



BUDAYA INTEGRITI KUALITI PERIBADI

CHANG WEI HSIEN
BAHAGIAN KHIDMAT PENGURUSAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Penjawat awam diminta bersikap jujur

KUALA SELANGOR – Disiplin kakitangan awam pihak berkuasa tempatan (PBT) perlu diwujudkan bagi memastikan tanggungjawab dapat dilaksanakan dengan penuh integriti.

Terdahulu, Setiausaha Kerajaan Negeri (Pembangunan), Datuk Mohamad Roflan Sukri menegaskan disiplin yang tinggi penting bagi setiap penjawat awam, sekiranya ia mampu meningkatkan lagi dengan baik.

"PBT" khususnya Majlis Daerah Kuala

Selangor (MDKS) adalah penguat kepada kerajaan negeri dalam memastikan rakyat yang diberikan disalurkan sebagai rasminya.

"Maklumat disalurkan kepada orang awam melalui media sistem penyampaian perkhidmatan yang berkesan," katanya dalam ucapan sempena Majlis Anugerah Perkhidmatan Comencong 2014 di Stadium Terbitan Kompleks Sukla Kuala Selangor.

Hadir sama, Yang Dipertua MDEC, Noorli

Roslan dan Setiausaha MDEC, Anwar Sami. Dalam majlis tersebut seramai 100 pegawai dan kakitangan menerima Anugerah Perkhidmatan Comencong 2014 dan Anugerah MDEC 2014.

Anugerah MDEC ini terdapat lima kategori iaitu Unit Malis, Teknik, Produk, Kuantiti, dan Kualiti. Bertujuan Pencapaian dan Peningkatan.

Lapan penera MDEC menerima Anugerah Khidmat sebagai pengiktirafan terhadap jasa dan pengorbanan sepanjang berkhidmat.



Mohamad Roflan (duduk, barisan kiri) merasmikan majlis anugerah bersama Marzuki (duduk, barisan kiri) dan pegawai serta kakitangan yang menerima anugerah sempena Majlis Anugerah Perkhidmatan Comencong 2014 di Stadium Terbitan Kompleks Sukla Kuala Selangor.

Kakitangan Awam Lembap???



Tabiat kakitangan kerajaan sering pergi minum susahkan pelanggan

Sekolah Pengarang:

Sekolah Pengarang telah menerima banyak aduan dari pelanggan yang mengeluh tentang tabiat kakitangan kerajaan yang sering pergi minum semasa bekerja.

Jawapan "pergi minum" amat lazim di pejabat kerajaan, di badan berkanun atau syarikat awam kerajaan.

Saya sudah lama bekerja apabila berhadapan dengan layanan yang tidak memuaskan pelanggan ini.

Pada pelanggan berurusan untuk datang untuk memberikan

pelbagai urusan. Ada yang terpaksa menunggu dan bekerja jauh untuk memberikan urusan dengan kerajaan. Begitu juga jika membuat panggilan telefon.

Syariat saya telah membuat persembahan sebagai kontraktor dengan TSB pada tarikh 10 Julai 2005 yang lalu tetapi sehingga kini masih tiada berita mengenai penera persembahan, malah dibayar semasa persembahan.

Apabila saya membuat panggilan hari yang hampir ke petang, kakitangan yang berurusan selalu datang ke tempat di tempat di

dekatnya kerana pergi minum.

Terdidit di dalam hati saya, tidak cukuplah waktu untuk 10 pagi, waktu makan tengah hari hampir jam hampir 4.30 petang pun masih pergi minum.

Saya membuat panggilan pada hari sebelumnya dan sudah juga jawapan yang diberikan sehingga saya terpaksa menunggu dengan peribadi saya.

Apakah saya minta ialah pihak pengurusan akan mengubah sistem pergi minum ini mengikut keperluan pejabat kakitangan awam kerana tidak ada orang yang pergi minum.

Saya dapat banyak syarikat swasta yang meng-

gunakan isi surat berkuatkuza di Tenaga Nasional Berhad yang menyediakan kemudahan sebagai maklumat dan organisasi dalam berurusan dengan pelanggan.

Ditanyu budaya mereka dan minum di pejabat-pejabat, agensi dan syarikat awam kerajaan adalah sejajar dengan peribadi saya.

Apakah saya minta ialah pihak pengurusan akan mengubah sistem pergi minum ini mengikut keperluan pejabat kakitangan awam kerana tidak ada orang yang pergi minum.

Saya dapat banyak syarikat swasta yang meng-

gunakan bilik mesyuarat minuman supaya kakitangan dapat menghidangkan tetamu lebih awal lagi pada waktu pejabat tempoh pergi ke rumah atau ke rumah di luar pejabat.

Tetapi tabiat kakitangan apabila kakitangan datang berhubung di kakitangan awam minum pagi atau petang, masa akan banyak terbuang kerana berminum.

Setelah saya tidak email atau melalui waktu minum atau makan, malahan waktu makan dan pergi dari pejabat. — WAKA PENGANTIN, Shah Alam.

Penjawat Awam ditangkap shopping dan makan waktu kerja



**Cik penjawat awam jaga
kaunte... / kurang ajar
dengan pelanggan**

Tengoktvonline.blogspot.com

Anna Heng...
November 5 at 6:22pm · 0

Td g pejabat jkm hulu langat ni gambar perjawat awam
un baik kat kantin org bu... aku x tahu lah kenapa aku

Cik kak jkm: kira pendapatan lah tu, kiralah jumlah
beras, kopi, gula yg anak2 dia bg..pastu estimated dalam
duit.

Aku: sy x tinggal dgn nenek sy, ni pn sy tolong urus sbb
sblm ni dia dpt bantuan tp skrg dah tamat..so camne sy
nk kira, apalagi estimated..

Cik kak jkm: Tu bukan masalah kami kt jkm ni..
Aku:.... (terdiam..tersentak rs nk maki)

Aku penjawat awam jg, tp belum pernah aku layan org
awam camtu, by right ko keje jkm nmanya pun jabatan
KEBAJIKAN MASYARAKAT..rs x suka tolong org, better

Cik kak jkm: Tu bukan masalah kami kt jkm ni..
Aku:.... (terdiam..tersentak rs nk maki)

Aku penjawat awam is to belum pernah aku layan org



Definisi

- Integriti di kalangan jururawat merujuk kepada **kejujuran, amanah, dan prinsip moral yang tinggi** dalam melaksanakan tanggungjawab profesional.
- Ia bermaksud jururawat menjalankan tugas dengan **telus, beretika, mematuhi standard amalan kejururawatan, serta menjaga maruah pesakit dan kerahsiaan maklumat** pada setiap masa.

INTEGRITY

is doing the

RIGHT
THING,

even when

**NO ONE
IS WATCHING**



DO WHAT
IS RIGHT,
NOT WHAT
IS EASY.



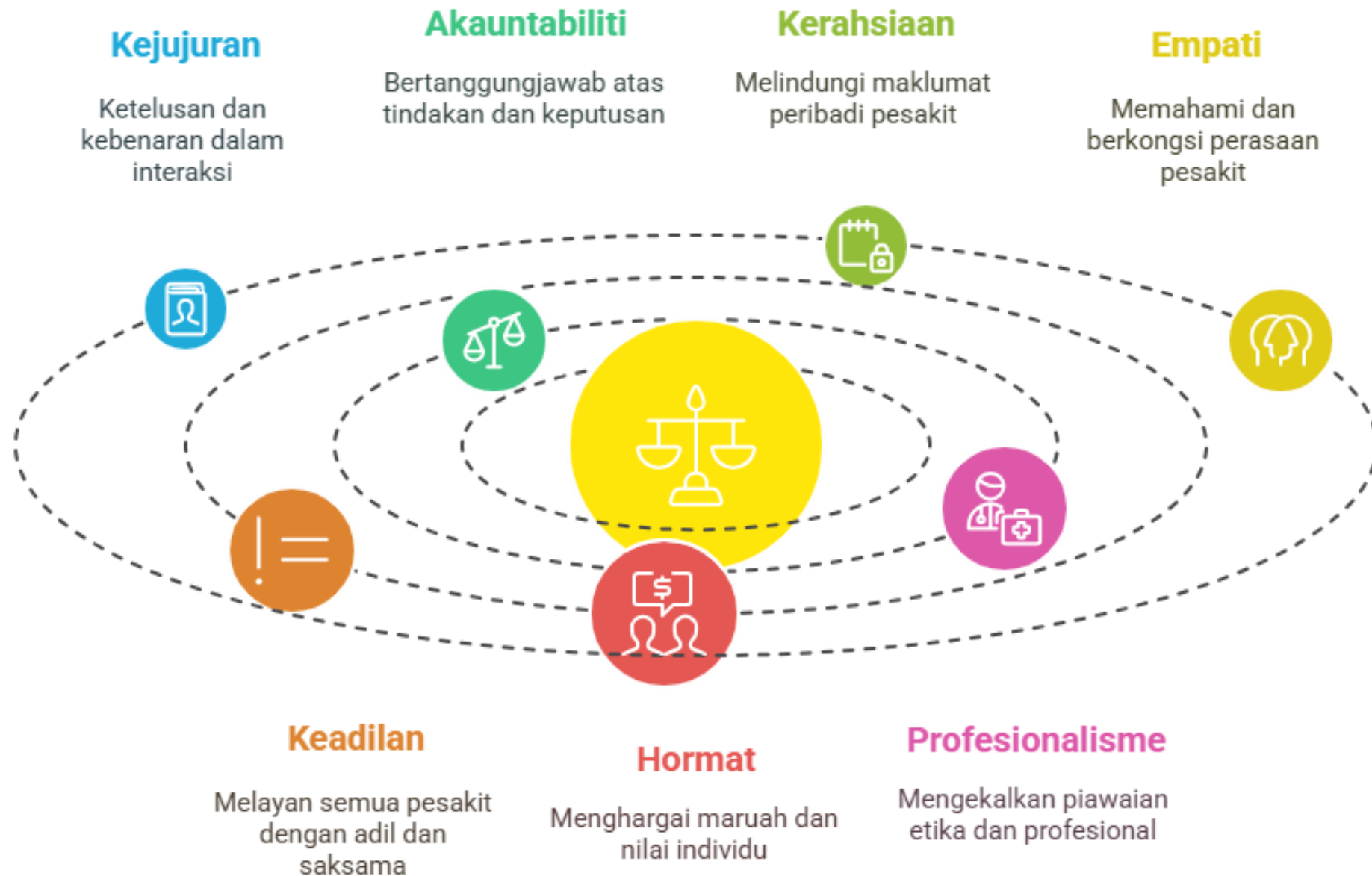
WRONG
is **WRONG**,

even if *everyone*
is doing it.

RIGHT
is **RIGHT**,

even if *no one*
is doing it.

Membina Integriti dalam Kejururawatan



Peranan dan Kualiti Jururawat

Penjagaan Komprehensif

Menyediakan pelbagai perkhidmatan penjagaan kesihatan

Sokongan Emosi

Menawarkan sokongan dan empati kepada pesakit

Integriti

Mengekalkan standard etika dan kejujuran yang tinggi

Kualiti Peribadi

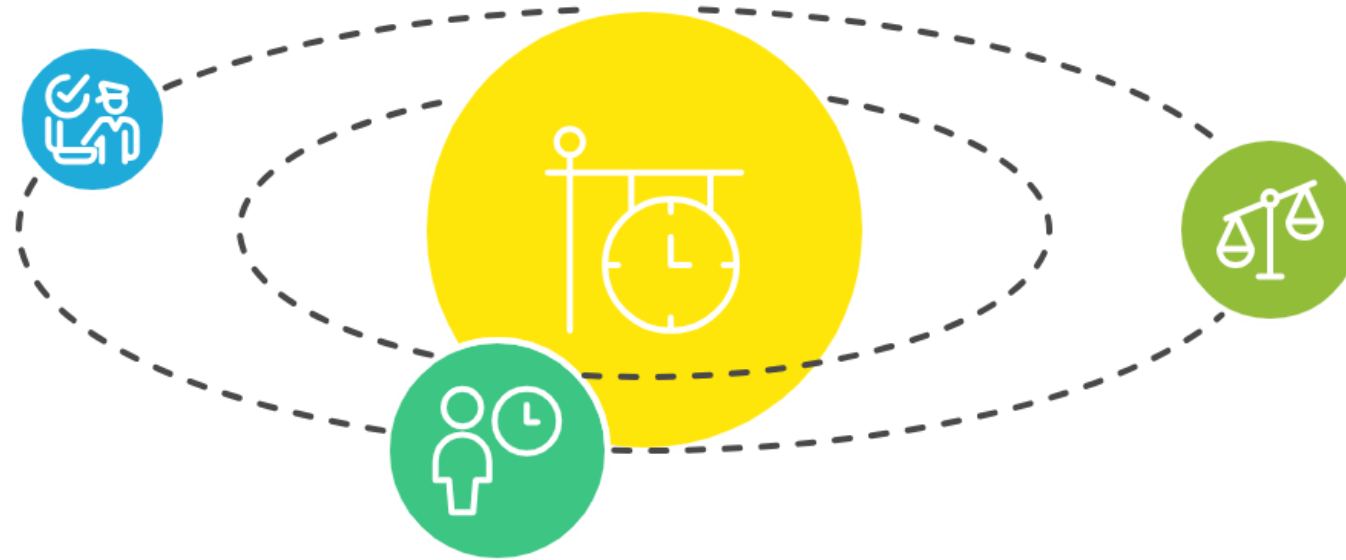
Mempamerkan sifat-sifat peribadi yang positif dan profesional

Kepercayaan

Membina keyakinan dan keyakinan di kalangan pesakit dan masyarakat



Komponen Disiplin Diri



Ketepatan Masa

Tiba tepat pada masanya untuk semua urusan

Kehadiran Konsisten

Hadir kerja secara konsisten tanpa ponteng

Mengelakkan MIA

Tidak hilang tanpa sebab yang munasabah

Komponen Akauntabiliti

Tanggungjawab

Bertanggungjawab
atas tindakan dan
tugasan

Keterbukaan kepada Maklum Balas

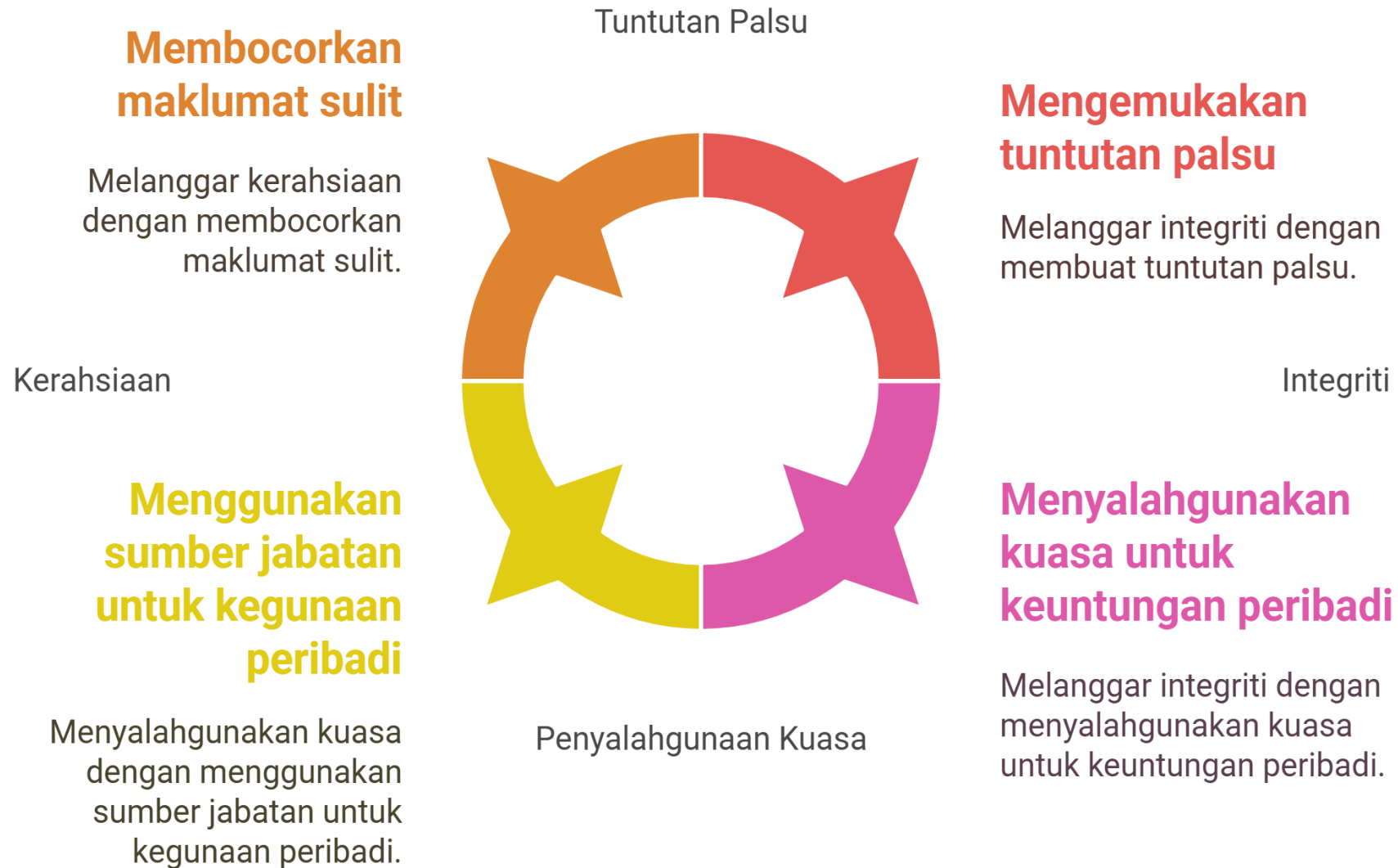
Menerima teguran
dan pembetulan
dengan hati terbuka

Amanah

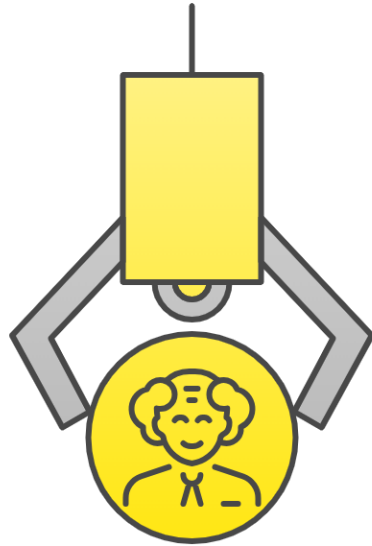
Melaksanakan
amanah yang
diberikan dengan
sebaik mungkin



Prinsip Amanah dalam Perkhidmatan Awam



Ciri-ciri Profesionalisme



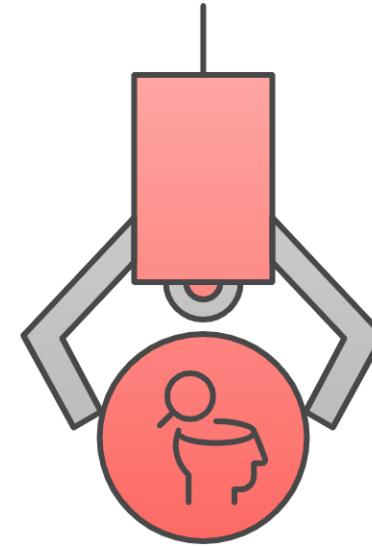
Tingkah Laku Profesional

Menunjukkan tingkah laku dan komunikasi yang sopan dan profesional.



Menghormati Rakan Sekerja

Menghormati rakan sekerja, pesakit dan pihak berkepentingan lain.



Penampilan Beretika

Sentiasa kemas dan beretika dalam penampilan diri.

Membina Persekitaran yang Inklusif



Prinsip Utama dalam Kejururawatan



Menjaga Integriti

Menjaga nama baik perkhidmatan awam dan profesion kejururawatan.



Menentang Rasuah

Tidak terlibat dengan sebarang bentuk rasuah, sogokan, atau salah guna kuasa.



Menyokong Pencegahan

Menyokong usaha-usaha pencegahan rasuah di tempat kerja dan dalam masyarakat.

Kecekapan dan Kecekanan

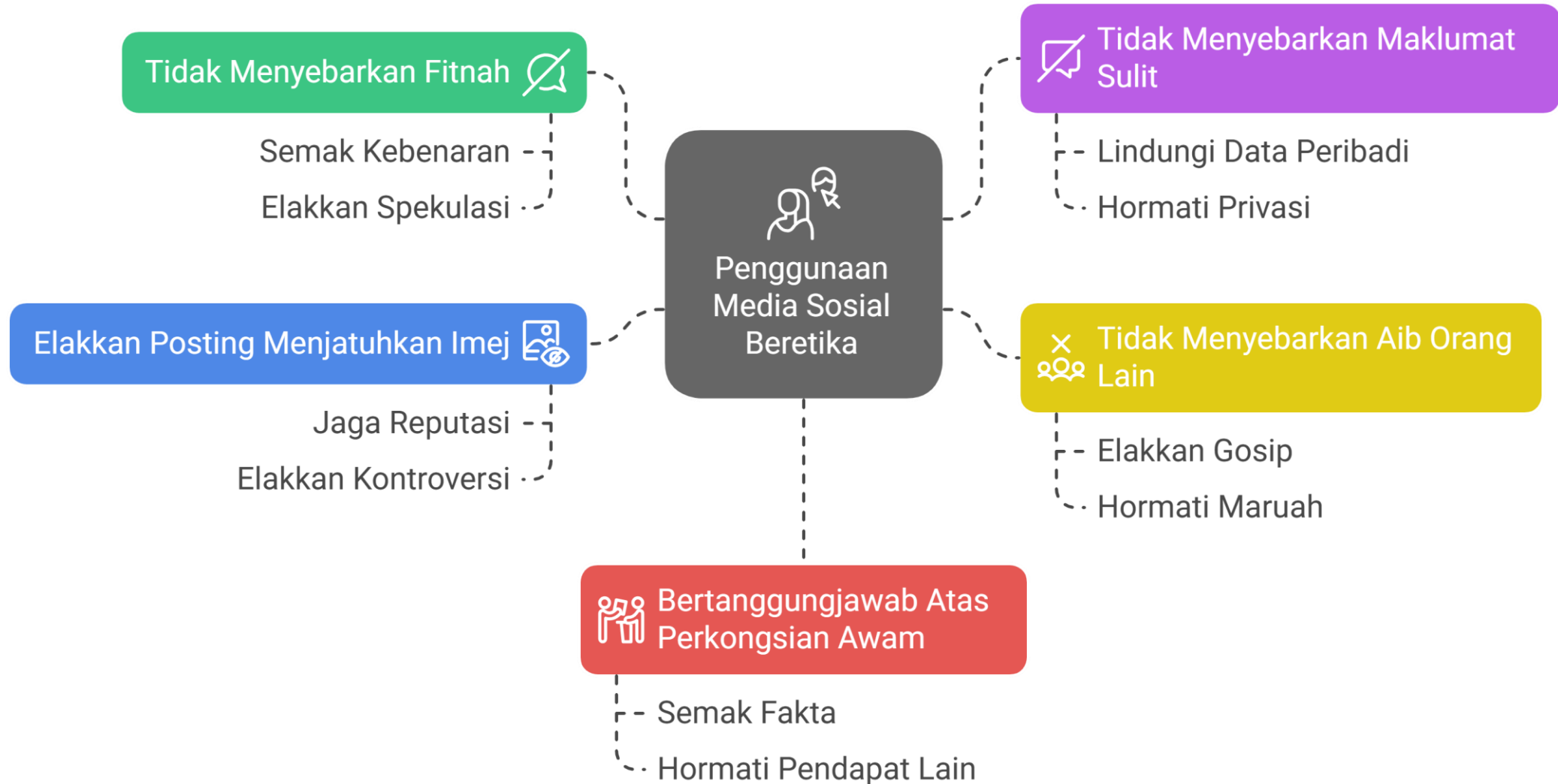
Ketahanan Tekanan
Kekal tenang dan tangkas di bawah tekanan



Pelaksanaan Tugas
Melaksanakan tugas dengan cekap dan berkesan

Pembelajaran Berterusan
Sentiasa berusaha untuk memperbaiki diri melalui pembelajaran

Penggunaan Media Sosial Beretika



Pilar Integriti



Melaporkan Salah Laku

Melaporkan salah laku dan penyelewengan yang disaksikan.



Menentang Salah Guna Kuasa

Menentang salah guna kuasa dan aktiviti yang menyalahi undang-undang.



Menjadi Contoh

Menjadi contoh etika dan integriti.

KES TATATERTIB



**Melanggar
Peraturan &
Prosedur Kerja**



**Cuai Menjalankan
Tugas**



**Tidak Hadir
Bertugas**



**Tidak dapat
dikesan semasa
waktu bekerja**



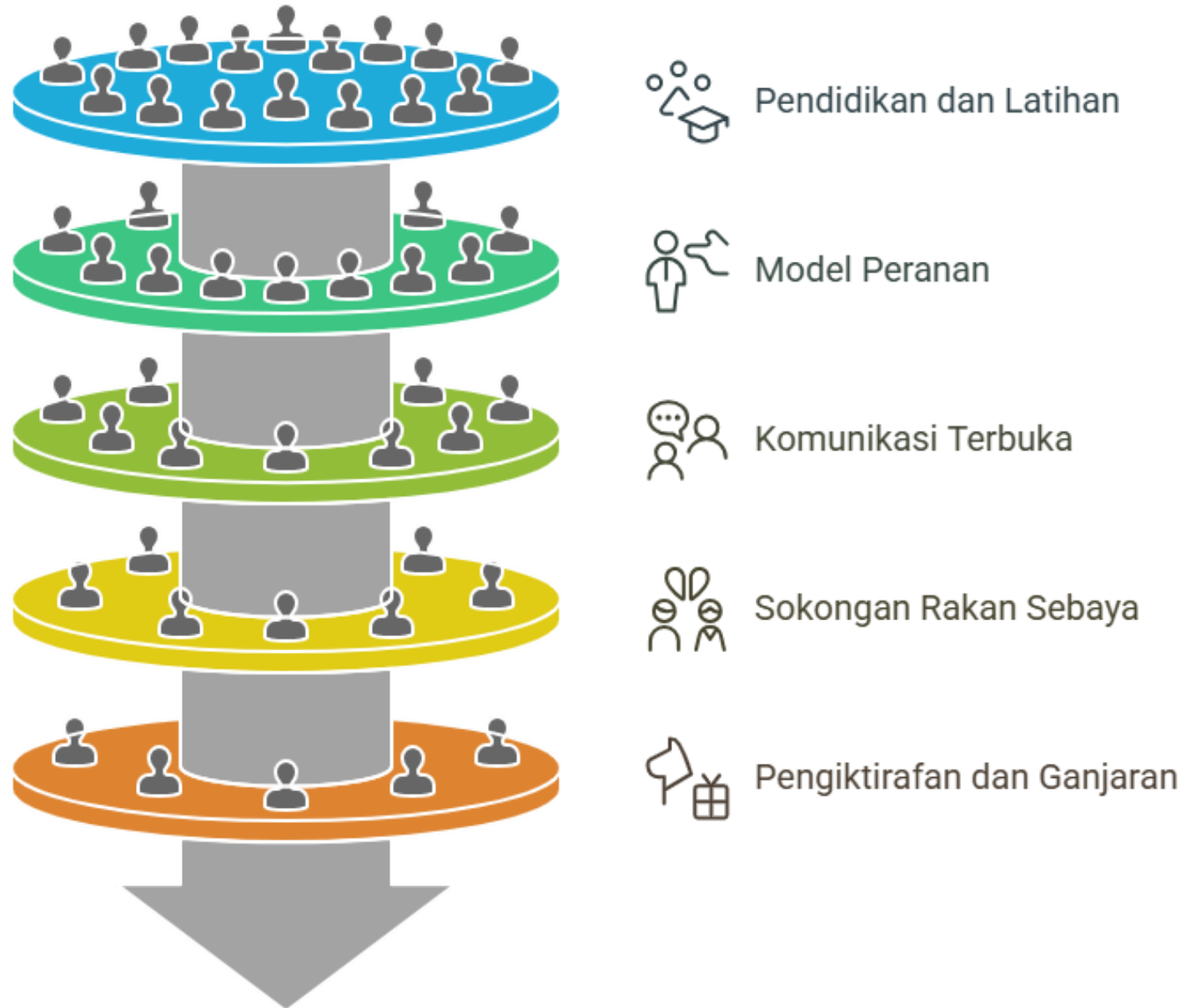
**Meminda atau
Memberikan Sijil
Cuti Sakit Palsu**



Datang lambat



Memupuk Budaya Integriti dalam Kejururawatan





APA KAITANNYA KESEJAHTERAAN DIRI DAN INTEGRITI?

Kesejahteraan Diri Menyokong Integriti

- Bila sihat fizikal & emosi, kita buat keputusan lebih baik.
- Tekanan boleh jejas kemampuan bertindak dengan jujur.
- Kesejahteraan bantu kekalkan nilai & etika diri.

Kesejahteraan Diri Menyokong Integriti

- Individu yang sejahtera dari segi mental dan emosi lebih cenderung membuat keputusan yang beretika.
- Tekanan hidup atau beban kerja yang tinggi tanpa kesejahteraan boleh mendorong kepada kompromi terhadap integriti.
- Penjagaan kesejahteraan diri secara menyeluruh menyokong kekuatan dalaman untuk mengekalkan integriti dalam semua situasi.

Integriti Kukuhkan Kesejahteraan

- Bertindak ikut prinsip beri ketenangan & elak konflik dalaman.
- Individu berintegriti lebih stabil emosi & dihormati.

S.T.O.P

Stop



Take a
deep
breath



Observe



Proceed



BERNAFAS DENGAN DALAM

Take a Deep Breath

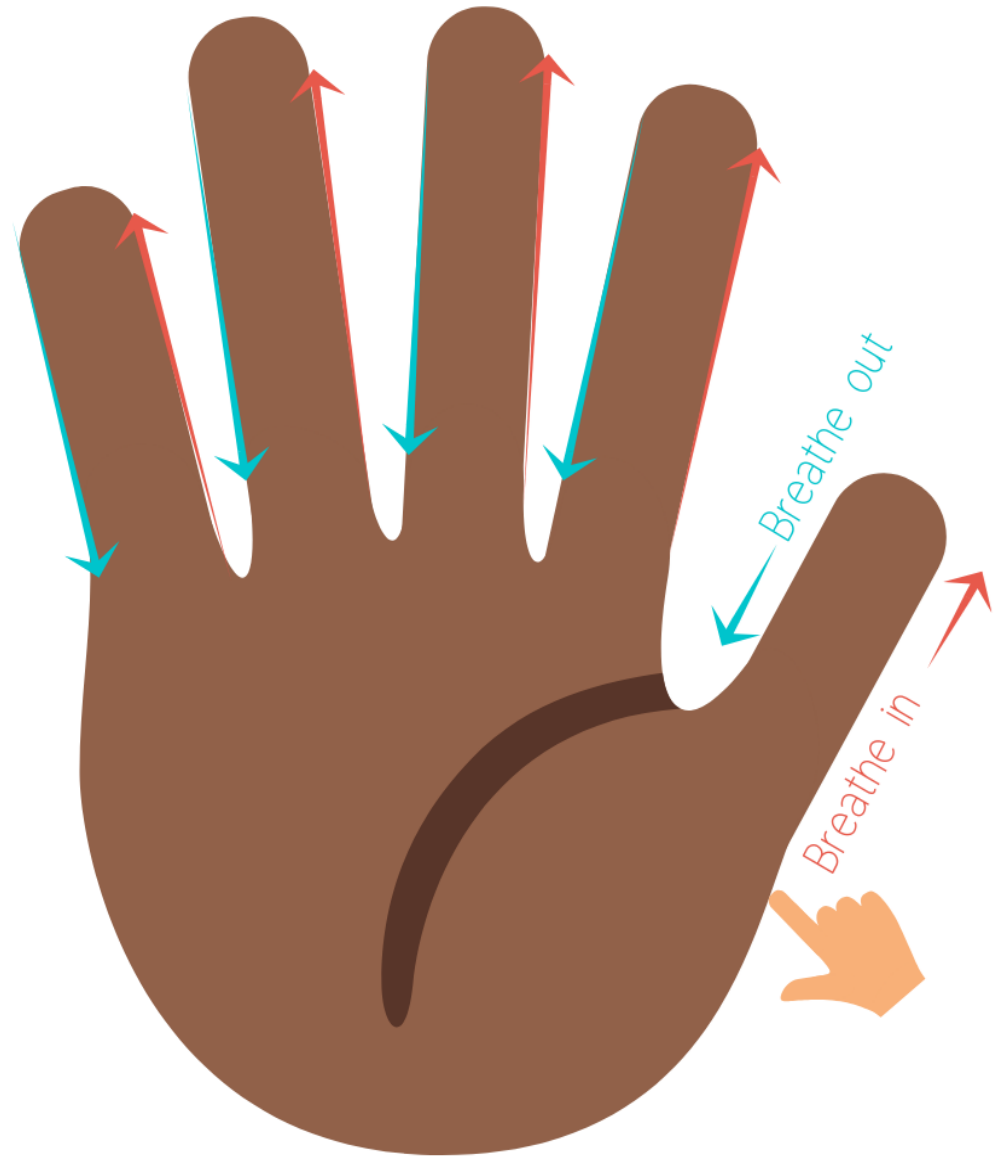
Smell the flower



Blow the pinwheel



5 Finger Breathing



Grounding technique for anxiety

Focus on your breathing and identify



5 things
you can **see**



4 things
you can **touch**



3 things
you can **hear**



2 things
you can **smell**



1 thing
you can **taste**

Relax my body -- Hands

Progressive Muscle Relaxation (PMR)

pretend you have
a lemon



squeeze the lemon

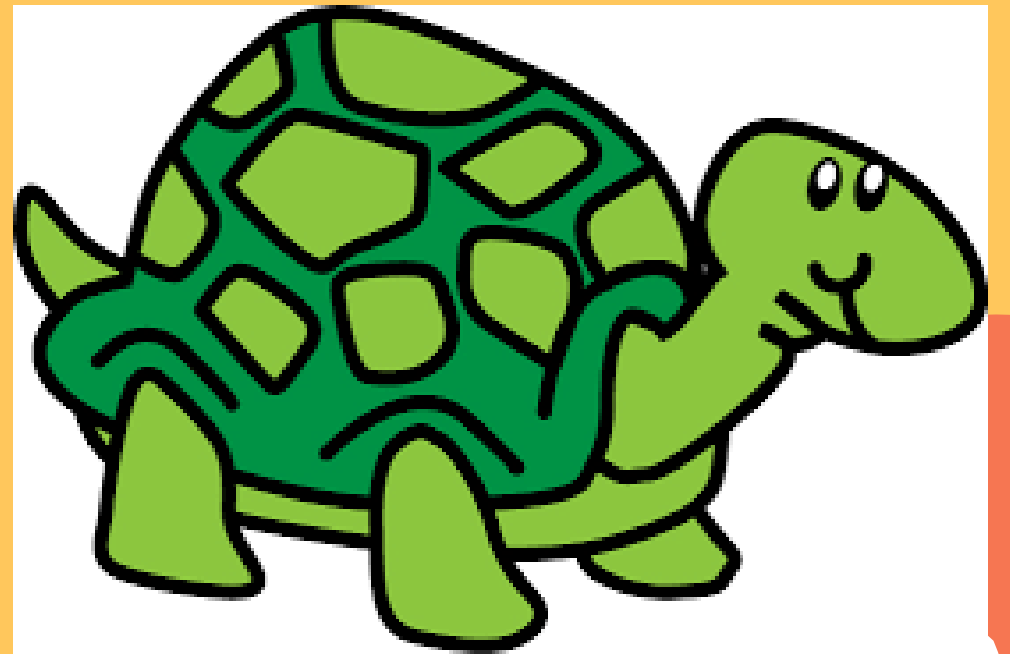
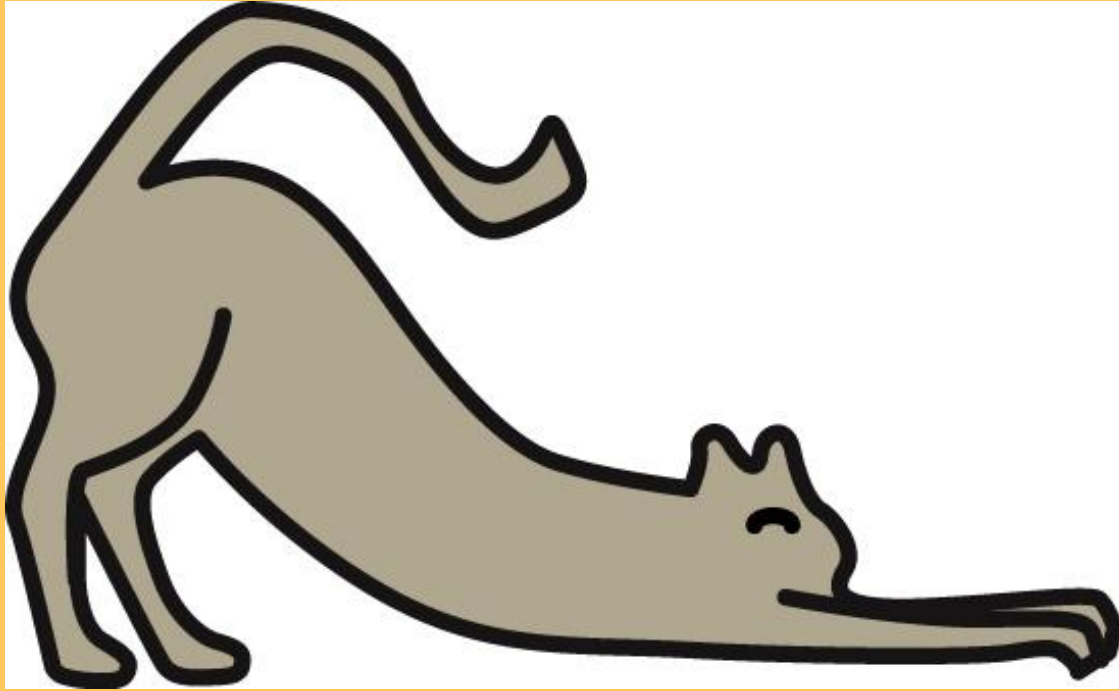


drop the lemon



repeat 2 times





SENYUMAN

- Cara terbaik untuk berkenalan
- Memberi mesej bahawa kita adalah orang yang mudah mesra dan mudah diajak berbual





HORMON GEMBIRA D.O.S.E

DOPAMIN

- *Chemical Reward*
- Tingkah laku menolong
- Mencapai matlamat, aktiviti sukarelawan

OXYTOXIN

- Sentuhan kasih sayang & hubungan yang rapat
- Peluk ahli keluarga dan haiwan peliharaan

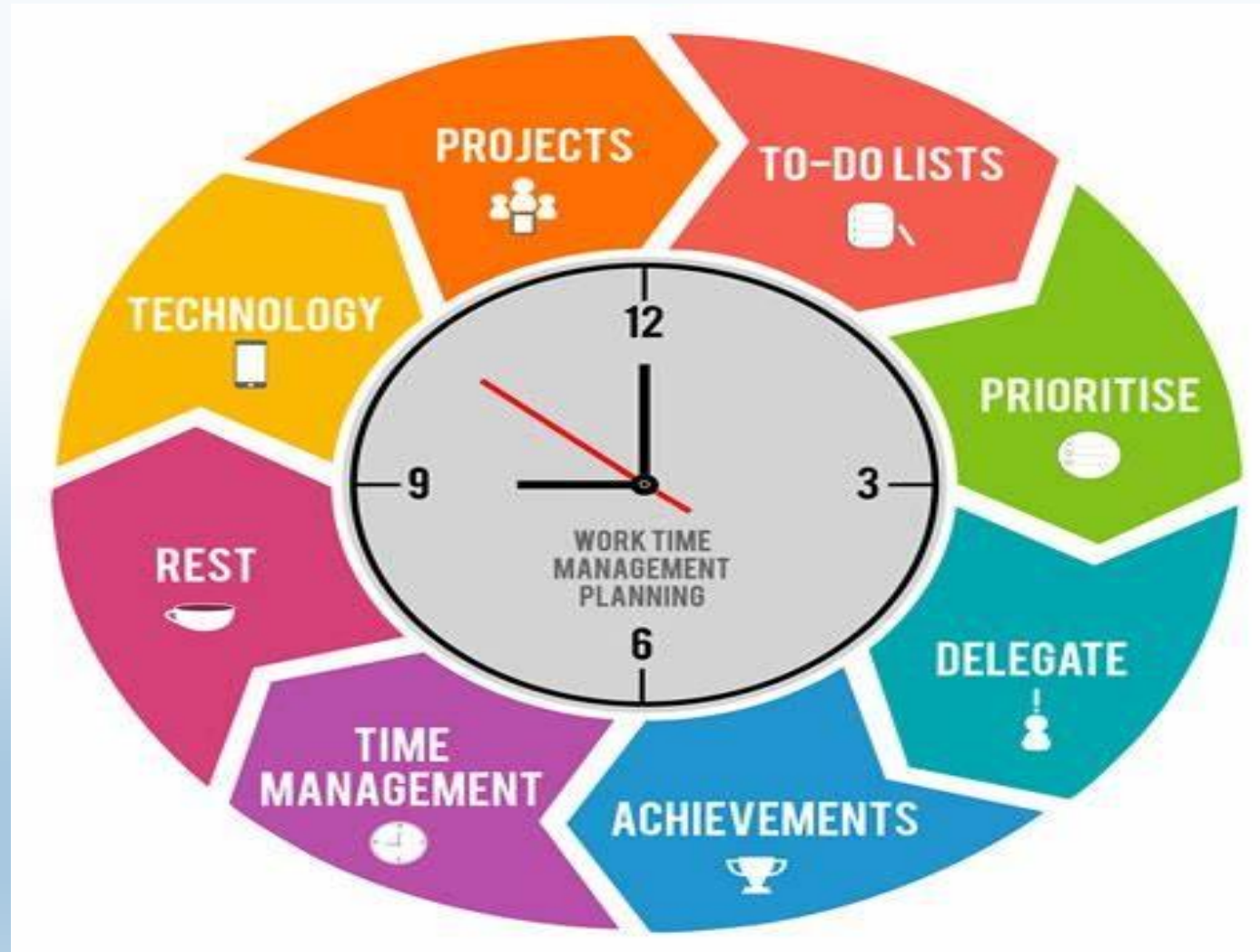
SERETONIN

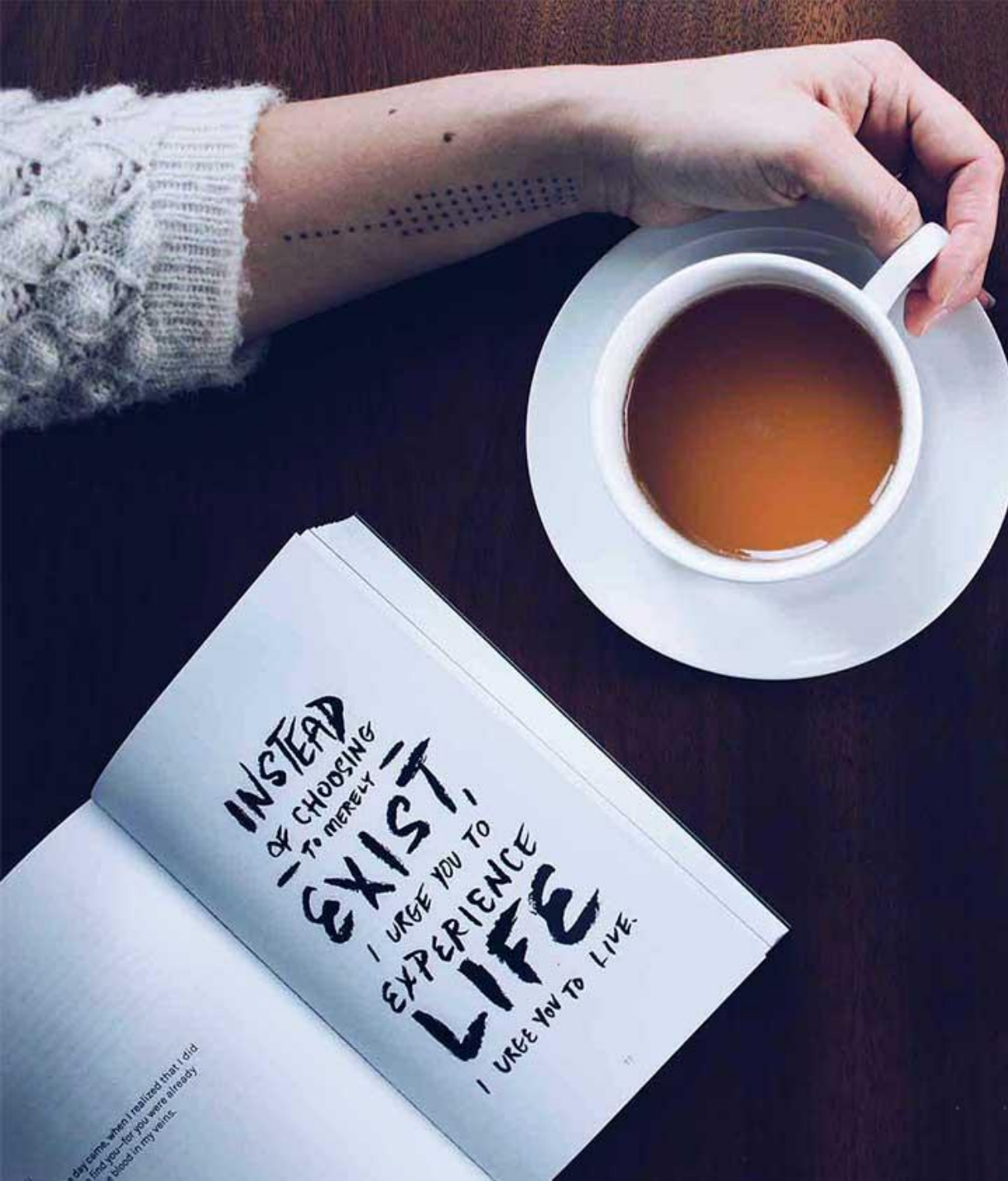
- Antidepressan
- Tidur, selera, mood
- Pendedahan pada cahaya matahari (10-15 minit sehari)
- Senaman aerobik, berjalan pantas, berbasikal

ENDORFIN

- *Natural painkiller*
- Berjalan selama 30 minit sehari mengurangkan tahap kemurungan
- Mandi air panas, makan coklat gelap, berurut

PENGURUSAN MASA



A hand holding a white cup of tea on a saucer, next to an open book with motivational text. The background is dark blue.

FAEDAH PENGURUSAN MASA

- ❖ Mengurangkan tekanan.
- ❖ Tekanan boleh disebabkan oleh kegagalan membahagikan masa yang cukup untuk melakukan sesuatu aktiviti.
- ❖ Meningkatkan mutu kerja dan produktiviti.
- ❖ Lebih banyak masa untuk diri sendiri dan keluarga

QUADRAN MASA

Q1 SEGERA DAN PENTING

1. Kerja perlu segera diselesaikan ada dateline
2. Keperluan mendesak dan penting
3. Program add hoc
4. Tugas segera

Q2 PENTING TAPI TIDAK SEGERA

1. Apa yang tidak boleh dilakukan dengan segera tetapi sangat penting. Finding new opportunities
2. Program jangka panjang. Cth Sambung Belajar.
3. Memerlukan persediaan dan perancangan

Q3 SEGERA TAPI TIDAK PENTING

1. Panggilan telefon
2. Emel
3. Sesetengah mesyuarat
4. Sesetengah laporan

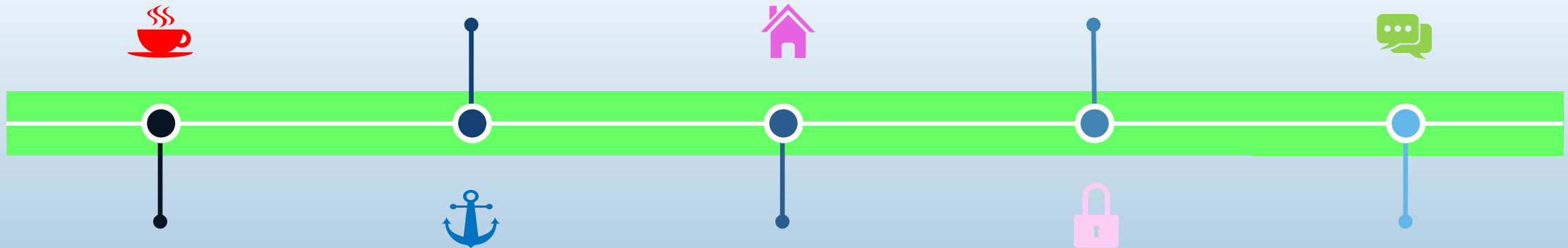
Q4 TIDAK PENTING DAN TIDAK SEGERA

1. TV
2. Medsos Facebook, IG, Netflix
3. *Pleasant activities*

STRATEGI PENGURUSAN MASA

1. Susun Tugas/Tanggungjawab
Ikut Keutamaan

2. Aturkan Mengikut Empat Tahap
Keutamaan



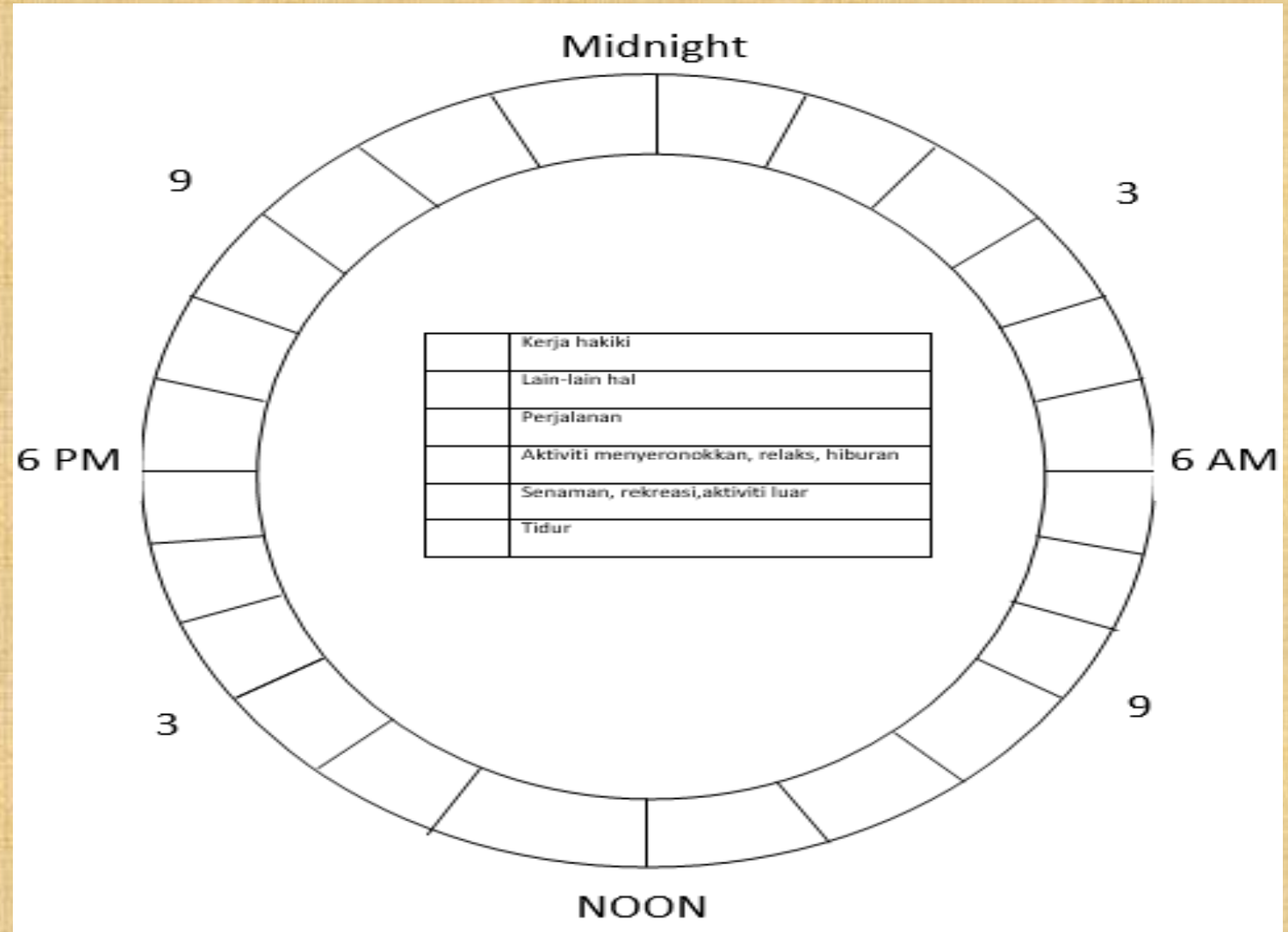
3. Bertindak Menyiapkan Tugas
Berkenaan Mengikut Keutamaan
Paling Penting Kepada Paling Tidak
Penting

4. Berdisiplin Dan Hapuskan Tabiat
'Tangguh, Tunggu Dan Lihat'

5. Contohi Role Model.
Reward Diri Selepas Berjaya
Selesaikan.

AKTIVITI:

1. Di atas sekeping kertas kosong, para peserta diminta untuk melukis bulatan (Contoh bulatan adalah seperti di lampiran)
2. Setiap aktiviti diwakili dengan warna yang berbeza
3. Bagi setiap jam dalam satu hari, peserta diminta untuk mewarnakan petak-petak kecil dalam bulatan berdasarkan aktiviti yang dilakukan.
4. Selepas selesai, peserta diminta untuk melihat kembali warna apa yang paling banyak memenuhi petak-petak kecil ini.
5. Soalan untuk peserta: Adakah masa-masa anda diisi dengan warna (aktiviti) yang bermakna pada diri anda atau anda telah mensia-siakan hari anda?





**Hidup ini
seperti cermin..
Dia akan
tersenyum
jika kamu
tersenyum..**

EVERYONE WANTS
LOVE
NO ONE WANTS
PAIN
BUT YOU CANT HAVE A
RAINBOW
WITHOUT A LITTLE
RAIN

I Am In Charge of How I Feel

I take responsibility for my emotions. I choose to control my emotions and make them work for me, rather than against me.



Thank you!

