



Kementerian Pembangunan  
Wanita, Keluarga dan Masyarakat

# **POKET INFO KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**



**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**



Kementerian Pembangunan  
Wanita, Keluarga dan Masyarakat



**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**

# **SEKALUNG PENGHARGAAN**

Setinggi-tinggi Penghargaan dan ucapan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam menghasilkan Pocket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas Jabatan Kebajikan Masyarakat

## **PENGERUSI**

Rosmahwati Binti Ishak  
Timbalan Ketua Pengarah (Strategik)

## **PENASIHAT**

Mohamad Razuki Bin Sibi  
Pengarah Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat

Zulkifli Bin Hanifah  
Ketua Penolong Pengarah (K)

Nor Azizi Binti Mansor  
Ketua Penolong Pengarah (O)

## **PENULIS DAN PENYUNTING**

Dr. Wan Nurayunee Binti Wan Zulkifli  
Unit Psikologi Gero  
Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat

## **JAWATANKUASA PROOFREADING**

Mohd Syubailli Bin Mohsin  
Unit Psikologi Komuniti  
Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat

Shazwani Binti Yusof  
Unit Psikologi Pedia  
Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat

Penerbitan ebook ini adalah hasil idea dan sumbangan Bahagian Psikologi dan Kaunseling Jabatan kebajikan Masyarakat Malaysia. Hak cipta dan cetakannya terpelihara.

Diterbitkan oleh:

Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia  
Bangunan KPWKM  
Aras 13, No 55  
Persiaran Perdana  
Presint 4  
Wilayah Persekutuan Putrajaya

# SEKAPUR SIRIH



## **Assalamualaikum w.b.t dan Salam Sejahtera**

Terlebih dahulu syukur kehadiran Ilahi kerana dengan limpah kurnia dan keizinanNYA, ebook Pocket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas ini dapat diterbitkan.

Warga emas merupakan salah satu kumpulan sasar Jabatan Kebajikan Masyarakat. Golongan warga emas tidak seharusnya dipinggirkan. Golongan warga emas perlu sentiasa berasa di dalam persekitaran sosial, hidup bermasyarakat serta tidak seharusnya dipinggirkan kerana masyarakat berperanan dalam memangkin kesejahteraan psikologi golongan ini. Inisiatif untuk memastikan golongan ini tidak dilupai juga perlu dipelbagaikan agar mereka dapat beradaptasi dengan keadaan dan situasi semasa. Ditambah pula keadaan pandemik COVID-19 yang menjejaskan kehidupan masyarakat seluruh dunia. Oleh demikian, penyampaian informasi yang tepat mengenai pengurusan psikologi dari konteks yang lebih holistik amat diperlukan.

Justeru, melalui penerbitan e-buku Poket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas menepati keperluan serta merupakan usaha yang tepat pada waktunya. Saya berharap agar e-buku Poket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas dapat memberi manfaat bukan sahaja warga emas malah kepada seluruh masyarakat yang juga merupakan orang yang dekat dengan golongan ini. Akhir sekali, saya mengucapkan tahniah kepada semua pihak yang terlibat dalam penerbitan e-buku ini terutamanya kepada Bahagian Psikologi dan Kaunseling Jabatan Kebajikan Masyarakat. Semoga usaha murni ini memberi kebaikan kepada semua.

Sekian, Terima Kasih

**Rosmahwati binti Ishak**  
**Timbalan Ketua Pengarah**  
**Strategik (S)**  
**Jabatan Kebajikan Masyarakat**



# SEULAS PINANG



## **Assalamualaikum w.b.t dan Salam Sejahtera**

Alhamdulillah syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah perkenannya, maka Bahagian Psikologi dan Kaunseling Jabatan Kebajikan Masyarakat dapat menerbitkan ebook Pocket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas.

Penerbitan e-buku Poket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas merupakan inisiatif berterusan Bahagian Psikologi dan Kaunseling Jabatan Kebajikan Masyarakat untuk memangkin kesejahteraan psikologi dalam kalangan warga emas. Usaha ini secara tidak langsung menunjukkan kesungguhan kerajaan melalui Jabatan Kebajikan Masyarakat bagi memastikan golongan warga emas tidak terpinggir serta keberadaan mereka dirasai oleh semua lapisan masyarakat. Usaha ini selaras dengan Dasar Warga Emas Negara yang menyarankan strategi pendekatan promosi dan advokasi mengenai penuaan agar dapat meningkatkan keprihatinan dan kepekaan mengenai penuaan bukan sahaja kepada warga emas malah kepada seluruh masyarakat. Oleh yang demikian, Jabatan Kebajikan Masyarakat melalui Bahagian Psikologi dan Kaunseling mengambil inisiatif menerbitkan e-buku ini agar dapat memberi manfaat bukan sahaja kepada warga emas dan seluruh masyarakat. Secara tidak langsung, menepati keperluan Dasar Warga Emas Negara yang memfokuskan kepada kesejahteraan Psikologi dalam kalangan warga emas.

Akhir kata saya merakamkan setinggi - tinggi penghargaan dan tahniah kepada Unit Psikologi Gero Bahagian Psikologi dan Kaunseling kerana telah berjaya menyiapkan dan menerbitkan e-buku ini.

Sekian, Terima Kasih

**Mohamad Razuki bin Sibi**  
**Pengarah**  
**Bahagian Psikologi dan Kaunseling**  
**Jabatan Kebajikan Masyarakat**



# ISI KANDUNGAN

## POKET INFO KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

---

- i-ii** Sekalung Penghargaan
- iii** Sekapur Sireh
- iv** Seulas Pinang
- 1** Pengenalan
- 2** Definisi Warga Emas
- 3** Hari Warga Emas
- 4** Definisi Kesejahteraan Psikologi Warga Emas
- 5** Kesejahteraan Warga Emas mengikut Dasar Warga Emas Negara
- 6** Dimensi Kesejahteraan Psikologi Warga Emas
- 7-8** Fasa Penuaan
- 9** Gaya Hidup Sihat Warga Emas
- 10-23** Tips Gaya Hidup Sihat Untuk Kesejahteraan Psikologi Warga Emas
- 24-30** Elemen Yang Menggalakan Kesejahteraan Psikologi Warga Emas
- 31** Rujukan

# PENGENALAN

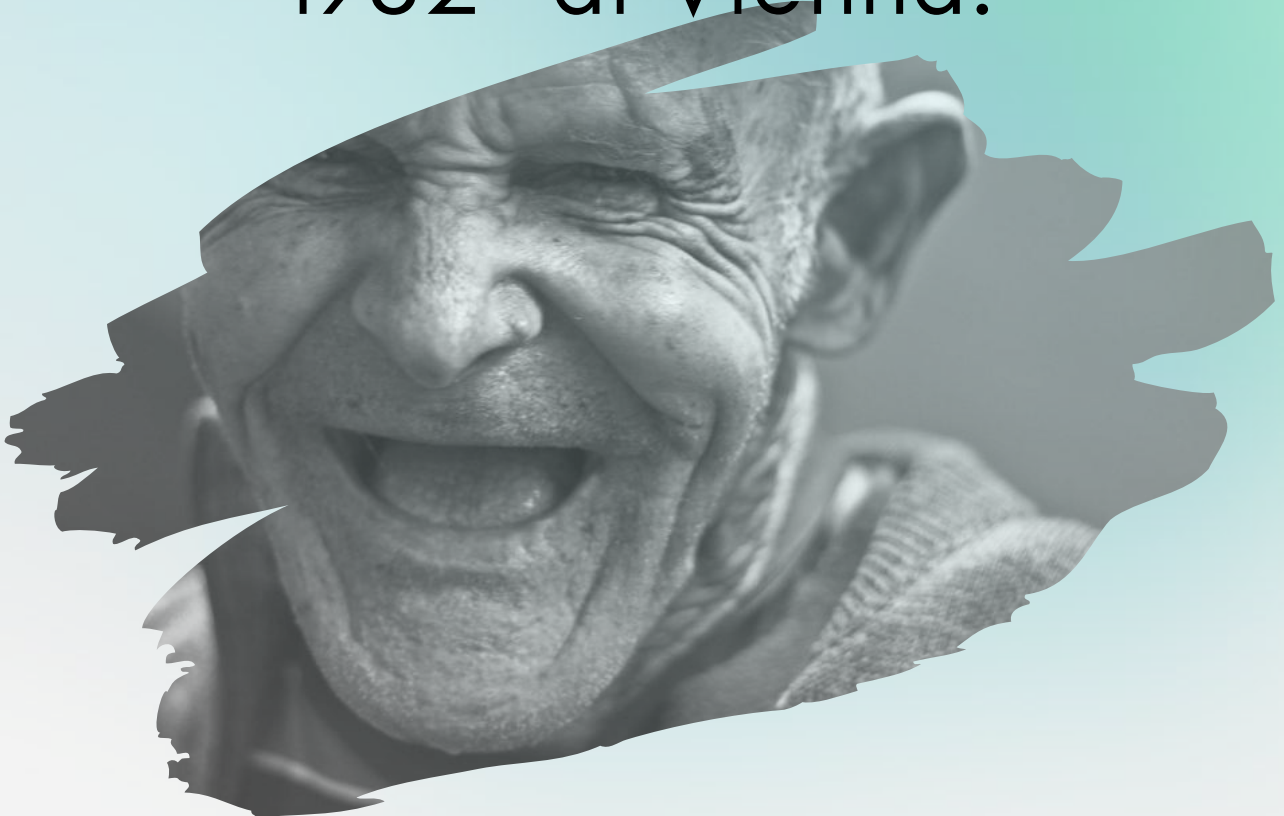
Poket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas merupakan inisiatif Bahagian Psikologi dan Kaunseling untuk memberi kesedaran tentang kepentingan kesejahteraan psikologi warga emas. Dalam keadaan pandemik COVID-19 yang memerlukan daya tahan yang mampan. Poket info ini memberi informasi mengenai kepentingan kesejahteraan psikologi warga emas serta elemen-elemen yang diperlukan sebagai langkah untuk meningkat serta mengekalkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan warga emas. Selain daripada itu, poket info ini juga memberi manfaat bukan sahaja kepada warga emas malah kepada semua lapisan masyarakat dan secara tidak langsung membuka minda masyarakat supaya sentiasa peka kepada keperluan warga emas. Malah membentuk satu lingkungan masyarakat yang menyokong golongan warga emas agar tidak terpinggir serta menyumbang kepada kesejahteraan psikologi warga emas.





# DEFINISI WARGA EMAS

Warga emas ditakrifkan mereka yang berumur 60 tahun ke atas. Takrifan ini berpandukan kepada takrifan yang dibuat di "World Assembly On Ageing 1982" di Vienna.



BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

# HARI WARGA EMAS

Sambutan Warga Emas Antarabangsa telah diisytiharkan oleh Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) pada 14 Disember 1990. Untuk disambut pada 1 Oktober setiap tahun berdasarkan resolusi No.45/106 (*Implementation of the International Plan of Action on Ageing and related activities*). Selaras dengan resolusi tersebut, Pada tahun 1992, Kerajaan Malaysia telah bersetuju dan memutuskan untuk mengisytiharkan 1 Oktober setiap tahun disambut sebagai Hari Warga Emas Kebangsaan. Oleh yang demikian, sempena Hari Warga Emas 2021, Jabatan Kebajikan Masyarakat melalui Bahagian Psikologi dan Kaunseling mengeluarkan e-Buku Poket Info Kesejahteraan Psikologi Warga Emas sebagai satu bentuk penghargaan kepada Warga Emas.



BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT

# DEFINISI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

Kesejahteraan psikologi merupakan sesuatu yang bersifat pebagai serta didefinisikan dalam pelbagai bentuk (Hupert & So, 2013; Diener et al., 2010). Walaupun secara amnya, tiada definisi tunggal, namun terdapat kesepakatan umum dalam kalangan sarjana bahawa individu yang sejahtera dari segi psikologinya seharusnya mempunyai mood dan emosi positif seperti gembira, bahagia dan bersemangat, rendah emosi negatif misalnya takut dan bimbang, berpuas hati dengan kualiti kehidupannya misalnya pekerjaan, kekeluargaan dan berfungsi secara positif iaitu memiliki autonomi iaitu makna dan tujuan hidup.

Menurut Maslow (1943), individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi ialah mereka yang telah mencapai tahap kesempurnaan sendiri (*self-actualization*). Individu yang telah mencapai kesempurnaan sendiri merupakan individu yang telah mencapai perkembangan personaliti tertinggi dan telah dapat merealisasikan potensinya.



# KESEJAHTERAAN WARGA EMAS MENGIKUT DASAR WARGA EMAS

## PENUAAN SIHAT

Usaha ke arah gaya hidup sihat dan membentuk sistem kesihatan yang lebih baik serta mewujudkan persekitaran dan komuniti yang mengutamakan kesihatan.

## PENUAAN AKTIF

Proses mengoptimumkan peluang dan penglibatan warga emas dalam keluarga dan masyarakat ke arah mendayaupayakan warga emas untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Aspek ini merangkumi kuantiti, kualiti dan skop jaringan sosial, peranan timbal balik dan hubungan antara generasi yang wujud sepanjang hayat



## PENUAAN POSITIF

Penuaan positif merujuk kepada pegangan kepercayaan dan nilai positif yang menjadi tunjang kehidupan dan jati diri warga emas sebagai panduan dalam kehidupan serta sikap dan pandangan positif terhadap penuaan.

## PENUAAN PRODUKTIF

Penuaan produktif merujuk kepada kapasiti penglibatan warga emas untuk menyumbang dalam bentuk aktiviti kerja bergaji atau sukarela yang dapat memberi makna dan kepuasan.

## PENUAAN MENYOKONG

Penuaan menyokong merujuk kepada persekitaran dalaman dan luaran yang mesra warga emas bagi membolehkan warga emas berfungsi dengan baik. Persekitaran yang membolehkan dan membantu dapat mengurangkan ketidakupayaan yang dialami individu dan akan menggalakkan penglibatan warga emas dalam masyarakat. Aspek ini juga mengambil kira penggunaan teknologi bagi membantu warga emas hidup berdikari.



# DIMENSI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS



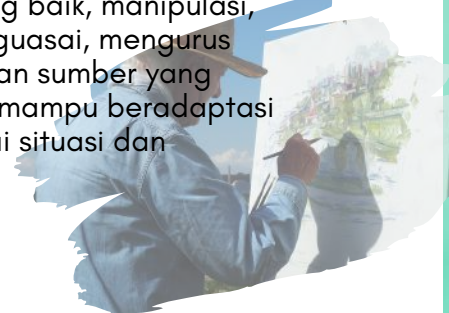
## AUTONOMI

Warga emas yang mempunyai ciri-ciri kekuatan tersendiri, berdikari, bersedia dengan pelbagai cabaran, mempunyai personaliti diri yang baik dan dapat menentukan hidup sendiri. Selain itu, mempunyai keyakinan dalam membuat keputusan, mampu bertahan dalam menghadapi tekanan sosial, boleh berfikir dan wujud keserasian dalam bertingkah laku dengan pelbagai cara.



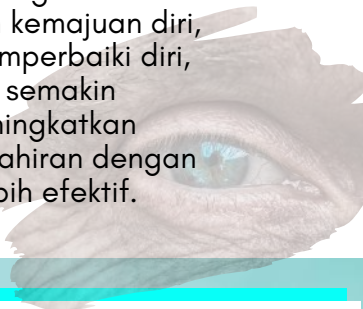
## PENGUASAAN PERSEKITARAN

Warga emas yang mempunyai ciri-ciri ini mampu membuat pengawalan persekitaran yang baik, manipulasi, mengawal, menguasai, mengurus dan menggunakan sumber yang sedia ada. iaitu mampu beradaptasi dengan pelbagai situasi dan keadaan.



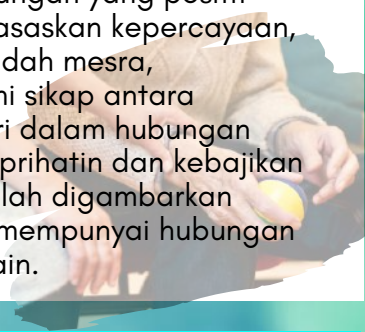
## PERKEMBANGAN PERIBADI

Warga emas yang mempunyai ciri-ciri perkembangan peribadi akan sentiasa mempunyai perasaan untuk berkembang serta bersedia menerima sesuatu pengalaman yang baru. Mengenali potensi dan kemajuan diri, mampu untuk terus memperbaiki diri, merasakan potensi diri semakin berkembang serta meningkatkan pengetahuan dan kemahiran dengan pelbagai cara yang lebih efektif.



## HUBUNGAN POSITIF DENGAN ORANG LAIN

Warga emas yang memiliki ciri ini mempunyai kualiti hubungan dengan orang lain. Individu yang suka kepada hubungan yang positif dengan orang lain berasaskan kepercayaan, empati yang tinggi, mudah mesra, bertoleransi, memahami sikap antara menerima dan memberi dalam hubungan sesama manusia serta prihatin dan kebajikan dengan orang lain adalah digambarkan sebagai individu yang mempunyai hubungan positif dengan orang lain.



## TUJUAN DALAM KEHIDUPAN

Warga emas yang memiliki ciri ini merasakan bahawa kehidupan yang lepas banyak memberi makna kepada masa depannya, bertujuan dan ada hala tuju dalam kehidupan. Individu ini merasakan kehidupan adalah sangat bererti dan perlu berbuat baik.



## PENERIMAAN KENDIRI

Warga emas yang mempunyai tingkah laku dan sikap positif, menerima pelbagai aspek kehidupan sama ada baik atau buruk serta positif dengan kehidupan yang lepas.



# FASA PENUAAN

Penuaan adalah proses yang mengubah orang dewasa yang sihat menjadi lemah dan mengalami banyak perubahan dari segi fizikal dan mental, terutama kemerosotan dalam pelbagai fungsi dan kebolehan yang pernah dimiliki. Proses ini berkaitan dengan disfungsi sistem dalam badan seperti kehilangan ingatan, kelemahan otot, pendengaran, penglihatan, perasaan dan penampilan fizikal yang berubah-ubah.

Warga emas mengalami perubahan besar dalam hidup mereka dari segi salah satunya adalah perubahan penurunan fungsi kognitif. Menurut Kamijo, et al. (2009), perubahan kognitif seseorang disebabkan oleh perubahan masalah biologi yang mereka alami dan umumnya berkaitan dengan proses penuaan. Ia melibatkan satu atau lebih fungsi ini boleh menyebabkan gangguan sosial, pekerjaan, dan aktiviti harian. Penilaian fungsi mental kognitif adalah perkara yang menyokong dalam menilai kesihatan orang tua (Hesti, et al, 2008).

Pertambahan usia juga meningkatkan risiko penyakit-penyakit kronik, gangguan psikologi, dan penurunan kognitif (Tengku Aizan, 2015). Oleh yang demikian, bagi memastikan warga emas dapat meneruskan kelangsungan kehidupan di usia emas, galakan kepada golongan untuk terus mengamalkan gaya hidup sihat perlu diteruskan agar dapat membantu melahirkan warga emas yang mencapai kesejahteraan psikologi secara holistik, selaras dengan Dasar Kesihatan Warga Emas Negara bagi memastikan golongan ini dapat diperkasakan dan meneruskan kehidupan dengan baik serta terus kekal relevan dalam masyarakat.



*"Nikmat yang lebih berharga ialah kesihatan"*

# GAYA HIDUP SIHAT WARGA EMAS

MENGAMAL PEMAKANAN SIHAT  
(Makan makanan sihat)

KEKAL AKTIF

PENCEGAHAN  
(pemeriksaan kesihatan, supplement dan vaksin)



MENINGKATKAN INGAT  
(Membaca buku serta aktiviti yang meningkatkan kekuatan minda dan ingatan)

BERSOSIAL

*"Jadikan sebagai aturan hidup untuk melakukan yang terbaik dalam apa jua yang dilakukan, pasti akan menghasil kepuasan dan kegembiraan"*

BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT



# TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

## Tips 1 : Pemakanan Sihat

Pemilihan makanan yang sihat sangat penting kepada warga emas agar bersesuaian dengan keperluan di peringkat usia warga emas dan secara tidak langsung membantu untuk meningkatkan tenaga. Secara amnya, tabiat makan golongan warga emas akan berubah disebabkan oleh proses penuaan. Selain itu juga, penuaan juga akan melambatkan metabolisme yang secara tidak langsung memberi kesan kepada proses pencernaan iaitu memerlukan lebih banyak masa untuk mencerna. Oleh yang demikian, warga emas perlu mengubah corak pemilihan makanan supaya membantu proses pencernaan menjadi lebih lancar. Bagi mengembangkan tabiat makan yang lebih sihat, adalah lebih baik jika anda mengubah diet dan mengambil makanan yang dapat membantu metabolisme dan kesihatan anda secara keseluruhan. Makan lebih banyak sayur-sayuran, buah-buahan, dan makanan lain yang kaya dengan serat. Hadkan atau elakkan makanan yang tinggi gula, karbohidrat halus, dan lemak tidak sihat. Selain itu, kekal hidrat sepanjang masa kerana warga emas lebih cenderung mengalami dehidrasi.

*Sihat itu bukan suatu kemewahan. Sihat itu murah, tetapi menjadi mahal ketika sihat telah berubah menjadi sakit".*

**BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**

# TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

## Tips 2 : Mengutamakan Pencegahan

Mengutamakan pencegahan merupakan langkah yang terbaik untuk warga emas kerana golongan ini lebih mudah terdedah kepada penyakit dan keadaan kesihatan yang berbeza daripada mereka yang lebih muda. Berjumpa dengan doktor secara berkala adalah sangat baik dalam memantau kesihatan warga emas. Warga emas juga boleh menjalani pemeriksaan kesihatan secara berkala untuk mengetahui apakah mereka berisiko mengalami penyakit kritikal seperti kanser dan masalah kesihatan lain. Selain itu, pengambilan vaksin untuk pencegahan terutamanya COVID 19 merupakan langkah pencegahan untuk mengurangkan risiko kesan dari wabak tersebut.

Makanan tambahan dan ubat-ubatan warga emas juga perlu kerap diperiksa, ditukar atau diubah sesuai mengikut keperluan tubuh mereka. Dalam memastikan langkah pencegahan dilakukan untuk warga emas, ia memerlukan perhatian dan pemantauan dari ahli keluarga terutamanya anak-anak ataupun penjaga yang berada bersama dengan warga emas agar langkah pencegahan dapat dilakukan. Menjadi peranan dan tanggungjawab ahli keluarga serta individu yang menjadi penjaga kepada warga emas. Sekiranya warga emas masih lagi mampu untuk menguruskan langkah tersebut ia merupakan satu bonus kepada mereka.

*Mencegah lebih baik dari merawat*

# TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

## Tips 3: Bersosial

Kerap berkomunikasi dengan individu lain dan melakukan aktiviti dengan keluarga dan rakan dapat membantu warga emas mengatasi penuaan dengan lebih baik kerana membantu warga emas agar kekal berada di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Melakukan aktiviti sosial secara tidak langsung membentuk penghargaan sendiri serta rasa dipunyai dalam kalangan warga emas dan secara tidak langsung membantu warga emas terus positif serta mengurangkan risiko tekanan emosi serta kesunyian. Hal ini kerana, kesunyian berlaku apabila individu berasa tidak dipunyai, tidak dihargai dan tidak diambil berat oleh individu yang lain dalam hidupnya, mengalami kesakitan dalaman (jiwa), dan kekurangan perhubungan sosial dengan orang lain (Smith,2009). Oleh demikian, melalui aktiviti bersosial ia dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan warga emas.

*"Jadikan sebagai aturan hidup untuk melakukan yang terbaik dalam apa jua yang dilakukan, pasti akan menghasil kepuasan dan kegembiraan"*

# TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS

## Tips 4: Meningkatkan Ingatan

Warga emas juga terdedah kepada masalah ingatan dan kognisi. Itulah sebabnya mereka sangat digalakkan untuk melakukan latihan otak yang dapat memperbaharui semula ingatan dan pemahaman mereka. Selain aktiviti biasa seperti melakukan teka-teki, teka-teki silang, dan bermain catur, warga emas juga dapat meneroka bidang baru seperti muzik, bahasa, dan teknologi. Melakukan aktiviti baharu ini bukan sahaja meningkatkan ingatan dan kognisi mereka, tetapi juga kesihatan otak mereka secara keseluruhan.

*"Jadikan sebagai aturan hidup untuk melakukan yang terbaik dalam apa jua yang dilakukan, pasti akan menghasil kepuasan dan kegembiraan"*

# Tips Tingkatkan Daya Ingatan Warga Emas



SENTIASA AKTIF DAPAT MENGEKALKAN INGATAN YANG BAIK

BERGAUL DAN BERSOSIAL DAPAT MENGURANGKAN RISIKO TEKANAN DAN KESUNYIAN YANG AKAN MEMBERI KESAN PADA INGATAN

MELAKUKAN TUGASAN YANG TERATUR. MISALNYA MENULIS SENARAI TUGASAN ATAU AKTIVITI HARIAN AGAR MEMBANTU INGATAN

FOKUS ATAU MEMBERI PERHATIAN KEPADA SETIAP AKTIVITI YANG DILAKUKAN

MENGAMALKAN PEMAKANAN SIHAT

MELAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL SEPERTI SENAMAN

*"Dengan terus melangkah, cepat atau lambat, semua beban kenangan akan tertinggal di belakang."*

Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Jabatan Kebajikan Masyarakat

# **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

## **Tips 5: Pengurusan Emosi**

Kemurungan dan keadaan mental yang tidak sihat dalam kalangan warga emas dikaitkan dengan kesunyian dan ketakutan mereka terhadap penuaan. Faktor yang menyumbang kepada kesunyian disebabkan oleh perubahan dalam kehidupan seperti kematian pasangan, kemerosotan dari sudut fizikal dan kognitif (Lopatta, 1995). Selain itu, ia juga dikaitkan dengan interaksi sosial yang berkurang dengan orang lain (Brownie & Horstmanshof, 2011). Manakala bagi Warga Emas yang berada di institusi penjagaan mereka akan mengalami fasa yang memerlukan mereka untuk beradaptasi dengan situasi dan persekitaran baru (Amzat & Jayawardena, 2016). Keadaan tersebut menyebabkan golongan ini mengalami kesunyian serta keadaan mental yang lain serta memberi kesan emosi Warga Emas yang mengalaminya. Bagi mengatasi keadaan ini, warga emas memerlukan bimbingan, dan sokongan daripada individu yang mereka sayangi agar kembali pulih dan lebih terbuka mengenai keadaan mental dan emosi. Warga emas juga mesti mempertimbangkan untuk mengambil terapi kaunseling dan perbincangan dengan kumpulan profesional.

## **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

### **Tips 6: Menerima perubahan serta beradaptasi dengan perubahan**

Kunci bagaimana untuk kekal sihat selepas usia 65 tahun adalah dengan menerima dan mengatasi perubahan yang berlaku seiring dengan penuaan. Ini mungkin lebih mudah diucapkan daripada melakukan, tetapi cara ini dapat membantu warga emas mengembangkan pandangan yang lebih positif dalam kehidupan mereka. Keluarga dan rakan-rakan mestilah menyokong orang tua mereka untuk mengatasi halangan yang disebabkan oleh penuaan. Mereka juga perlu menolong orang tua mereka untuk menyedari bahawa mereka harus lebih menghargai penuaan daripada berasa takut kepadanya.

*"Jadikan sebagai aturan hidup untuk melakukan yang terbaik dalam apa jua yang dilakukan, pasti akan menghasil kepuasan dan kegembiraan"*

## **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

### **Tips 7: Meneroka sesuatu yang baru untuk kepuasan dan kebahagiaan diri**

Menjadi tua tidak boleh menghalang seseorang daripada melakukan sesuatu yang membuat mereka bahagia. Bagi warga emas yang telah menghabiskan sebahagian besar hidup mereka bekerja untuk keluarga, sekarang adalah masa yang tepat untuk melakukan hobi yang pernah mereka tinggalkan semasa muda terus melakukan aktiviti yang disukai seperti aktiviti seperti melakukan sukan, mempelajari bahasa, atau hanya menghabiskan masa dengan keluarga dan sebagainya. Namun begitu, sebelum melakukan apa-apa aktiviti pastikan kesihatan berada dalam keadaan yang baik, terutamanya jika ia melibatkan aktiviti fizikal.

*"Jadikan sebagai aturan hidup untuk melakukan yang terbaik dalam apa jua yang dilakukan, pasti akan menghasil kepuasan dan kegembiraan"*



# **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

## **Tips 8 : Kekal Aktif**

Penglibatan warga emas dalam aktiviti tertentu boleh ada dilakukan secara sendirian, atau bersama ahli keluarga, jiran dan masyarakat. Kebiasaanya aktiviti ini dilakukan untuk kepuasan diri sendiri disamping mengeratkan hubungan sosial. Contohnya aktiviti gotong royong, aktiviti berpersatuan, kesukarelawan, AJK di rumah ibadat misalnya AJK Masjid/Surau .

## **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

Penglibatan aktif warga emas terbahagi kepada dua iaitu aktif dari aspek sosial dan aktif dari aspek kerja.

### 1. Aktif dari aspek sosial

- Merujuk kepada penglibatan warga emas dalam aktiviti sosial yang dilakukan secara sendirian, atau bersama ahli keluarga, jiran dan masyarakat. Kebiasaanya aktiviti ini dilakukan untuk kepuasan diri sendiri di samping mengeratkan hubungan sosial.

### 2. Aktif dalam aspek kerja

- Merujuk kepada penglibatan warga emas yang masih bekerja atau melakukan aktiviti tertentu dan memperoleh pendapatan daripada aktiviti yang dilakukan. Contoh: berniaga, menjadi pengawal keselamatan dan lain-lain.

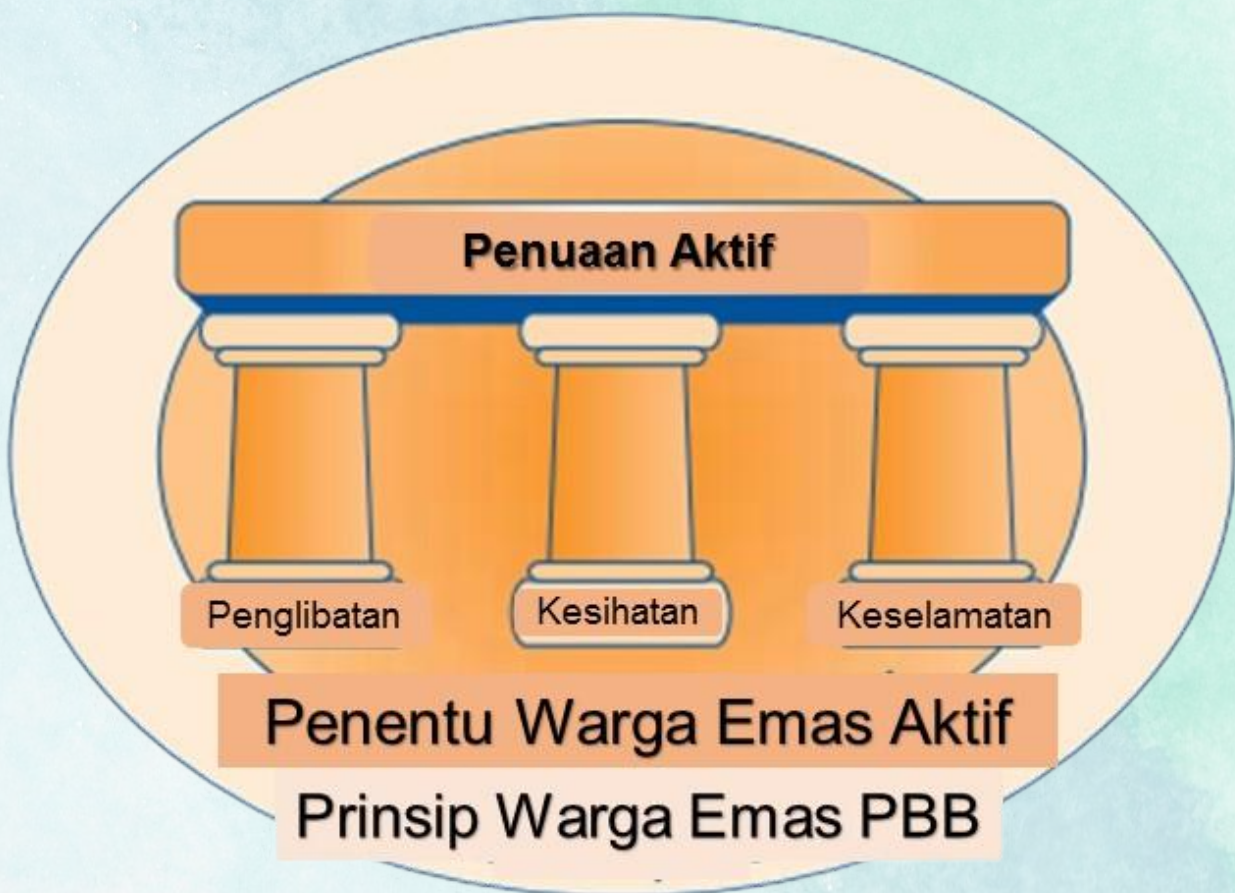
# **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Tiga aspek yang akan menentukan penglibatan aktif warga emas iaitu Kesihatan, Penyertaan dan Keselamatan iaitu;

1. Kesihatan - individu yang sihat dapat menguruskan kehidupan mereka sendiri dan melakukan aktiviti sendiri. Bagi warga emas yang memerlukan penjagaan, mereka terpaksa bergantung kepada keperluan penjagaan. Ini menyukarkan hidup mereka untuk aktif.
2. Penyertaan - Sektor pekerjaan, pendidikan, polisi kesihatan dan sosial menyokong penyertaan warga emas dalam aktiviti sosioekonomi, kebudayaan dan kerohanian, berdasarkan kepada hak asasi manusia, kapasiti, keperluan dan apa yang disukai, individu boleh berterusan memberi sumbangan kepada masyarakat.
3. Keselamatan - Setiap polisi dan program mengambilkira keperluan dan hak sosial, keselamatan kewangan dan fizikal mengikut umur. Oleh yang demikian, warga emas pastinya mendapat perlindungan, hidup secara bermaruah dan memperoleh khidmat penjagaan walaupun mereka tidak dapat menyokong dan melindungi diri sendiri. Ahli keluarga dan masyarakat membantu dalam penjagaan warga emas.

Oleh yang demikian, melalui 3 aspek yang dinyatakan diatas jelas menunjukkan golongan warga emas tidak terpinggir dalam setiap aspek kehidupan mereka serta masih kekal relevan untuk terus berada dalam masyarakat serta terus berfungsi untuk meneruskan kehidupan dengan lebih baik.

# TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS



Rajah 1: Rajah 1.0: Kerangka Polisi Penuaan Aktif  
Sumber: WHO, (2002)

## **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

Tips untuk menjadi warga emas aktif menurut Norisma (2016):

1. Rancang penggunaan masa di hari tua anda. Bahagikan masa untuk melakukan perkara berikut:
  - Melakukan kerja rumah
  - Rehat/tidur
  - Beriadah/melakukan hobi
  - Beribadah
  - Melibatkan diri dengan aktiviti keluarga & masyarakat

## **TIPS GAYA HIDUP UNTUK KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI WARGA EMAS**

2. Terlibat dengan aktiviti/kelab/persatuan yang sedia ada di kawasan kejiranan anda. Contoh: Persatuan Penduduk, menjadi ahli Pusat Aktiviti Warga Emas dan menjadi pembimbing rakan warga emas (SAHABAT PAWE) dan sebagainya.

3. Menyertai aktiviti keluarga dan kejiranan yang ada.

4. Sumbangkan ilmu kemahiran dan pengalaman sesuatu perkara kepada ahli keluarga dan masyarakat. Melalui aktiviti yang dilakukan akan membantu meningkat penghargaan sendiri dalam kalangan Warga Emas

## **KASIH SAYANG (*AFFECTION*)**

Melibatkan hubungan antara ibu bapa dan anak-anak, jiran tetangga serta ahli dalam masyarakat. Menghargai dan menghormati antara satu sama lain. Menghibur serta merangkul semua orang tanpa mengira usia

# **ELEMEN MENGREALISAKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI**

**PENERIMAAN (*ACCEPTANCE*)**  
Penerimaan sendiri, keluarga dan masyarakat dalam aktiviti komuniti.

**PENCAPAIAN (*ACHIEVEMENT*)**  
Warga emas sebagai suri teladan kepada generasi muda  
Pencapaian terbaik dalam apa-apa aktiviti. Berjaya dalam apa-apa aktiviti



# KASIH SAYANG

Kasih sayang merupakan melibatkan hubungan antara ibu bapa dan anak-anak, jiran tetangga serta ahli dalam masyarakat serta menghargai dan menghormati antara satu sama lain



BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT



# KASIH SAYANG

TINDAKAN	HASIL DARI TINDAKAN
 Aktif dalam aktiviti sosial	 Meningkatkan komunikasi dan hubungan personal bagi elak kesunyian
 Anak mengambil berat serta taat kepada ibu bapa	 Keharmonian dalam keluarga
 Memberi perhatian serta menjadi pendengar yang baik kepada warga emas	 Rasa disayangi serta diberi perhatian
 Sentiasa memberi sokongan emosi	 Meringankan beban emosi serta membangkitkan perasaan lega
 Saling hormat menghormati antara golongan warga emas dan anak muda serta anak-anak	 Rasa dihargai serta disayangi



# PENCAPAIAN

---

Penerimaan sendiri,  
keluarga dan masyarakat  
dalam aktiviti komuniti.



---

BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT



# PENERIMAAN

## TINDAKAN



Diberi perhatian dan perapatan emosi



Terlibat dengan aktiviti dan program dalam komuniti



Sering dilawati oleh anak-anak, cucu, saudara mara dan sebagainya



Perbanyakkan aktiviti yang meningkatkan keimanan dan perhubungan dengan tuhan



Disediakan tempat tinggal, keperluan asas (Makan minum, kewangan, *hand phone* dan sebagainya)

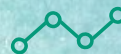
## HASIL DARI TINDAKAN



Kehidupan lebih aman dan gembira serta kehidupan lebih sihat dan mencapai kepuasan hidup



Bebas dari kesunyian kerana memiliki ramai rakan, rasa lebih berguna serta bermotivasi



Rasa dimiliki dan disayangi, serta menggalakkan kesejahteraan antara ahli keluarga dan hubungan persaudaraan



Meningkatkan hubungan dengan tuhan serta memberi ketenangan kepada diri.



Rasa selamat, stabil, sihat, bersemangat



# PENCAPAIAN

---

Warga emas sebagai suri teladan kepada generasi muda serta mempunyai pencapaian terbaik dalam apa-apa aktiviti





# PENCAPAIAN

TINDAKAN	HASIL DARI TINDAKAN
 <p>Boleh berdikari tanpa bergantung kepada orang lain. Contohnya anak-anak dan ahli keluarga yang lain</p>	 <p>Hidup berdikari serta dapat meningkatkan penghargaan sendiri warga emas</p>
 <p>Terlibat dengan aktiviti kemasyarakatan misalnya NGO serta aktiviti sosial yang lain</p>	 <p>Sentiasa aktif dan produktif serta pemikiran akan lebih positif</p>
 <p>Mencegah Penyakit dengan mengamalkan cara hidup dan pemakanan yang sihat</p>	 <p>Menjadi lebih sihat dari fizikal serta cerdas</p>
 <p>Menjadi ibu bapa yang dihormati dan teladan yang baik kepada anak-anak dan cucu</p>	 <p>Rasa dihargai dan meningkatkan penghargaan sendiri</p>
 <p>Mampu untuk melakukan sesuatu aktiviti dengan jaya serta membanggakan</p>	 <p>Sentiasa aktif, sihat serta berdikari dan mencapai kepuasan sendiri</p>

# RUJUKAN

- Amzat, I. H., & Jayawardena, P. (2016). Emotional Loneliness and Coping Strategies: A Reference to Older Malaysians at Nursing Homes. *Journal of Population Ageing*, 9(3), 227- 247. <https://doi.org/10.1007/s12062-015-9135>.
- Active Ageing A Policy Framework dipetik dari <https://www.who.int> pada 20 Feb 2021
- Brownie, S., & Horstmanshof, L. (2011). The Management of Loneliness in Aged Care Residents: An Important Therapeutic Target for Gerontological Nursing. *Geriatric Nursing*, 32(5), 318- 325. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2011.05.003>.
- Dasar Kesihatan Warga Emas Negara dipetik dari <https://www.kpwkm.gov.my/>
- Hesti, Harris S, Mayza A, Prihartono J. Pengaruh Gangguan Kognitif Terhadap Gangguan Keseimbangan Pada Lanjut Usia. *Neurona*.2008;25:26-31
- Lopata, H.Z. (1995). Feminist perspective in Social Gerontology. *Handbook of Aging and the Family*. Westport, C.T: Greenwood.
- Kamijo K, Hayashi Y, Sakai T, Yahiro T, Tanaka K, et al. Acute Effects of Aerobic Exercise on Cognitive Function in Older Adults. *The Journal of Gerontology*, 2009. 356
- Norisma Aiza Ismail (2016). Penuaan Aktif dipetik dari <http://www.myhealth.gov.my/penuaan-aktif/> pada 23 September 2021
- Smith, M. (2009). Overcoming Loneliness. Dimuat turun pada 10 Ogos, 2011, dari [www.mpclife.com/.../muhileto/Images/overage%20loneliness.pdf](http://www.mpclife.com/.../muhileto/Images/overage%20loneliness.pdf).
- Tengku Aizan Tengku Abdul Hamid (2015). Population Ageing in Malaysia: A Mosaic of Issues, Challenges & Prospects. Didapatkan dari <http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/41616/2/POPULATION.pdf>

Jabatan  
**KEBAJIKAN**  
Masyarakat



## **JABATAN KEBAJIKAN MASYARAKAT**

Aras 6,9-18  
No 55, Persiaran Perdana,  
Presint 4,  
62100 Putrajaya

Telefon : 03 - 8000 8000  
Faks : 03 - 8323 2045



[twitter@JKMHQ](https://twitter.com/JKMHQ)



[facebook.com/pages/JKMHQ](https://facebook.com/pages/JKMHQ)



[instagram@jkmhq](https://instagram.com/jkmhq)



[www.jkm.gov.my](http://www.jkm.gov.my)

**TALIAN** *Kasih*  
**15999**