



MAJLIS BANDARAYA SEBERANG PERAI

TEKS UCAPAN

YBHG. DATO' Sr HAJI ROZALI BIN HAJI MOHAMUD
DATUK BANDAR SEBERANG PERAI

SEMPENA

MAJLIS PELANCARAN APLIKASI TEROKA MINDA ANDA
(*MIND YOUR MIND*) MBSP SEMPENA SAMBUTAN HARI
BANDARAYA SEBERANG PERAI 2021

TARIKH / MASA / TEMPAT

**05 OKTOBER 2021 (SELASA)
9.00 PAGI**

**LOBI MENARA MBSP
BANDAR PERDA**

Terima kasih Saudara/Saudari Pengacara Majlis

Yang Dihormati WHIP Parti

Encik David Marshel a/l Pakianathan

Encik Ahmad Rizal bin Abd Hamid

Encik Muhamad Suzuki bin Ahmad

Yang Dihormati Ahli-Ahli Majlis

Majlis Bandaraya Seberang Perai

Yang Berusaha Tuan Haji Baderul Amin bin Abdul Hamid

Pemangku Setiausaha Bandaraya

Majlis Bandaraya Seberang Perai

Ketua-Ketua Jabatan dan Pegawai-Pegawai Kanan

Majlis Bandaraya Seberang Perai

Seluruh kakitangan dan Wira Orange yang saya kasihi

Rakan-rakan Media

Tuan-tuan dan puan-puan yang dihormati sekalian

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Selamat pagi dan salam sejahtera.

Alhamdulillah setinggi-tinggi kesyukuran ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan rahmat dan inayah-Nya jua kita dapat berjumpa dan berkumpul pada pagi ini dalam Majlis Pelancaran Aplikasi Teroka Minda Anda (*Mind Your Mind*) MBSP Sempena Sambutan Hari Bandaraya Seberang Perai 2021 di Menara MBSP.

Saya selaku Datuk Bandar Seberang Perai ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ribuan terima kasih kepada Yang Dihormati WHIP Parti dan Ahli-Ahli Majlis, Tuan Pemangku Setiausaha Bandaraya, Ketua-Ketua Jabatan dan Pegawai-Pegawai Kanan MBSP, warga kerja MBSP, rakan-rakan media dan para hadirin sekalian kerana sudi meluangkan masa berada dalam program anjuran MBSP ini, Saya ucapkan syabas dan tahniah kepada urusetia yang terlibat dalam menjayakan program ini.

Tuan-Tuan Dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*World Health Organization - WHO*) telah mengisytiharkan 10 Oktober setiap tahun sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia. Pada tahun ini, tema Hari Kesihatan Mental Sedunia adalah "*Mental health in an Unequal World*" atau Menuju Kesaksamaan Kesihatan Mental yang memfokuskan kepada memupuk kesedaran masyarakat tentang kepentingan kesihatan mental.

Penularan pandemik Covid-19 di seluruh dunia telah memberikan impak yang amat besar kepada kesihatan mental setiap individu dan masyarakat Malaysia tidaklah terkecuali. Faktor-faktor sosial yang menyebabkan stres yang terlampau antaranya kehilangan pekerjaan atau sumber pendapatan, penyisihan daripada rangkaian sokongan keluarga dan sahabat handai juga boleh memberi kesan kepada sesetengah individu yang berisiko tinggi untuk mengalami masalah kesihatan mental termasuk kemurungan. Sekiranya kemurungan ini gagal dikenal pasti dan dirawat dengan baik, ianya berisiko untuk sampai ke tahap tingkah laku bunuh diri.

Situasi pandemik Covid-19 di Malaysia dengan beberapa siri Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) secara tidak langsung mengubah norma

bekerja dalam kalangan pekerja sektor awam dan sektor swasta. Pelbagai cabaran sama ada dari aspek mental dan fizikal perlu dihadapi terutamanya yang melibatkan pekerjaan dan juga isu-isu peribadi sama ada konflik keluarga, masalah kewangan, isu dalaman sendiri, dan pelbagai isu yang lain.

PKP menghalang pergerakan bebas dan pelaksanaan tugas seperti biasa. Terdapat golongan yang menghadapi masalah kewangan berikutan pendapatan yang terjejas dan kejatuhan ekonomi dan ada pula golongan yang tertekan apabila duduk di rumah terlalu lama. Ini akan mengakibatkan peningkatan kes seperti kemurungan di kalangan rakyat. Akibat daripada kemurungan dan kegelisahan, seseorang akan ditimpa penyakit jiwa yang senyap.

Tinjauan di peringkat global oleh Mc Kinsey & Co. pada tahun ini sahaja di dapati satu pertiga responden pekerja mengalami kegelisahan terhadap pemberhentian pekerja sejak bermulanya wabak ini, 28% dilaporkan mengalami kemurungan, 21% tekanan terhadap penjagaan anak dan 20% kesihatan orang tersayang.

Tinjauan lain oleh firma penyelidikan pasaran dan perundingan antarabangsa (Ipsos) menunjukkan, Malaysia merekodkan tahap keresahan dan tekanan tertinggi berbanding 27 negara lain akibat wabak Covid-19. Tekanan keluarga, perubahan rutin dan kebimbangan melibatkan aspek kelangsungan kerjaya juga dialami oleh pekerja yang terkesan. Tekanan akibat perubahan rutin dan organisasi mencatatkan 67% iaitu lebih tinggi berbanding pada peringkat dunia yang mencatatkan 55%.

Statistik terkini ini jelas membuktikan bahawa isu kesihatan mental dalam kalangan pekerja ketika pandemik Covid-19 bukan hanya isu pada peringkat global tetapi melibatkan pekerja di Malaysia dan perlu diambil tindakan segera oleh majikan.

Sehingga Mei 2021, lebih 100,000 panggilan diterima oleh medium talian bantuan seperti Talian Sokongan Psikososial Kementerian Kesihatan Malaysia, Mercy Malaysia, Talian Kasih dan Bahagian Keluarga Sosial dan Komuniti (KSK) JAKIM. Daripada ini, 91.2% didapati memerlukan sokongan emosi dan kaunseling.

Kajian berjudul "*Global Report on The Impact of Covid-19 on Mental Health in the Workplace*" oleh *Employment Hero* yang diterbitkan pada

bulan Julai 2021 mendapati, daripada lebih 1,000 pekerja Malaysia yg disoal-selidik, 62% pekerja mengalami kebimbangan tentang kesihatan mental mereka dan hanya 56% yang menyatakan majikan mereka memberi sokongan dalam aspek kesihatan mental.

Satu kajian telah dilaksanakan oleh para penyelidik daripada Universiti Sains Malaysia pada tahun 2020 bertajuk "*Depression And Anxiety In The Malaysian Urban Population And Their Association With Demographic Characteristics, Quality Of Life, And The Emergence Of The Covid-19 Pandemic*" menggunakan Aplikasi DASS-21. Ianya mengkaji kesihatan mental masyarakat di kawasan bandar (urban) di Seberang Perai Tengah (Seberang Jaya, Juru, Bukit Mertajam, Permatang Pauh, Alma dan Perai). Kajian mendapati peratusan penduduk yang menghadapi simptom kemurungan sebanyak 23.9%, simptom kegelisahan sebanyak 41.7%. simptom kemurungan dan kegelisahan 19.9% dan simptom tekanan 31.6%.

Tuan-Tuan Dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,

Implikasi kesihatan mental dalam kalangan pekerja ini tidak boleh dipandang ringan. Pengabaian aspek kesihatan mental boleh menjejaskan tahap produktiviti, merugikan organisasi dan negara pada masa hadapan.

Ini dibuktikan melalui rekod kesihatan mental yang diterima di tempat kerja yang semakin meningkat setiap tahun. Tambahan pula, masalah kesihatan mental bukan hanya berpunca daripada ketidakpatuhan prosedur operasi standard (SOP) sahaja malah boleh menyebabkan kemalangan.

MBSP selaku majikan bagi 3,983 kakitangan benar-benar memandang serius perihal kebajikan dan kesejahteraan kakitangan dari semua sudut, lebih-lebih lagi mereka yang terkesan akibat pandemik ini. MBSP telah menggerakkan pasukan Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) supaya sentiasa bersedia untuk membantu pekerja-pekerja MBSP yang menunjukkan tanda-tanda kesihatan mental supaya dapat diberi bantuan sokongan emosi di peringkat awal. AKRAB berkonsepkan rakan membantu rakan dengan memupuk semangat berpasukan, keakraban dan membangunkan potensi yang ada pada diri masing-masing. Ianya juga merupakan kelompok sokongan yang menekankan perhubungan bersifat humanistik.

MBSP telah mengambil tindakan proaktif dengan merangka strategi saringan minda buat pertama kalinya menerusi aplikasi Teroka Minda Anda (*Mind Your Mind*) secara dalam talian. Memandangkan masalah kesihatan mental meningkat begitu ketara, setiap pekerja MBSP dimestikan

mengambil ujian ini demi kebaikan organisasi, diri mereka, keluarga mereka dan masyarakat amnya.

Aplikasi ini menggunakan instrumen ujian saringan DASS-21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) yang boleh dijawab secara dalam talian bagi mengenal-pasti kakitangan yang berisiko menghadapi stres, kemurungan dan keresahan. Ujian saringan ini berfungsi sebagai saringan awal bagi status kesihatan mental kakitangan-kakitangan MBSP. Ujian saringan ini mengandungi 21 soalan di mana setiap soalan diberi empat pilihan jawapan. Kakitangan hanya perlu memilih satu jawapan mengikut kesesuaian dan bertepatan dengan situasi diri kakitangan tersebut. Tiada jawapan betul atau salah. Untuk makluman, semua data yang diperolehi melalui aplikasi ini adalah terpelihara berlandaskan prinsip kerahsiaan dan hanya boleh diakses oleh pihak pentadbir sistem sahaja.

Setiap respon akan dianalisa oleh pasukan khas di Jabatan Perkhidmatan Kesihatan MBSP dan mereka yang berisiko akan terus dirujuk untuk tindakan susulan seperti sokongan psikososial, teknik pengurusan stres dan sebagainya. Sebanyak 300 kakitangan terawal yang menjawab ujian saringan ini menerusi aplikasi *Mind your Mind* akan menerima pelitup muka edisi khas sempena Hari Bandaraya MBSP.

Saya amat-amat mengharapkan agar kesemua kakitangan MBSP bekerjasama dan mengambil bahagian dalam ujian saringan DASS-21 ini. Sekiranya program ini mencapai kejayaan, MBSP akan cuba untuk kembangkan ujian saringan ini di kalangan warga Seberang Perai.

Tuan-Tuan Dan Puan-Puan Yang Dihormati Sekalian,

Dalam menangani kes-kes kemurungan dan stress di kalangan kakitangan MBSP, anda semua boleh memainkan peranan dalam mencegah tingkah laku negatif rakan-rakan sekerja dengan cara-cara berikut:-

1. Mengambil tahu dan bertanya khabar rakan-rakan sekerja di sekeliling, terutamanya yang terkesan akibat situasi pandemik Covid-19.
2. Beri sokongan dan dorongan kepada mereka untuk mendapatkan bantuan dan rawatan.
3. Buang stigma negative terhadap rakan-rakan sekerja yang menghidap penyakit mental.

4. Kekalkan hubungan dan berikan sokongan sosial terutama selepas sesuatu krisis berlaku.

Akhir kata, organisasi yang seimbang dan mempunyai warga kerja yang sejahtera sememangnya terbukti dapat membantu meningkatkan mutu kerja dan kehidupan secara umumnya. Kesedaran dan pengetahuan berkaitan psikologi dan kesejahteraan minda perlu diutamakan dalam mencapai objektif organisasi dan menjana modal insan yang bermutu seiring dengan misi dan visi MBSP.

Dengan lafaz **Bismillahirrahmanirrahim**, saya dengan ini melancarkan Aplikasi Teroka Minda Anda (*Mind Your Mind*) MBSP.

Terima Kasih, Xie Xie, Nandri, Thank You

Sekian, *Wabillahi Taufik Wal Hidayah, Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh* dan terima kasih.