



I ❤️ PERDA



# BULETIN AKRAB PERDA

BIL: 2 /2024

Edisi: Julai – Disember 2024

## Isi Kandungan



Julai



27 Julai 2024

Penerima Darjah Kebesaran Setia Pemangku Negeri (DSPN)

Ogos



29 Julai 2024

Ziarah Kasih Ahli AKRAB Kemalangan

September



30 Julai 2024

Program Kembara AKRAB KKDW@Utara 2024  
Penerima Darjah Pingat Jasa Masyarakat (PJM)

Oktober



7 September 2024

Program Pemantapan Usahawan PREP Bersama AKRAB PERDA

22 September 2024

Program Pemantapan Komuniti Skim Perumahan Rakyat  
Taman Desa Ara Bersama AKRAB PERDA

November



9 Oktober 2024

Sambutan Hari Psikologi dan Simposium AKRAB KKDW

15 Oktober 2024

Seminar Aspirasi MADANI AKRAB (SAMA) Zon Utara

Disember



23 Oktober 2024

Lawatan Penanda Aras

24 Oktober 2024

Lawatan Penanda Aras

11 November 2024

Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) PERDA  
menjayakan Majlis Perhimpunan Bulanan dan Sambutan Bulan  
Integriti PERDA

## DUA AHLI AKRAB PERDA MENERIMA PINGAT SEMPENA HARI ULANG TAHUN KE-75 TUAN YANG TERUTAMA YANG DIPERTUA NEGERI PULAU PINANG

### Penerima Darjah Kebesaran Setia Pemangku Negeri (DSPN)



Darjah Kebesaran  
Setia Pemangku Negeri (DSPN)

Tahniah diucapkan kepada Pengurus Besar PERDA yang juga Pengerusi AKRAB PERDA, Dato' Haji Mohd. Asri bin Baharum atas penganugerahan Darjah Kebesaran Setia Pemangku Negeri (DSPN) pada 27 Julai 2024. Penghormatan ini adalah tanda penghargaan atas sumbangan besar beliau dalam memperkasakan kecemerlangan organisasi dan perkhidmatan kepada masyarakat.

### Penerima Pingat Jasa Masyarakat (PJM)

Pada 30 Julai 2024, ahli AKRAB PERDA, Puan Rosniza binti Ahmad, telah dianugerahkan Pingat Jasa Masyarakat (PJM) sebagai pengiktirafan atas dedikasi dan sumbangannya kepada masyarakat.



Pingat Jasa Masyarakat (PJM)

## PROGRAM ZIARAH KASIH AKRAB PERDA

Pada 29 Julai 2024, AKRAB PERDA telah melaksanakan program ziarah kepada ahli yang menghadapi musibah, termasuk kemalangan dan kehilangan ahli keluarga. Program ini bertujuan memberi sokongan moral, memperkukuh silaturahim serta menyumbang kepada kesejahteraan psikologi ahli yang terkesan.

Objektif Program Ziarah adalah:

- i. Menyampaikan Sokongan Moral dan Emosi dengan memberikan semangat kepada ahli AKRAB yang diuji, menunjukkan keprihatinan dan solidariti dalam menghadapi cabaran.
- ii. Memperkukuhkan Hubungan Silaturahim dan ikatan kekeluargaan antara ahli organisasi melalui lawatan yang membawa mesej sokongan dan persaudaraan.
- iii. Menerapkan Nilai Empati dan Keprihatinan mendidik warga kerja untuk lebih memahami keperluan emosi individu yang terkesan, seterusnya membentuk budaya kerja yang lebih peduli.
- iv. Menyumbang Kepada Kesejahteraan Psikologi dengan memberi ruang kepada ahli yang diuji untuk berkongsi rasa serta membantu dalam memulihkan kesejahteraan psikologi mereka.



## PROGRAM KEMBARA AKRAB KKDW@UTARA 2024

Pada 30 Julai 2024, AKRAB PERDA menerima kunjungan AKRAB agensi seperti MARA, FELCRA, RISDA, JAKOA, KEMAS, dan KEJORA dalam Program Kembara AKRAB KKDW@Utara 2024. Program ini menekankan pembinaan kekuatan diri melalui aktiviti seperti 'Explorace', latihan psikologi, dan perkongsian pengalaman dalam pengurusan kesejahteraan organisasi.

Program dimulakan dengan aktiviti 'Explorace' di Agrotourism Labuh Banting. Peserta menikmati sarapan tradisional peknga dan gulai ikan sebelum memulakan tugas seperti memetik kangkung di Sungai Perai, menembak sasaran dengan senapang kayu bemban, dan berbasikal di kawasan kampung.

Pada sebelah petang, sesi di Ibu Pejabat PERDA melibatkan pendedahan mengenai pengurusan psikologi KKDW, bertujuan meningkatkan kerjasama dan keharmonian kerja antara peserta.



**AKRAB PERDA SEBAGAI SUMBER RUJUKAN  
RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) PERDA  
BERSAMA USAHAWAN PREP PADA 7 SEPTEMBER 2024**



Bersama AKRAB PERDA, program ini berlangsung pada 7 September 2024 dengan objektif memantapkan ilmu keusahawanan dalam kalangan peserta. Ia turut merangkumi sesi motivasi dan bimbingan dalam aspek pengurusan perniagaan.

## RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) PERDA BERSAMA KOMUNITI TAMAN DESA ARA

Pada 22 September 2024, program ini dijalankan di Dewan Teratai, Midtown PERDA, bertujuan memberikan pendedahan tentang pengurusan kewangan yang sistematik dan berkesan kepada penyewa Skim Perumahan Rakyat PERDA. Seramai 40 peserta menyertai program ini.

Objektif program ini adalah untuk memberi pendedahan kepada peserta mengenai kepentingan pengurusan kewangan yang baik. Peserta diajar cara mengurus kewangan secara sistematik dan berkesan. Mereka juga dilatih untuk menganalisa maklumat kewangan harian bagi memahami serta menilai prestasi pendapatan masing-masing. Seramai 40 orang penyewa Skim Perumahan Rakyat PERDA telah menyertai program ini. Antara pengisian program ialah ceramah dan bimbingan bertajuk *Pengurusan Kewangan Keluarga*. Program ini dapat membantu peserta meningkatkan pemahaman dan kemahiran mereka dalam pengurusan kewangan, seterusnya memperbaiki taraf hidup mereka.



## Hari Psikologi Dan Simposium Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) PERDA Bersama AKRAB KKDW



Bertemakan "Tekad Empati, Aspirasi KKDW Sejahtera", program ini berlangsung pada 8 dan 9 Oktober 2024 di Dewan Seri Lestari KKDW. Ia merangkumi ceramah, forum, dan pameran interaktif yang memperkukuh nilai psikologi positif dalam organisasi.

Majlis dirasmikan oleh Timbalan Ketua Setiausaha (Dasar) KKDW, YBhg. Dato' Afandi bin Nordin.

Sepanjang dua hari penganjuran, pelbagai pengisian ilmu telah diadakan, termasuk ceramah, forum, dan sesi perkongsian pengalaman, yang berjaya menarik minat para peserta. AKRAB PERDA turut mengambil bahagian dengan membuka reruai pameran interaktif yang menyediakan aktiviti menarik dan cenderamata eksklusif untuk para pengunjung. Majlis ini bukan sahaja mengukuhkan semangat empati dan aspirasi dalam kalangan warga KKDW, tetapi juga memberikan platform untuk mempromosikan nilai-nilai psikologi positif dan memperkasa peranan AKRAB.

## Seminar Aspirasi MADANI AKRAB (SAMA) Zon Utara



Seminar ini berlangsung di INTAN Wilayah Utara pada 15 Oktober 2024, bertujuan mengukuhkan nilai kenegaraan dalam kalangan penjawat awam. Ia turut membuka ruang kepada perkongsian aspirasi Malaysia MADANI.

AKRAB PERDA turut memainkan peranan dengan menghantar empat peserta dalam menjayakan seminar ini dengan semangat kerjasama dan komitmen padu. Pelbagai aktiviti dan pengisian telah diadakan sepanjang program, memberi peluang kepada para peserta untuk memahami dan menghayati nilai-nilai MADANI secara mendalam.

Selain memperkasa nilai-nilai MADANI, seminar ini turut berjaya mengukuhkan jaringan kerjasama antara ahli AKRAB dan penjawat awam. Kesatuan ini mencerminkan tekad bersama dalam merealisasikan aspirasi Malaysia MADANI ke arah masa depan yang sejahtera dan harmoni.



## LAWATAN PENANDA ARAS

Lawatan ke Pejabat Lembaga Kemajuan Wilayah Kedah (KEDA) pada 23 Oktober 2024 telah diadakan bertujuan mengukuhkan hubungan antara AKRAB PERDA dan AKRAB KEDA, serta membuka peluang untuk kolaborasi strategik dalam program akan datang.

Lawatan ini dimulakan dengan sesi taklimat oleh Penyelaras AKRAB KEDA, Encik Muhammad Nasir bin Abdullah, menyampaikan laporan terperinci mengenai aktiviti AKRAB KEDA serta pencapaian cemerlang sepanjang tahun 2024.

Selain bertujuan memperkukuh hubungan silaturrahim antara ahli AKRAB PERDA dan AKRAB KEDA, kunjungan ini juga membuka peluang perbincangan mengenai potensi kerjasama strategik untuk melaksanakan program-program bersama pada masa akan datang. Lawatan ini bukan sahaja menjadi platform pertukaran idea, tetapi turut memperkasakan semangat ukhuwah dan sinergi antara kedua-dua pihak.



## AKRAB UNITED Tahun 2024

Pada 23 Oktober 2024, AKRAB United telah diadakan sebagai acara tahunan yang menghimpunkan semua ahli AKRAB PERDA dalam satu majlis silaturahmi dan sesi taaruf. Program ini bertujuan memperkukuh hubungan antara ahli serta mewujudkan suasana kerja yang lebih erat dan harmonis.



## RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) PERDA MENJAYAKAN MAJLIS PERHIMPUNAN BULANAN DAN SAMBUTAN BULAN INTEGRITI PERDA



Pada 11 November 2024, AKRAB PERDA berkolaborasi dengan Unit Integriti dalam menjayakan sambutan Bulan Integriti PERDA. Program ini memupuk nilai-nilai murni serta memperkasakan budaya integriti dalam organisasi.

Sambutan Bulan Integriti diraikan setiap tahun adalah salah satu inisiatif berterusan untuk membudayakan integriti, memupuk nilai-nilai murni serta memperteguh tata kelola. Manakala AKRAB berperanan sebagai Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam bagi pegawai yang dilantik sebagai Pembimbing Rakan Sekerja sepertimana dikehendaki dalam PP 18/2005.

Memperkenalkan AKRAB pada kakitangan dengan objektif bagi menyediakan perantaraan untuk memberi peluang pegawai berfungsi secara efektif dalam usaha membantu Pengurus di agensi dan penyumbang kepada usaha modal insan dalam Pengurusan Sumber Manusia.

Aktiviti yang disediakan oleh AKRAB PERDA adalah menyediakan *task* yang perlu dipilih dan diselesaikan oleh setiap anggota yang berminat untuk mendapatkan cop sebelum bergerak ke *chek point* seterusnya bagi memenangi hadiah yang disediakan oleh unit integriti.

# INFO PSIKOLOGI JULAI – DISEMBER 2024

## HOARDING DISORDER

Penyakit Mental Yang Membuatkan Seseorang Itu Tidak Mampu Untuk Membuang Barang

### TAHUKAH ANDA?

Hoarding Disorder merujuk kepada tingkah laku siapa menyimpan barang, terfusu tinggi keinginannya terhadap sesuatu barangan dan sukar untuk membuang barang yang dimiliki walaupun sudah rosak atau berusia bertahun-tahun lamanya. Ini bukan sekadar tabiat mengumpul barang lama tapi petanda masalah mental



<b>SIMP TOM</b>	 <p>Perhubungan melampau (obsessive attachment) terhadap objek yang sudah tiada guna</p>	 <p>OH! Berasa tertekan apabila terfalu sayangi dan tidak mampu untuk buang barang-barang tersebut</p>	 <p>Percaya barang itu pasti ada kegunaannya pada masa depan (walaupun hakikatnya memang tiada)</p>
<b>FAKTOR</b>	<p>Keperibadian – Tidak Mempunyai Sikap Tegass</p> 	<p>GENETIK – Mempunyai hubungan yang kuat dengan perhidap penyakit ini</p> 	<p>Tekanan hidup – individu melalui kehidupan yang sukar dan tertekan (perceraian, kematian orang tersayang dan kehilangan barang dalam kebakaran)</p> 
<b>RAWATAN</b>	<p>Jumpa Pakar Psikologi</p> 		

**Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) :**

- Beransur-ansur belajar buang barang
- Mengurangkan keinginan yang berlebihan untuk simpan barang
- Meningkatkan kemahiran penyusunan, membuat keputusan dan bertenang.

INFO PSIKOLOGI  
Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

## INSPIRASI

Marilah hidup selayaknya  
Orang yang **MERDEKA** terbebas dari segala tekanan **fizikal** dan **mental**.

Selamat Hari Kemerdekaan Malaysia ke 67



INFO PSIKOLOGI  
Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

## MOTIVASI

### BAGAIMANA MENJADI ORANG YANG DISUKAI

- JANGAN LUPA MENGATAKAN: MAAF, TOLONG, DAN TERIMA KASIH.
- BERHATI-HATILAH DALAM BICARA. JANGAN GUNAKAN NADA TINGGI.
- DENGARKAN & HARGAI SAAT ADA YANG BERBICARA.
- TETAPLAH TENANG. JANGAN MUDAH TERKAWA SUASANA.
- SABAR DAN JUJUR.
- MILIKI PIKIRAN TERBUKA. JANGAN MEMAKSAKAN KEHENDAK.
- JANGAN MENUNDA PEKERJAAN / RANTAIHAN.
- LHATLAH MASALAH SEBAGAI PELAJARAN. JANGAN CEPAT MENGELOH ATAU PROTES.
- PULJAH DENGAN TULUS, APA ADANYA DAN TIDAK BERLEBIHAN.
- BERANILAH MEMINTA DAN MEMERIMA KRITIK.
- TERJUALAH KEURANGAN DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN.
- INGATLAH DETAIL DAN HARI-HARI PENTING.
- JANGAN PELIT MEMBAGI YANG KAMI MILIKI.
- TETAPLAH TERSENYUM! :-)

INFO PSIKOLOGI  
Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

“Just because it's hard doesn't mean it's impossible. YOU CAN DO IT!”

من جتهد  
من جتهد  
Man Jadda Wajada  
siapa yang berusaha, dia berjaya

I ♥ PERDA

## # CALM is a SUPER POWER Don't let STRESS KILL YOUR HAPPINESS

Info Akrab  
November 2024

TIPS MENANGANI STRESS MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

I ♥ PERDA

KAMI SEDIA MEMBANTU ANDA



PERANAN & SUMBANGAN AKRAB

AKRAB PERDA terus memainkan peranan penting dalam memperkasa kebajikan dan kesejahteraan ahli serta warga organisasi. Antara peranan utama AKRAB ialah:

- Mewujudkan budaya kerja yang beretika dan berdisiplin.
- Memperkukuhkan semangat kekitaan dalam organisasi.
- Membantu mewujudkan suasana kerja yang ceria dan harmoni.
- Menjadi medium sokongan psikologi bagi individu yang memerlukan.

I ❤️ PERDA

SIDANG REDAKSI

**Penasihat** : Dato' Haji Mohd Asri Bin Baharum

**Ketua Editor**: Puan Zainab Binti Puteh

**Editor** : Puan Anizana Binti Ahmad

**Grafik** : Puan Suryana Binti Mohd Shariff

Hubungi Kami

AKRAB PERDA  
LEMBAGA KEMAJUAN WILAYAH PULAU PINANG (PERDA)  
NO.1 LORONG KAMPUNG GAJAH 2,  
JALAN KAMPUNG GAJAH  
12200 BUTTERWORTH  
TEL:04-3141100  
FAKS: 04-3321676  
[www.perda.gov.my](http://www.perda.gov.my)