

**TALKING POINT**  
**BRIG. JEN. DATUK PROF. DR. KAMARUDIN HUSSIN**  
**NAIB CANSELOR**  
**UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**  
**SEMPENA SENAMROBIK DAN PERJUMPAAN MINGGUAN**  
**PADA 24 SEPTEMBER 2014**  
**DI KAMPUS INDUK UniMAP PAUH PUTRA**

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh dan Salam Satu Malaysia

**Salam Ilmu, Keikhlasan, Kecemerlangan UniMAP**

**SALUTASI**

**Yang Berbahagia Timbalan-Timbalan Naib Canselor UniMAP**

**Yang Berusaha Pegawai-Pegawai Utama Universiti**

Yang Berusaha Penolong-Penolong Naib Canselor UniMAP,  
Dekan-dekan dan Ketua-ketua Jabatan,

Seterusnya staf dan pelajar Universiti Malaysia Perlis yang saya kasihi sekalian.

Selamat Pagi, Good Morning, Kalai Vannakam, Zao Shang Hao, Magandang umaga (Tagalog), ahroonsawad (Bahasa Thai), Saba' Hal 'Khair.

**KATA ALU-ALUAN**

Hadirin sekalian,

1. Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah swt kerana dengan keizinanNya, dapat kita bersama-sama pada pagi yang berbahagia ini. Terima kasih saya ucapkan buat semua warga UniMAP yang sentiasa memberikan sokongan kepada aktiviti senamrobik ini.

Hadirin sekalian,

**INFO PSIKOLOGI**

2. Minggu ini buat pertama kalinya saya akan berkongsi info yang berkaitan psikologi seorang manusia. Pada pandangan saya, perkara yang perlu dipandang berat oleh setiap individu adalah faktor tekanan. Tekanan dari pelbagai faktor kadang-kala boleh membuatkan seseorang itu hilang pertimbangannya. Dalam konteks sebagai sebuah universiti, warga UniMAP yang terdiri daripada pelajar dan staf juga tidak terlepas daripada tekanan.
3. Tekanan datang dari pelbagai sudut. Sebagai pelajar, tekanan perubahan transisi kehidupan, tentang peperiksaan, tugasan pelajaran, kefahaman

dalam pengajian, pengurusan diri dan banyak lagi. Tidak hairanlah apabila terdapat golongan pelajar yang cemerlang di peringkat persekolahan tetapi tidak dapat mengekalkan pencapaian yang baik apabila berada di universiti.

4. Manakala sebagai staf pula, tekanan dari pihak atasan, bebanan kerja yang melampau, pengurusan masa dan sebagainya. Tekanan-tekanan inilah yang akhirnya mengundang stres. Oleh itu, hari ini saya ingin kongsi 'Tips Atasi Stress'.
5. Stress berasal dari perkataan latin iaitu stringere (stictus) yang bermaksud menarik atau mengikat dengan tegang. Dalam bahasa Perancis klasik, perkataan estrece membawa maksud yang sama. Perkataan ini telah digunakan dengan berbagai maksud seperti kesusahan atau kekangan, tetapi dalam kurun ke 18, perkataan ini membawa erti "daya". Stress juga boleh diterangkan sebagai reaksi atau gerak balas fisiologi seseorang individu terhadap tekanan. Gejala stress ini terhasil apabila seseorang itu merasa yang keperluan melebihi dari keupayaan atau sumber yang ada pada dirinya.
6. Adakalanya kita memerlukan sedikit tekanan agar dapat meningkatkan tenaga dan motivasi untuk mengatasi cabaran di rumah dan di tempat kerja. Walau bagaimanapun, tekanan yang berlebihan akan menghasilkan impak yang negatif dalam hidup kita. Justeru, kebijaksanaan seseorang untuk mengendalikan tekanan yang dihadapi dapat membantu meningkatkan kualiti hidup seharian.
7. Isu tekanan di tempat kerja seringkali diperbincangkan hari ini. Ia berkait rapat dengan kepuasan kerja seseorang dalam melaksanakan tugas yang dipertanggungjawabkan. Terdapat pelbagai situasi di tempat kerja yang mengakibatkan berlakunya tekanan, antaranya:

**Jenis Pekerjaan**- Suasana tempat kerja, tekanan kerja yang berpanjangan dan perubahan cara pengendalian kerja serta bebanan kerja yang berlebihan.

**Peranan**- Kerja dan peranan yang sentiasa berubah-ubah secara kerap atau pekerjaan yang berbahaya.

**Perhubungan**-Konflik sesama rakan sekerja dan majikan.

**Kerjaya**- Kurang insentif dan penghargaan dari majikan, kecewa terhadap suasana kerja, tidak dinaikkan/diturunkan pangkat, hilang pekerjaan, kurang berminat dengan kerja yang dilakukan

**Perubahan dalam organisasi** - Perubahan dalam struktur dan pengurusan organisasi secara mendadak meningkatkan kekeliruan dan tekanan kepada pekerjaan.

Terdapat simptom-simptom tertentu yang menunjukkan bahawa kita sedang menghadapi tekanan antaranya :

- Gelisah
- Gangguan selera makan
- Gangguan tidur
- Hilang tumpuan, motivasi
- Kemurungan

- Kerisauan yang berlebihan
  - Kelesuan
  - Mudah meradang
  - Burn Out
8. Juteru, bagi membantu mengatasi tekanan yang dihadapi di tempat kerja berikut disenaraikan beberapa tips yang boleh dijadikan panduan untuk kita.

#### **Bersikap realistik terhadap pekerjaan anda**

- Akui kekuatan dan kelemahan dalam diri anda.
- Bersikap positif semasa melakukan pekerjaan

#### **Merancang Kerja dengan baik**

- Kendali masa anda dengan bijak
- Beri keutamaan pada kerja yang penting
- Jangan bertangguh kerja

#### **Menguasai Kemahiran Menyelesaikan masalah**

- Lihat masalah dengan rasional
- Mencari punca dan kaedah penyelesaian
- Menilai sesuatu tindakan yang bakal diambil

#### **Mengamalkan komunikasi berkesan**

- Amalkan sifat arsetif
- Luahkan pendapat dengan sopan dan jelas
- Menerima pendapat orang lain secara terbuka

#### **Tingkatkan sokongan sosial**

- Hubungan yang baik dengan rakan sekerja dan maijkan
- Menjadi pendengar yang baik
- Dapatkan bantuan profesional seperti khidmat kaunseling

#### **Mengamalkan Gaya hidup Sihat**

- Senaman ringkas di pejabat seperti aktiviti regangan
- Teknik relaksasi

#### **Amalan kerohanian**

- Solat
- Doa

Sebagai seorang insan kita tidak akan terlepas dari menghadapi ujian dari yang maha berkuasa. Firman Allah S.W.T dalam Surah Al-Ankabut ayat 2-3:

*Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi?. Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.*

9. Seperti yang saya katakan tadi, stres bukan sahaja dihadapi oleh staf malah pelajar universiti juga turut mengalami stres yang sama walaupun faktornya yang berbeza. Hal ini kerana, persekitaran di universiti seringkali menuntut pelajar menyeimbangkan pelbagai peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh mereka. Kegagalan dalam menyeimbangkan persekitaran ini akan menyebabkan mereka stres. Sebenarnya, fenomena stres di kalangan pelajar universiti merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan pengkaji.

8. Antara langkah untuk mengatasi stres adalah : -

### **Langkah Atasi Tekanan Dari IbuBapa**

Sekiranya keluarga mempunyai masalah, anak-anaklah yang sering menjadi mangsanya. Anak-anak akan berasa terpinggir dek kerana kurang kasih sayang. Apa yang boleh dilakukan oleh anak pelajar adalah dengan berjumpa kaunselor profesional serta mendapat sokongan emosi dari orang sekeliling. Hal ini sedikit-sebanyak dapat membantu para pelajar dari terus dibelenggu tekanan.

### **Langkah Mengatasi Punca Persekitaran Beriadah dapat mengurangkan stres ;**

- Banyakkan beriadah fizikal

Aktiviti riadah seperti bersukan bukan sahaja dapat menjadikan fizikal lebih mantap malah organ dalaman serta sistem pernafasan kita juga dapat berjalan dengan lancar.

- Riadah minda

Antara riadah minda yang dapat kita lakukan ialah dengan membaca ayat-ayat suci al-Quran selain komik, novel dan segala bahan-bahan yang dapat menenangkan jiwa.

9. Oleh itu, riadah merupakan satu keperluan dalam kehidupan seharian kita. Cuba luangkan sedikit masa untuk beriadah bagi mengelakkan stres dari membelenggu diri kita.

### **Langkah Atasi Punca Keinginan Melebihi Kemampuan**

10. Disamping itu, kita juga harus sedar bahawa bukan semua insan dianugerahkan minda yang cerdas pandai sejak dilahirkan. Kita mestilah mengenal pasti had kemampuan kita. Apabila kita melakukan sesuatu perkara di luar kemampuan, kita seharusnya berhenti melakukannya. Kita boleh meminta bantuan daripada orang yang lebih layak dan mahir untuk menyempurnakan perkara tersebut. Tekanan pasti dapat atasi sekiranya kita

tidak terlalu memaksa diri. ***'Don't push yourself too hard'***. Kita boleh menjalankan kegiatan yang tidak terlalu membebankan minda dan memberikan keseronokan supaya tekanan dapat diatasi. Oleh itu, janganlah kita terlalu membuang masa kepada perkara yang kita tidak lagi mampu menanggungnya.

### **Langkah Mengatasi Tekanan dari Sudut Interpersonal**

10. Jika pelajar stres, cuba alihkan pandangan kepada situasi yang lebih tenang atau relaks. Sebagai contoh, pelajar boleh menyanyi, menari dan menjerit. Aktiviti tersebut boleh melepaskan stres. Namun setiap orang mempunyai keunikan mereka tersendiri dalam melepaskan stres. Oleh itu, kenal pasti perkara yang sesuai dengan diri anak pelajar dan lakukan sahaja!!!

## **PROGRAM YANG AKAN BERLANGSUNG**

### **FESTIVAL KONVOKESYEN KE – 9 UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS**

11. Semalam telah berlangsung Majlis Perasmian Festival Konvokesyen ke – 9 Universiti Malaysia Perlis. Terdapat pelbagai program yang telah disusun atur sepanjang lima hari festival ini berlangsung. Oleh itu saya ingin menyeru kepada semua warga UniMAP untuk hadir memeriahkan FESTKON ke – 9 ini.

Bawalah ahli keluarga ke sini dan jika berkesempatan, uar-uarkanlah kepada semua sahabat-handai, jiran tetangga untuk sama-sama memeriahkan FESTKON ke – 9 ini.

12. Saya mendapat makluman, bahawa terdapat lebih dari 51 program festkon telah diatur sepanjang tempoh dari 23 hingga 28 September 2014 ini. Ini adalah pertama kali FESTKON diadakan di kampus induk UniMAP. Ianya merupakan sejarah buat UniMAP dan saya berharap agar ianya akan melakarkan kenangan manis buat kita warga UniMAP.
13. Antara aktiviti yang dirangkakan sepanjang FESTKON ke – 9 adalah:-

#### **1. HARI KESIHATAN**

- PROGRAM DERMA DARAH MULAI 27 HINGGA 28 SEPTEMBER
- KEMPEN DERMA ORGAN 24-25 SEPTEMBER 2014
- GRIBBLES PATHOLOGY MALAYSIA – 24 HINGGA 28 SEPTEMBER 2014
- LEMBAGA PENDUDUK DAN PEMBANGUNAN KELUARGA NEGARA
  - SUNTIKAN VAKSINASI HPV UNTUK WANITA PERCUMA
- REFLEKSOLOGI

#### **2. AKTIVITI BERSAMA KARANGKRAF**

- SESI JUALAN BUKU DAN TEMU MESRA DENGAN ARTIS
- SESI BERSAMA NOVELIS TERKENAL
- SESI BERSAMA UPIN IPIN
- PERANDINGAN MEWARNA
- FORUM BICARA CINTA ANAK MUDA
- PROGRAM GENIUS BERSAMA CIKGU KAMIL
- BENGKEL ANGGUN BERGAYA BERSAMA MAJALAH NUR/DARA
- SEGMENT MOTOVASI BERSAMA MASTER RAFI- DULU PENCUCI SEKARANG PENGURUS
- MINI SHOWCASE BERSAMA LAN CRYSTAL
- REHLAA MUSOLLA
- BENGKEL ILMU-GOOGLE ADWORD – CARA-CARA MENJANA PENDAPATAN
- SEGMENT BERSAMA SELEBRITI MASTER CHEF SHARIAH
- PERTANDINGAN MEMASAK ALA-ALA MASTER CHEF
- SHOW US YOUR TALENT
- PERTANDINGAN THE TARIK

### **3. PENDIDIKAN DAN KERJAYA**

- BERSAMA KOLEJ KOMUNITI ARAU
- BAHAGIAN BIASISWA KPM
- UNIVERSITI UBUDIYAH
- PUSAT PENGAJIAN SISWAZAH
- PROMOSI UNIMAP
- GALERI UNIMAP
- BERSAMA TEAM CIGC
- NAZA MOTOR
- HARI TERBUKA PPK DAN HOME COMING
- PAMERAN IP MOBILE

### **4. SUKAN DAN REKREASI**

- SENAMROBIK BERSAMA KAKITANGAN UNIMAP DAN MAJALAH RAPI
- UniMAP RUNNING MAN CHALLENGE
- HARI KO-K
- PAINTBALL
- SUPPA DUPPA
- FUTSAL- 5 ON 5
- GO KART

### **5. PAMERAN PERTANIAN DAN INSTITUSI KEWANGAN**

- AGROTEK
- MADA
- MARDI SINTOK
- JABATAN PERTANIAN
- TEKUN
- MARA

- SSM
- KOPERASI UNIMAP
- UNIMAP HOLDING

14. Oleh itu, saya sekali lagi menyeru kepada seluruh warga UniMAP untuk sama-sama mempromosikan FESTKON ke – 9 UniMAP. Semoga kita berjaya menarik kunjungan orang ramai untuk sama-sama memeriahkan FESTKON ke – 9 UniMAP ini.

### **PENUTUP**

15. Rasanya cukuplah untuk kali ini, saya ucapkan berbanyak terima kasih dan tahniah kepada warga UniMAP yang sanggup turun padang bagi merealisasikan program senamrobik kita pada pagi ini. Hanya Allah swt sahajalah yang dapat membalas kebaikan hati warga UniMAP. InsyaAllah keikhlasan itu akan dibalas dengan kebaikan. Amin.

Sekian. Wabillahi Taufik Walhidayah Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.