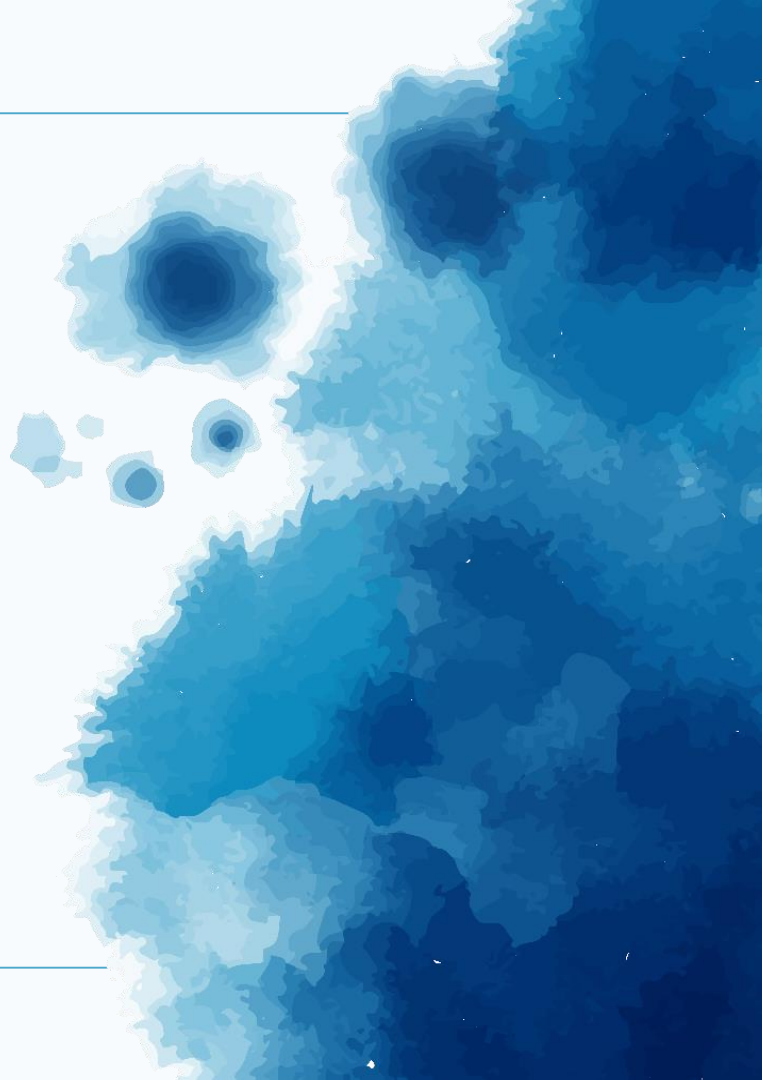


---

# Kesihatan Mental Utama dalam memantapkan produktiviti

Irnawati Binti Haji Mahir  
Jabatan Pembangunan Masyarakat  
Kementerian Kebudayaan, Belia dan Sukan

---



# Kenapa perlu bekerja?

- ❑ Keperluan kelangsungan hidup (Maslow's Hierarchy of Needs)
- ❑ Pencapaian ekstrinsik
- ❑ Melaksanakan amanah

# Dunia Pekerjaan Masakini

Adakah ianya seperti sebelumnya ?

Alam pekerjaan melalui pelbagai fasa perubahan  
Kesan terhadap produktiviti setiap penjawat awam

**Cabaran masakini?**

Interface yang berbeza (contoh: COVID19, Digitalisasi)  
Demand kerja yang terkadang di luar jangkauan ekspektasi

**Cara menangani perubahan ini?**

Ada yang mampu “catch-up”  
Bagaimana bagi yang sebaliknya?

# Pentingnya menjaga kesehatan mental



## Sama penting dengan menjaga kesehatan fizikal

Target : Mental sihat fizikal mantap.

Berkaitan: aspek kesejahteraan tingkah laku, emosi dan spiritual dalam diri individu yang  
Kesan: kepada kesejahteraan hidup dan hubungan seseorang dengan orang lain (Hablum Minan Naas).



## Memastikan produktiviti yang mantap

Kesehatan mental terjaga = keadaan yang lebih tenang.

Kesan: Perlaksanaan tugas yang efisien = Produktiviti yang mantap.



## Mantap prestasi kerja dan kualiti hidup yang optimum

Faktor sekeliling: Keadaan sekeliling yang menyokong akan membina motivasi akan memantapkan prestasi kerja dan kualiti hidup.

Keputusan: penyumbang kepada terjaganya kesihatan mental seseorang.

# Konsep Diri

Keperibadian  
yang kukuh \_01

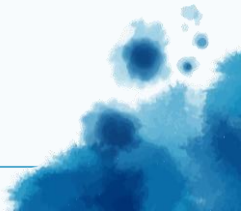
Pendirian /  
Prinsip hidup \_02

Terarah kepada  
objektif bekerja \_03

Kerja adalah  
ibadah \_04

Laksana yang  
terbaik dan \_05  
istiqomah

Berbalik kepada  
Niat Bekerja \_06





---

# Kerja adalah ibadah

Surah Al Jumu'ah Ayat 10.

Ertinya “Apabila telah ditunaikan Sholat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah kurnia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.

---

---

# Tulus dan Telus

## Sabda Rasulullah SAW

“Sebaik-baik pekerjaan adalah pekerjaan seseorang dengan tangannya sendiri, bila dia tulus”.

Diriwayatkan Imam Ahmad, Ath-Thabrani, Al-Hakim, dan Baihaqi.

---

# Work life Balance?

## Keberkahan Dalam Pekerjaan

1. Awali & akhiri pekerjaan dengan doa : Membaca Al-Quran & berzikir.
2. Jujur & amanah.
3. Ibadah: kerjakan & istiqomah.
4. Tidak menyakiti orang lain -focus kepada diri sendiri.
5. Yakin dengan rezeki.

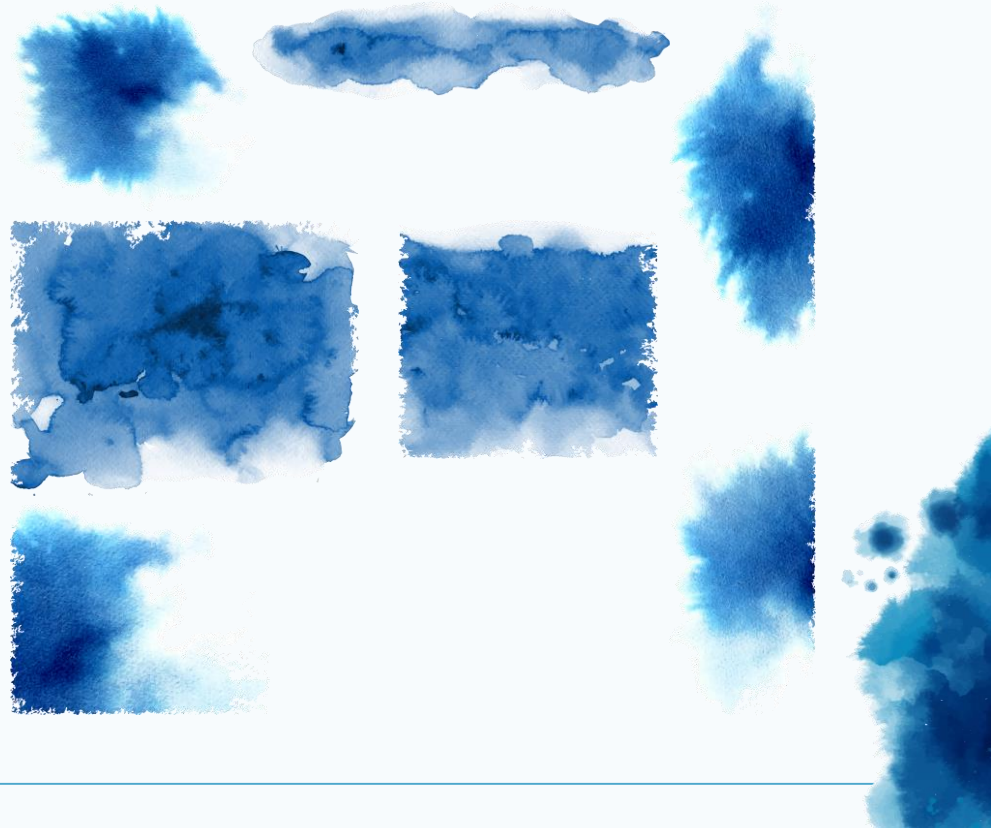




\_Toksik?

# Bagaimana memastikan kesehatan mental yang terjaga?

## TIPS ?





---

Terima  
kasih

---