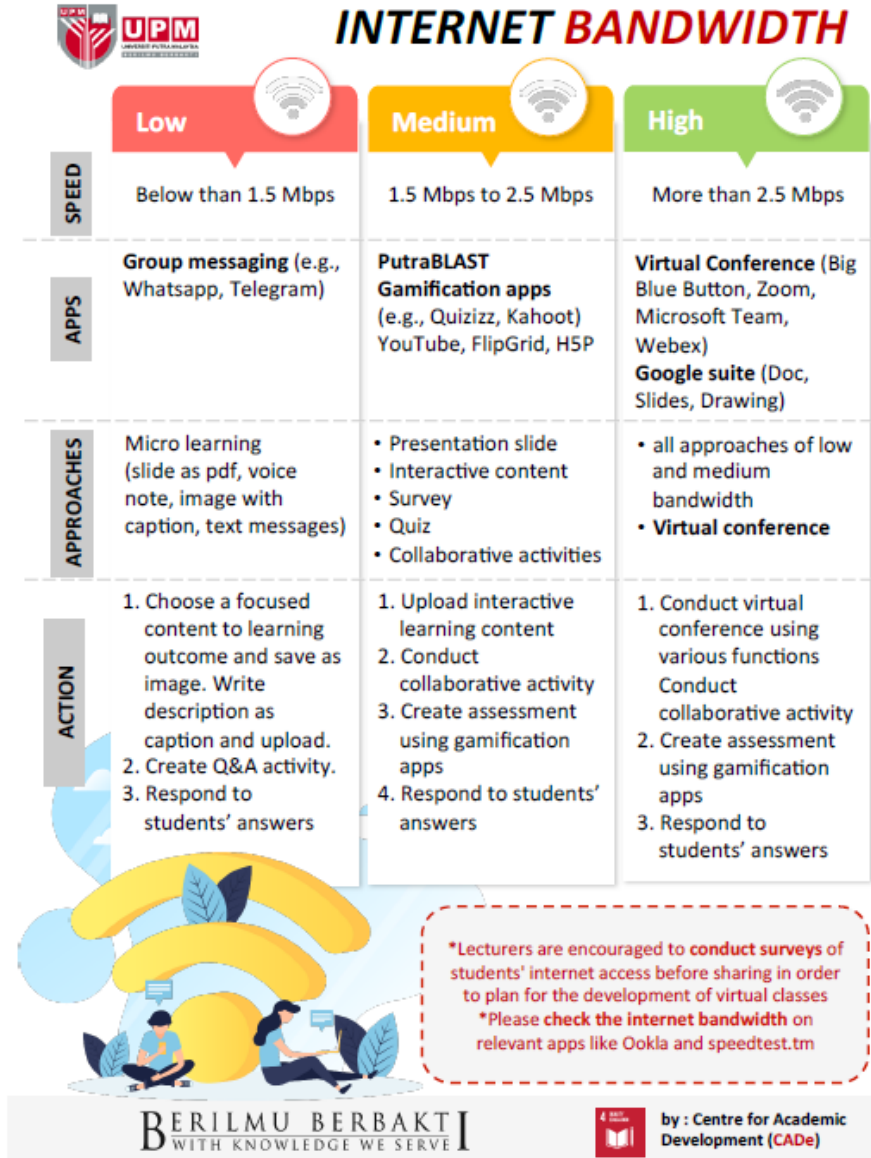


Figure 2: Virtual Classroom Plan in Various Bandwidth



TEACHING WITH CARE & PASSION

- Pendidik berperanan sebagai fasilitator dalam pengajaran dan pembelajaran
- Mengambil berat tentang pelajar kita
- Sentiasa memberikan semangat dan motivasi
- Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif (Positive Psychology)
- Untuk memastikan belajar dapat belajar dengan baik dan boleh berfungsi sepenuhnya (**fully functioning person**)

Top five qualities of effective teachers, according to students

ability to develop relationships students	be able to build trusting relationships with students in order to create a safe, positive, and productive learning environment. “Willing to listen to students when there is a problem.”
Patient, caring, and kind personality	being a compassionate person and having a sensitivity to student differences, particularly with learners,
Knowledge of learners	understands the pace and capacity of the student
Dedication to teaching	refers to a love of teaching or passion for the work, which includes commitment to students’ success . “always willing to help and give time.”
Engaging students in learning	should be able to engage and motivate students to learn

BANTU PELAJAR SUPAYA MEREKA BOLEH BERFUNGSI SEPENUHNYA

- **1. Open to experience:** both positive and negative emotions accepted. Negative feelings are not denied, but worked through (rather than resorting to ego defense mechanisms).
- **2. Existential living:** in touch with different experiences as they occur in life, avoiding prejudging and preconceptions. Being able to live and fully appreciate the present, not always looking back to the past or forward to the future (i.e., living for the moment).
- **3. Trust feelings:** feeling, instincts, and gut-reactions are paid attention to and trusted. People's own decisions are the right ones, and we should trust ourselves to make the right choices.
- **4. Creativity:** creative thinking and risk-taking are features of a person's life. A person does not play safe all the time. This involves the ability to adjust and change and seek new experiences.
- **5. Fulfilled life:** a person is happy and satisfied with life, and always looking for new challenges and experiences.

*Rogers identified five characteristics of the fully functioning person

BANTU PELAJAR KITA BERGERAK DARIPADA *PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY* KEPADA *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY*

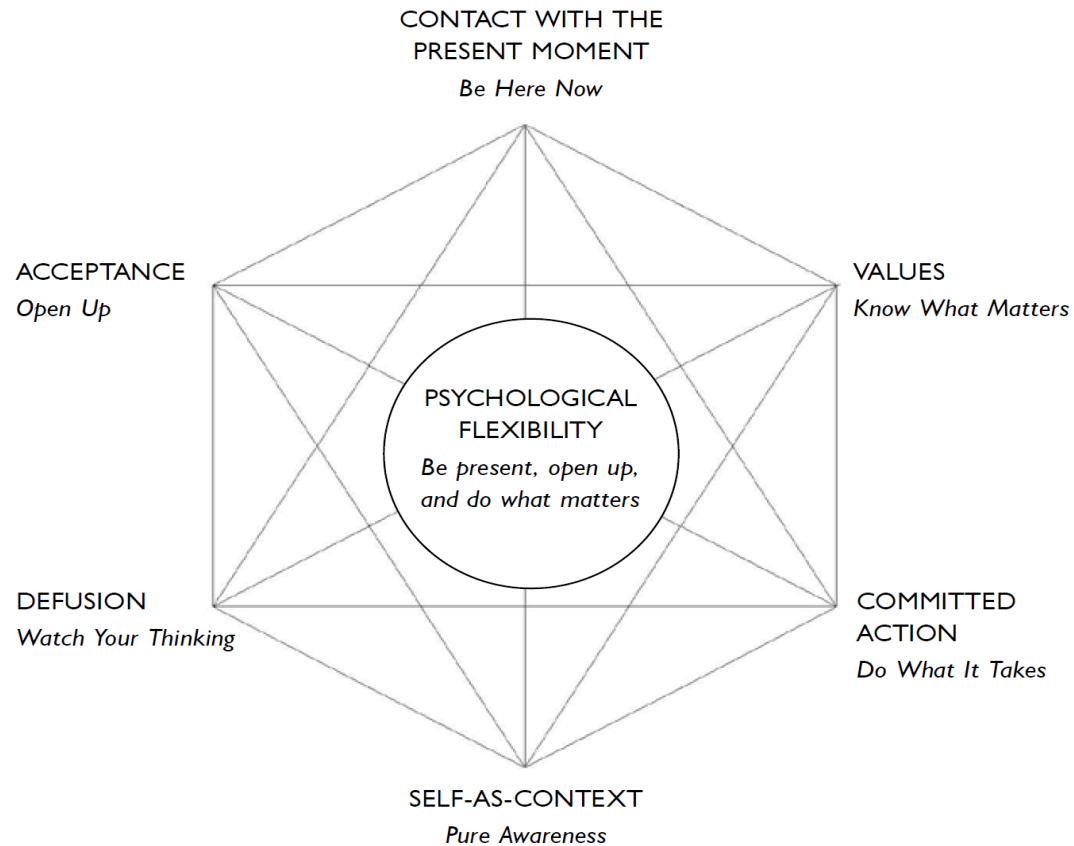


Figure 1.1 The ACT Hexaflex

WHERE THERE'S PAIN, THERE'S LIFE

Stuck, Not Broken

- ▶ A = Accept your thoughts and feelings, and be present.
- ▶ C = Choose a valued direction.
- ▶ T = Take action.

PERANAN PENDIDIK DALAM MEMBANTU PELAJAR DALAM P&P DI ZAMAN COVID-19

- MENYEDIAKAN BANTUAN SOKONGAN PSIKOLOGI SUPAYA MEREKA TERUS UNTUK BELAJAR DENGAN BAIK.
- TIPS MEMBERI BANTUAN SOKONGAN PSIKOLOGI:
 - Mengambil berat tentang perkembangan semasa pelajar, dengan tidak memberi ancaman peribadi
 - Sentiasa menilai keperluan asas pelajar terutamanya dalam PdP
 - Menjadi pendengar yang baik, tetapi bukan memaksa mereka untuk bercerita
 - Membantu menenangkan keadaan dan membantu mereka supaya merasa tenang
 - Membantu pelajar dalam mendapatkan maklumat, perkhidmatan dan sokongan sosial yang diperlukan
 - Melindungi pelajar daripada melakukan sesuatu yang boleh memberi bahaya.

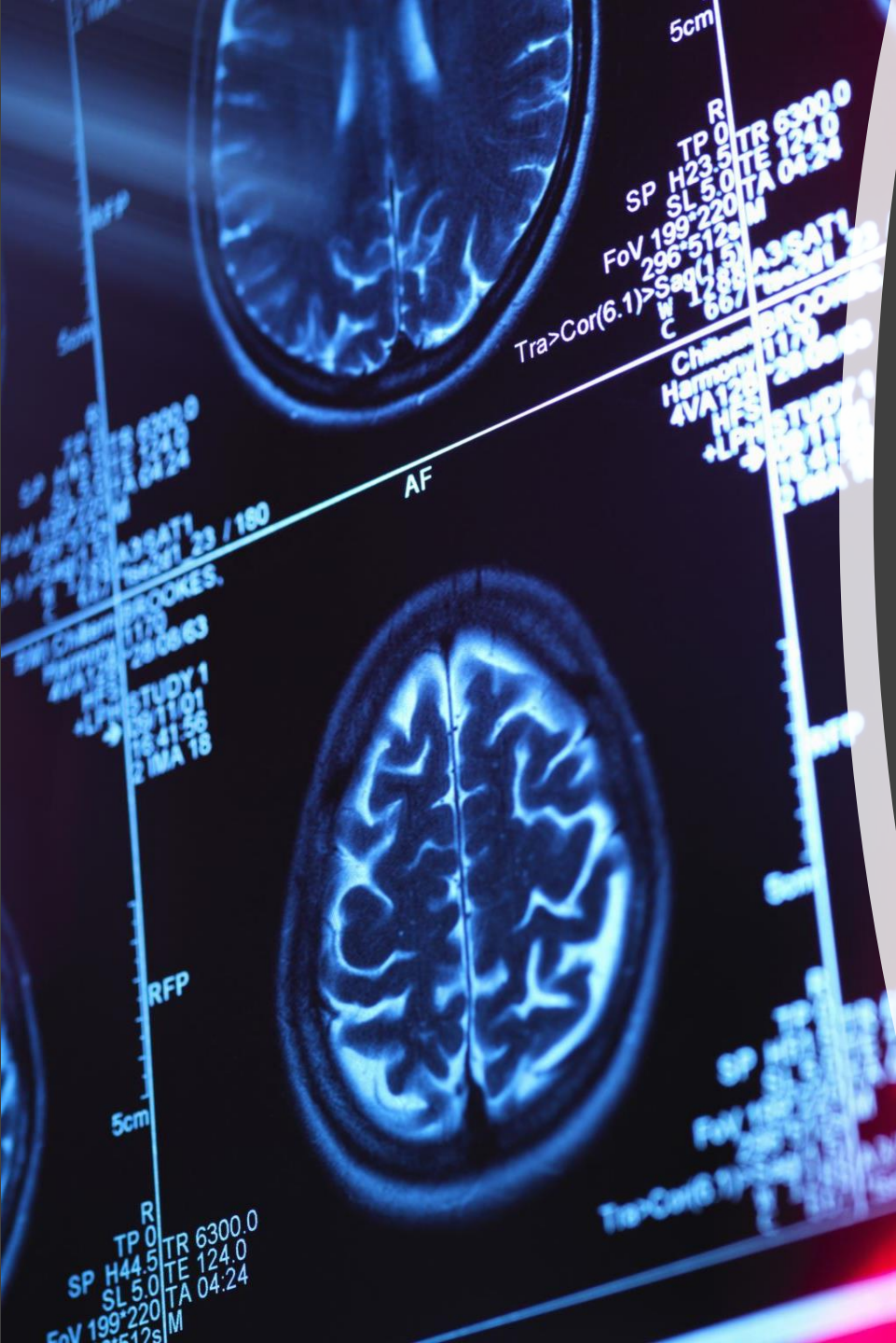
Pendidik Bantu Pelajar

- Membantu pelajar meningkatkan kemahiran Daya Tindak – “Coping Skills”
- Menukar pemikiran negatif pelajar kepada pemikiran yang lebih positif
- Bersangka baik – Menerima sesuatu keadaan yang berlaku dengan lebih rasional.
- Meningkatkan Daya Tahan dan kebolehan adaptasi yang tinggi.

The mediocre teacher tells
The good teacher explains
The superior teacher demonstrates
The great teacher inspires

[William Arthur Ward](#)

Sumber: https://www.brainyquote.com/quotes/william_arthur_ward_103463



KESIHATAN MENTAL MILIK SEMUA

1 IN 3 Malaysians Struggle with a Mental Health Problem*



*2015 National Health And Morbidity Study

MINDα
Malaysian Youth Mental Health Initiative

 @mindakami
 fb.com/mindakami



DEFINISI KESIHATAN

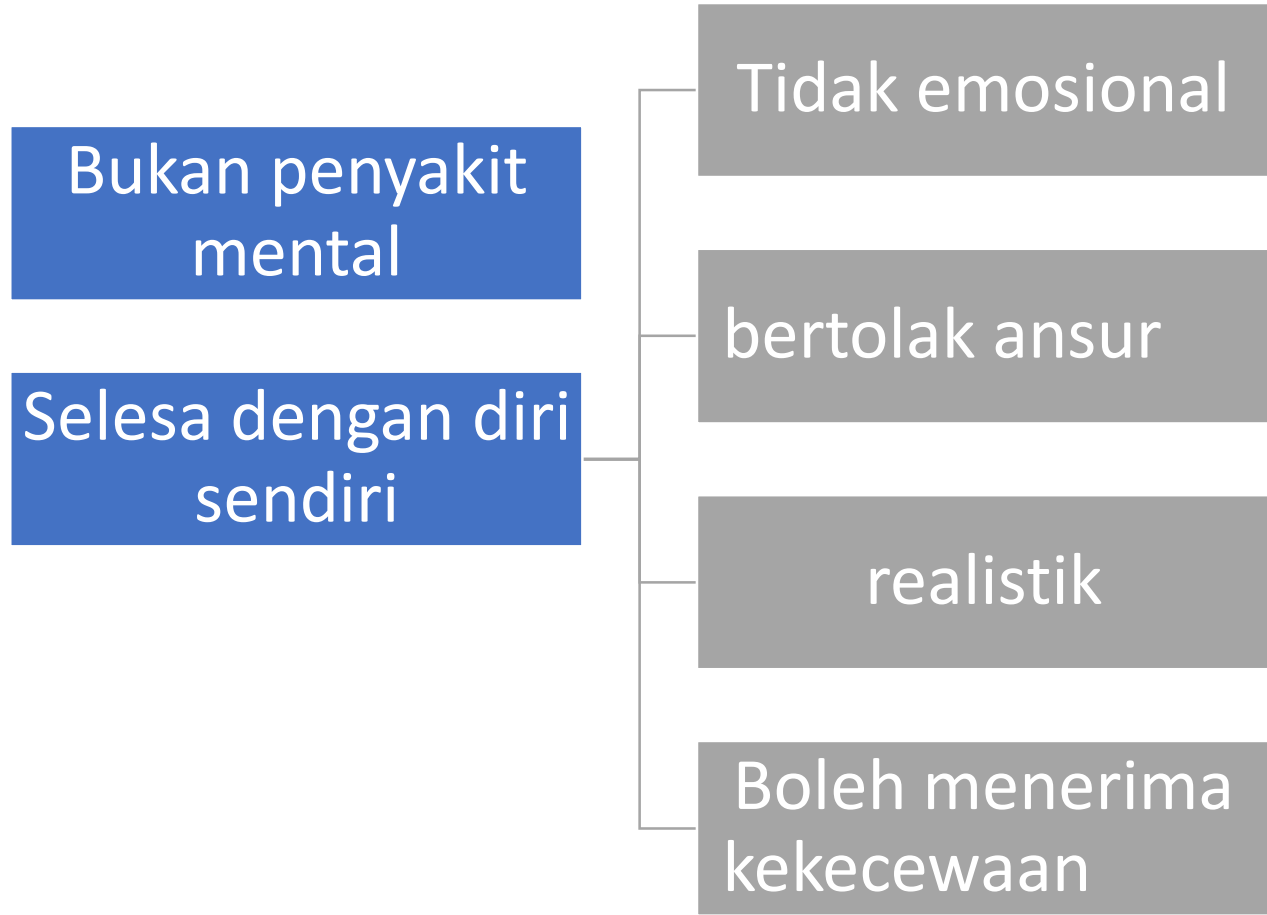


- Adalah keadaan sihat dari aspek fizikal, mental serta sosial secara menyeluruh dan bukan sahaja bermaksud ketiadaan penyakit

(is a complete state of physical, mental and social wellbeing not merely the absence of disease or infirmity)

Dasar Kesehatan Mental Malaysia

“Kemampuan individu, kumpulan, persekitaran berinteraksi dengan individu lain dengan menggunakan pemikiran, perasaan dan keupayaan berkomunikasi bagi mencapai kesejahteraan hidup yang saksama”.



Ingat

- Isu kesehatan mental adalah sesuatu isu yang bersifat spektum dan boleh berlaku kepada setiap organismic

- Berasa selesa dengan orang lain
 - Percaya mempercayai
 - Bekerjsama dengan kumpulan manusia
 - Bertanggungjawab
 - Sayang menyayangi



- Boleh menerima segala cabaran dalam kehidupan
 - Penyelesaian masalah
 - Bermatlamat
 - Terbuka kepada idea dan maklumat baru
 - Pandai merancang



Apabila individu mempunyai masalah dengan diri, dengan kumpulan dan persekitarannya, sebenarnya individu tersebut sedang menghadapi masalah kesihatan mental.



TANDA-TANDA MASALAH KESIHATAN MENTAL



Menangani STRES Dengan Bijak



Stres adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

Apa Yang Harus Anda Lakukan Apabila Marah?

Bertenang - tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan.

Kenal pasti punca anda marah
Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat dengan serta merta.

Berbincang dengan keluarga atau rakan



The image features a minimalist design on a white background. On the left, a large, dark grey, rounded shape with a pointed bottom-right corner contains the text. To the right, a large, hollow hexagon with rounded corners is partially filled by a solid black hexagon. Above the black hexagon, two smaller, hollow hexagons are positioned, one slightly overlapping the other. The overall aesthetic is clean and modern.

**CIRI-CIRI KESIHATAN
MENTAL
BERMASALAH**

EMOSI

- ***Rasa Kesedihan***
- **Pandangan negatif diri, persekitaran dan masa depan.**
- **Melihat diri tidak berguna.**
- **Diri serba kekurangan.**
- **Diri tidak disayangi.**
- **Merasakan dirinya telah gagal.**
- **Melihat masa depannya gelap.**



Kegelisahan

**Bimbang berlebihan
terutama perkara yang
dipercayai sukar dikawal.**

**Menghabiskan masa
meramal masalah yang
akan datang dan
bagaimana nak
menghadapinya.**

Segerakan langkah bendung masalah mental

Bernama

November 10, 2018 09:47 MYT



*Banyak yang perlu dilakukan untuk pesakit mental di negara ini selain daripada memberikan rawatan, kaunseling dan penjagaan.
- Gambar hiasan*



Rendah Penghargaan Kendiri

- ❖ **Penilaian diri rendah.**
- ❖ **Merasa tidak berkebolehan.**
- ❖ **Merasa diri tidak berguna**
- ❖ **Hilang keyakinan**

Kes bunuh diri naik mendadak, melonjak 20 peratus berbanding tahun lepas

Sahlizah Mohamed

Disember 13, 2020 11:33 MYT



Trend bunuh diri naik mendadak melibatkan sehingga 60 peratus daripada mangsa adalah lelaki. - Gambar hiasan/Pixabay

TINGKAHLAKU

- Merusakkan harta awam.
- Berbohong.
- Ponteng sekolah.
- Pergaduhan.
- Lari dari rumah.
- Perjudian.
- Seks bebas.

TANDA-TANDA AWAL PENYAKIT MENTAL

- Perubahan personaliti yang ketara.
- Ketidakupayaan menangani masalah dan melakukan aktiviti seharian.
- Idea-idea yang pelik.
- Keresahan yang terus.
- Kemurungan yang berpanjangan.
- Perubahan ketara dalam tabiat makan dan tidur.
- Memikir atau bercakap tentang bunuh diri.
- Perasaan berubah-ubah dengan ketara.
- Penyalahgunaan dadah dan alkohol.
- Terlalu marah atau bertindak ganas.

PENYAKIT MENTAL

Sejenis penyakit yang menyebabkan gangguan-gangguan teruk dalam pemikiran, perasaan dan tingkahlaku.

Gangguan-gangguan ini menyebabkan seseorang tidak mampu menghadapi cabaran dan kehidupan seharian

Tekanan perasaan penyakit nombor satu menjelang 2020

PUTRAJAYA 4 Okt. - Tekanan perasaan dijangka menjadi penyakit nombor satu dunia menjelang 2020 sekali gus boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kehidupan masyarakat sekiranya tidak ditangani secara efektif.

Timbalan Pengarah Kanan Bahagian Pengurusan Psikologi Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA), Dr. Abdul Jalil Hassan berkata, situasi itu disebabkan perubahan corak gaya hidup masyarakat yang terpal-

itu termasuk memperkenalkan program pembangunan psikologi dan pencegahan penyakit mental.

“Kita mahu menumpukan perhatian bagi mendidik masyarakat untuk hidup dalam keadaan positif walaupun berhadapan tekanan perasaan yang akhirnya dapat membantu mengurangkan masalah dihadapi mereka,” katanya ketika ditemui selepas majlis perasmian Persidangan Perkhidmatan Awam

Faktor
Penyumbang
Kenaikan
Masalah
Kesihatan
Mental

- ✓ *Krisis kewangan*
- ✓ *Tiada pekerjaan*
- ✓ *Stres pekerjaan*
- ✓ *Isu dan permasalahan keluarga:*
masalah hubungan, penceraian, kurang kemahiran parenting, keganasan, salahguna bahan/dadah dan faktor persekitaran
- ✓ *Kemahiran Daya Tindak rendah*
- ✓ *Kurang Sokongan Sosial*

TANDA DAN GEJALA



Kondisi 'Kemurungan'

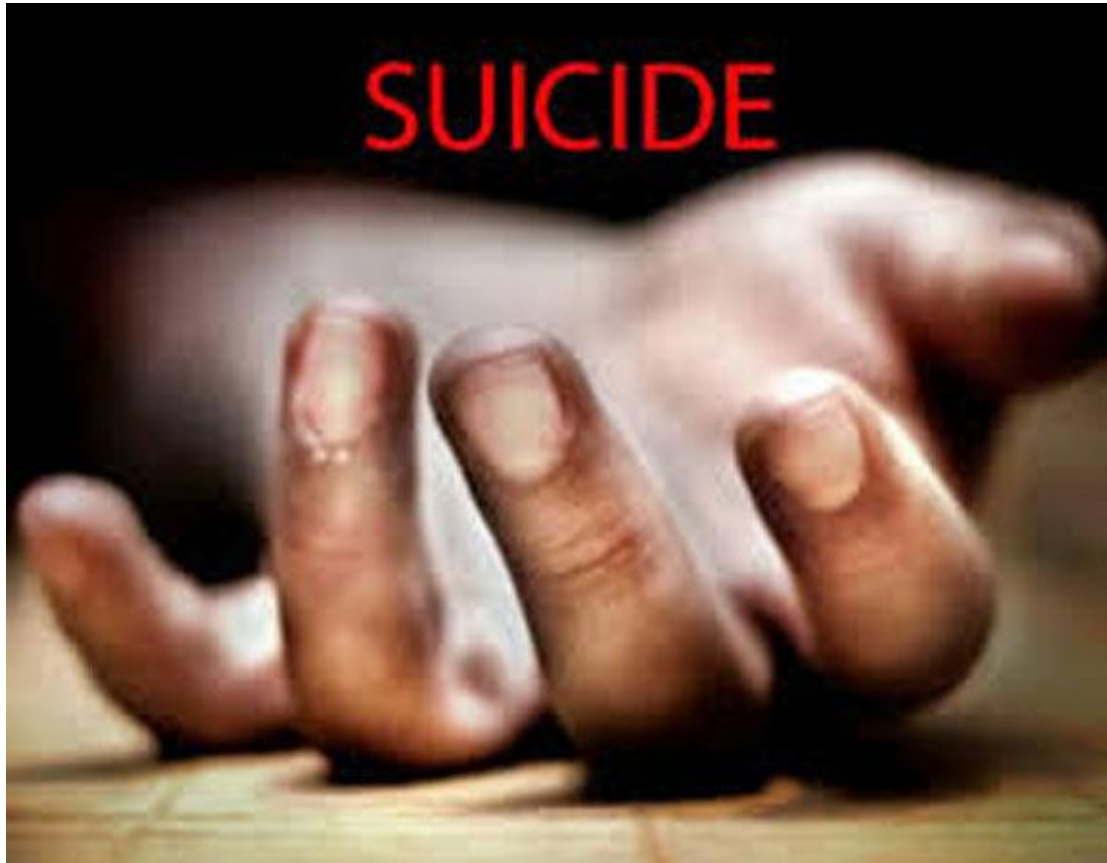
Sedih berpanjangan

Hilang minat dalam aktiviti yang biasanya dia enjoy

Disusuli ketidakupayaan melakukan aktiviti rutin harian

>>>>> Berlaku sekurang-kurangnya **2 minggu berterusan**

>>>>> *Diagnosed by
Psychiatrist*



Simptom Yang Biasanya Ada

- Hilang tenaga
- Perubahan *selera makan*
- *Tidur* berlebihan atau kurang
- Kebimbangan lebih (*anxiety*)
- Konsentrasi (*fokus*) menurun
- *Tak boleh buat keputusan*
- *Keresahan*
- *Rasa tak berguna, rasa bersalah, rasa tiada harapan*
- *Terfikir nak bunuh diri / cederakan diri*

RAWATAN KEMURUNGAN

Kaunseling dan terapi psikologikal

Pendekatan kerohanian Penggunaan ubat khusus anti kemurungan

Dalam kes kemurungan yang teruk penggunaan rawatan seperti Terapi Electrokonvulsif juga boleh membantu.

Minta nasihat dari doktor anda

**Lazimnya Orang Kemurungan Sukar
Untuk Tampil Dapatkan Bantuan....**



Pencegahan
Prevention is better than
CURE

Let's TALK

Minda Sihat

#letstalkmindsihat

Perkhidmatan Bantuan:

Talian Kasih	15999	24 jam
Befrienders Kuala Lumpur	03-79568144/8145	24 jam
SNEHAM Malaysia	1 800 22 5757	(4pm to 8pm) - Setiap hari
Helpline MIASA	014 2236938/ 019-2362423	(9.30-6.30pm) - Isnin hingga Jumaat (9.30-1.30pm) - Sabtu & Ahad
KSK Care Centre@Masjid Tuanku Alizan Zainal Abidin	0388707515	(8am-5pm) - Isnin hingga Jumaat

Logos of partner organizations and a QR code labeled 'SCAN ME' are at the bottom.

LANGKAH PENCEGAHAN

Kekalkan gaya hidup aktif

Kembangkan minat/ hobi dalam mengisi masa lapang

Amalkan tabiat pemakanan yang baik

Bersenam selalu

Kekalkan tabiat tidur yang baik

Urus tekanan dengan berkesan

Bersikap realistik terhadap perubahan hidup

Berfikiran positif melalui cabaran hidup

Menangani Stres Dengan Bijak



Stres adalah tindak balas fizikal (badan) emosi (perasaan) dan mental kepada sebarang perubahan

Kenapa anda stres?

Diri sendiri - Harapan terlalu tinggi

Keluarga - konflik rumah tangga, kewangan & tragedi

Pekerjaan - beban kerja

Konflik dengan rakan sekerja

Apa Yang Harus Anda Lakukan Apabila Marah?

Bertenang - tarik nafas dengan mendalam dan lepaskan perlahan-lahan.
Kenal pasti punca anda marah
Jika tidak dapat mengawal keamatan, tinggalkan tempat dengan serta merta.
Bercincang dengan keluarga atau rakan

Tanda-tanda Stres

Letih Keterlaluan
Sakit Kepala
Cepat Marah
Gelisah
Gangguan Tidur
Perubahan Selera Makan
Tingkah Laku Agresif

AMALKAN 10B

Bersyukur
Bernafas Dengan Teratur
Bicara Diri
Beribadat
Berkongsi Perasaan
Berehat Dan Berurut
Mendengar Muzik
Beriadah
Bersenam
Bertikiran Positif

Sumber:
Unit Kesihatan Mental,
Bahagian Kawalan Penyakit KKM



Kementerian Kesihatan Malaysia



KKMPutrajaya

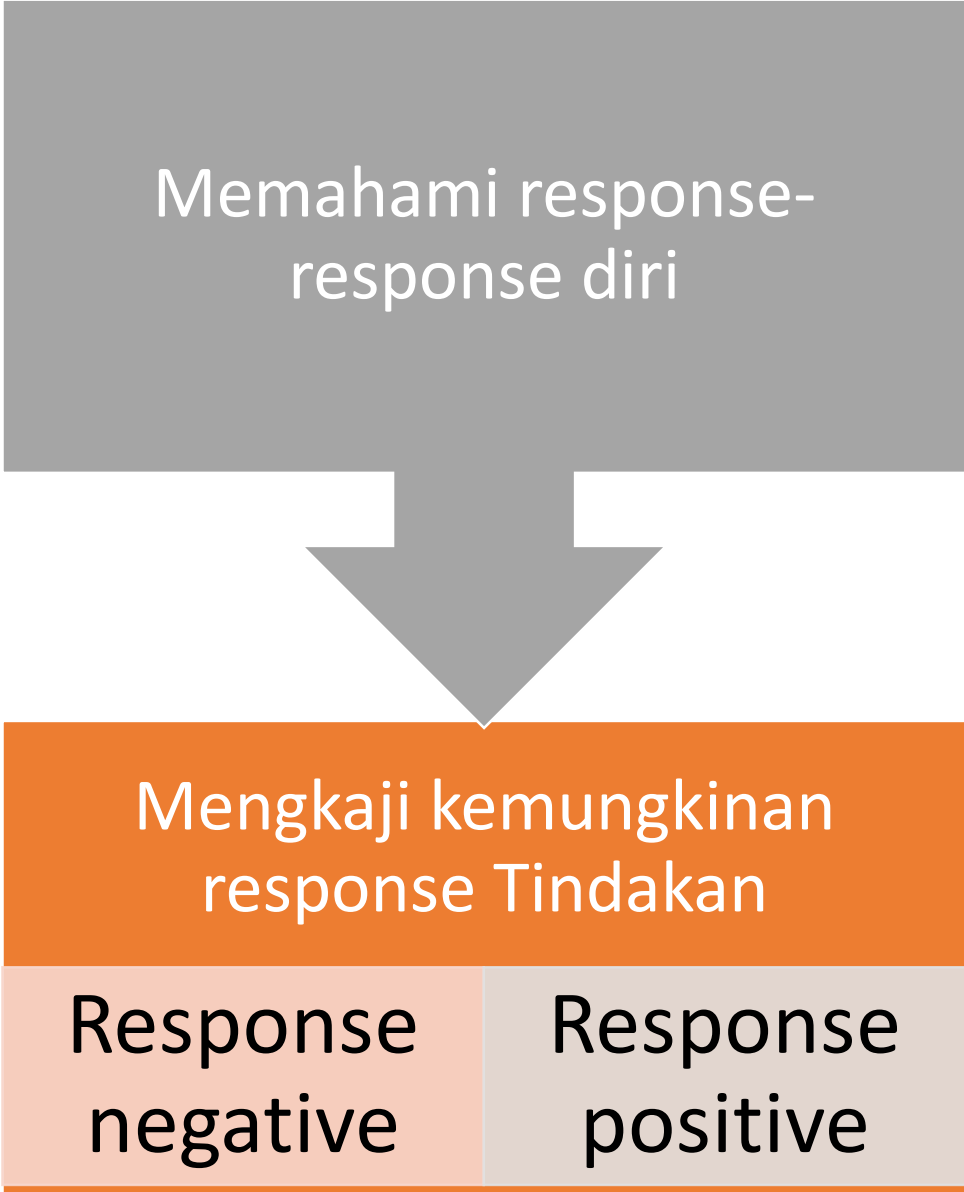


Laksanakan Amalan Relaksasi





Kemahiran
Berfikir
Secara
Positif



TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL



SESI SOAL-JAWAB

**TERIMA KASIH
JUMPA LAGI**

“Honour, Courage, Commitment”