



UNIVERSITI MALAYSIA PAHANG
AL-SULTAN ABDULLAH

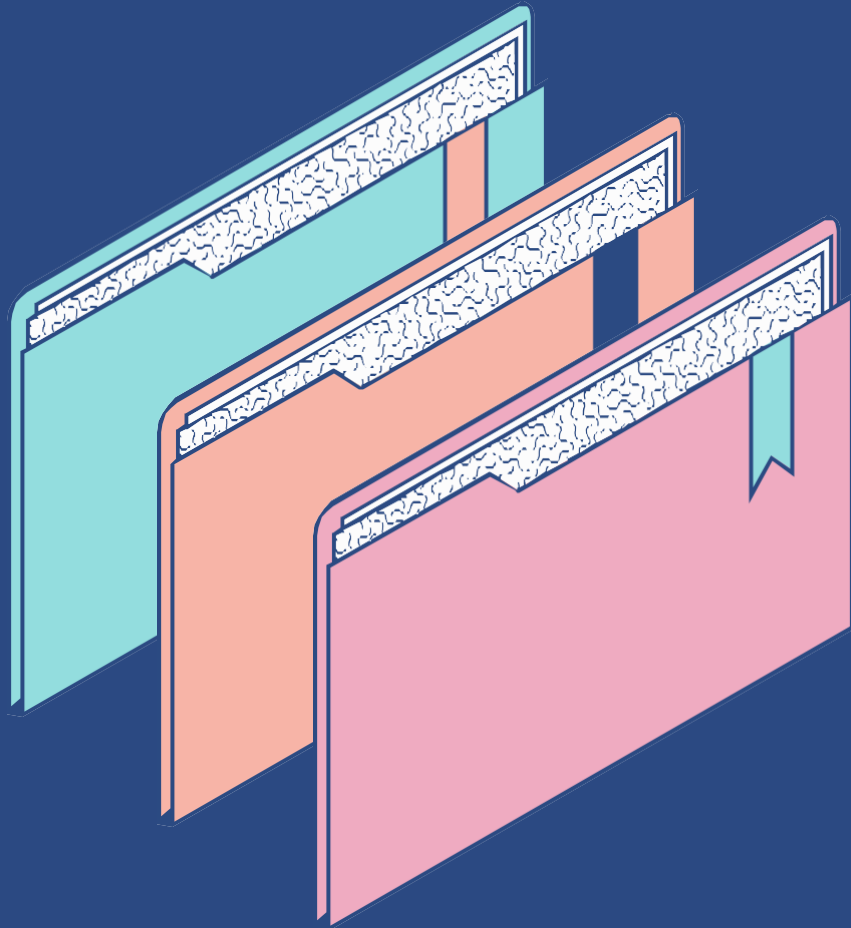
MODUL HQR3012

MEMAHAMI KESIHATAN MENTAL

NAMA : NO MUHAMMAD AZUANDI BIN MOHD AFFENDI

MATRIC: FB23032

TARIKH : 7/12/2025



STRATEGI 1:

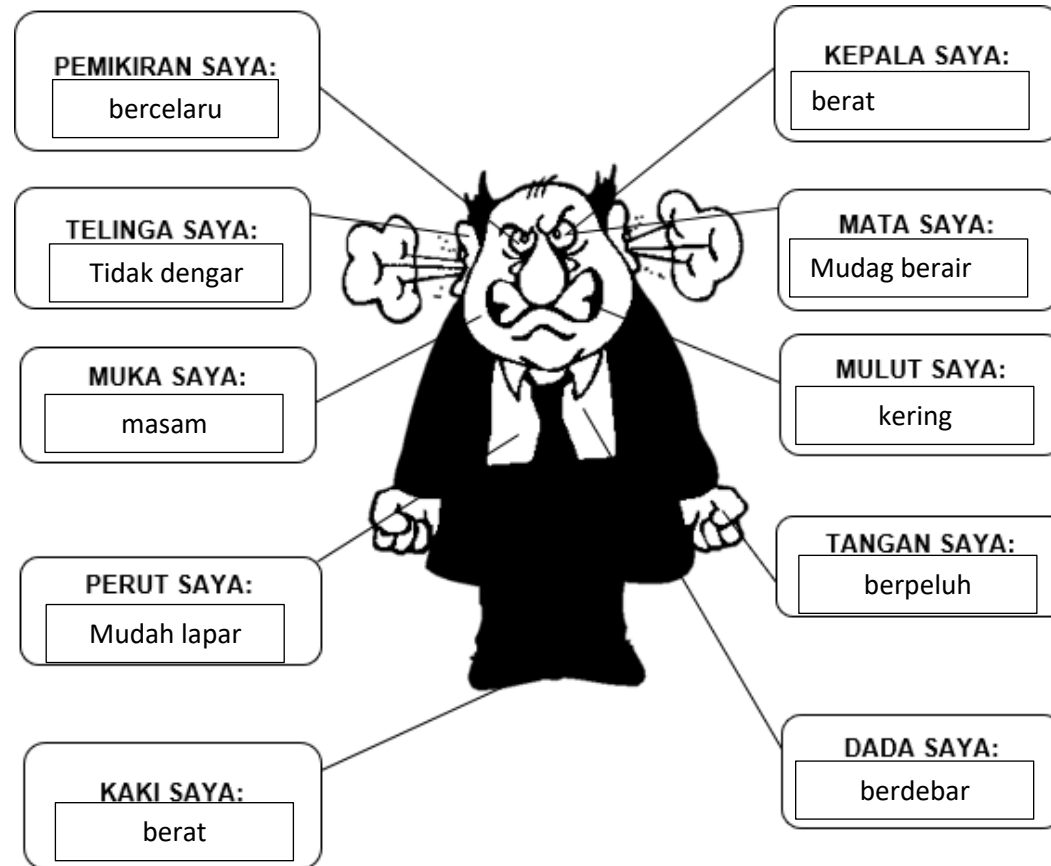
STRES DAN TEKNIK
MENANGANI

ANALISIS DIRI APABILA STRES

- Mampu menganalisis diri apabila stres
- Sedar keadaan diri apabila stres

BAGAIMANA KEADAAN SAYA APABILA STRES

Gambarkan keadaan diri anda apabila stres, dan tuliskan tiga cara anda menguruskan stres.
(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)



Apabila saya stres, saya tenang diri melalui:

Tengok movie atau dengar muzik dengan kuat

KENALPASTI PUNCA STRES

- Menyedari punca sebenar yang menyebabkan stres
- Menggunakan strategi yang berkesan untuk menghadapi setiap punca stres

KENAPA SAYA STRES?

Tuliskan perkara yang membuatkan anda stres
(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)



BAGAIMANA MENUKAR PEMIKIRAN NEGATIF KEPADA POSITIF?

Apa yang saya boleh katakan pada diri saya secara positif bagi menangani pemikiran negatif?
(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)

MENUKAR PEMIKIRAN NEGATIF KEPADA POSITIF

- a. Menukar corak pemikiran supaya lebih rasional
- b. Fokuskan pemikiran kepada sisi positif bagi setiap perkara

Fikiran apa yang menghalang saya daripada melakukan yang terbaik ?	Fikiran yang boleh saya ubah supaya saya terus maju sehingga saya dapat melakukan yang terbaik
Saya selalu gagal dan saya tidak boleh berjaya	Saya masih ada ruang untuk belajar dan akan berjaya secara perlahan lahan
Saya tidak boleh melakukan tugas ini.	Saya mahu belajar benda baharu
Saya sering buat kesalahan.	Saya sudah cuba melakukannya daripada tidak mencuba
Saya seorang yang lemah.	Saya seorang yang kuat

ANALISIS PERKARA YANG PERLU DISELESAIKAN

- Mengenalpasti tugas yang mendesak, tugas yang penting dan tugas yang boleh ditunggu
- Sedar tugas mana yang perlu diselesaikan dahulu
- Supaya jadual harian dapat disusun dengan lebih teratur

MENGUTAMAKAN PERKARA YANG UTAMA

Apakah beberapa perkara yang perlu anda selesaikan? Tugas yang mendesak, tugas yang penting, dan tugas yang boleh ditunggu? Gunakan lembaran kerja ini untuk membantu anda mengutamakan perkara yang perlu anda selesaikan.

(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)

Tugas yang perlu diselesaikan secepat mungkin

1. Assignment
2. Janji
3. Kerja mengemas
4. Kerja berkumpulan

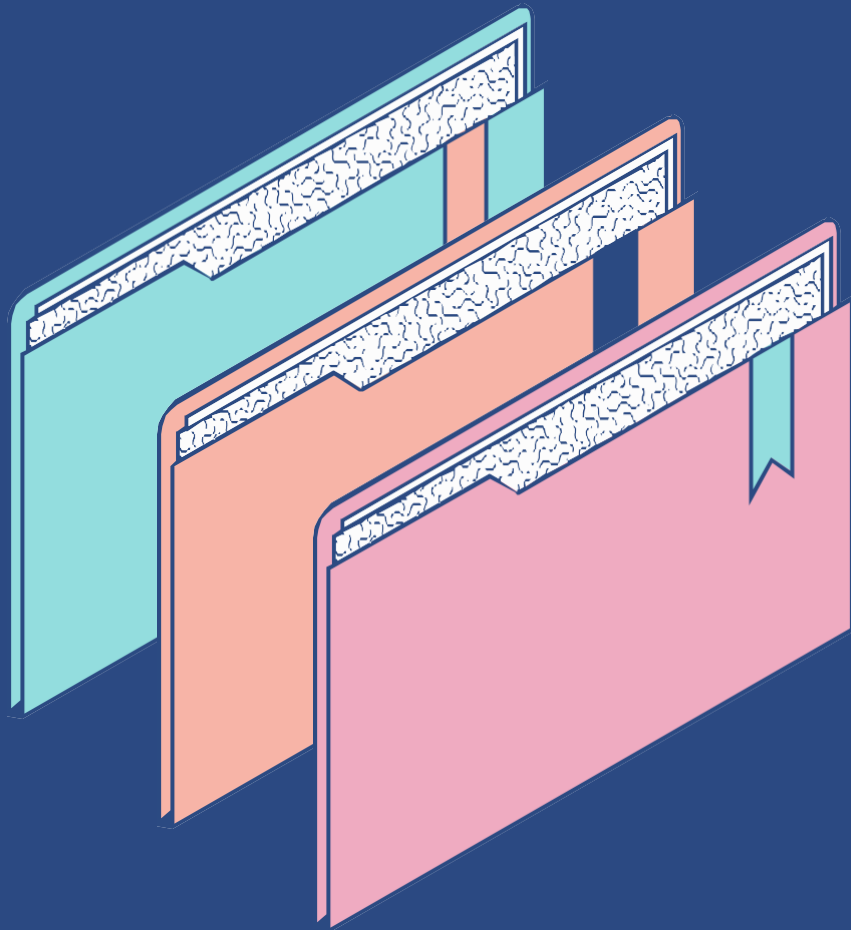


Tugas yang Penting untuk diselesaikan tetapi tidak perlu segera

1. Lipat baju
2. Memasak
3. Menyediakan laporan bulanan
4. Merancang projek

Tugas yang Tidak mendesak dan boleh ditunggu untuk beberapa hari

1. Membaca artikel
2. Update profile information
3. Menyusun file
4. Membalas chat yang tidak penting



STRATEGI 2:

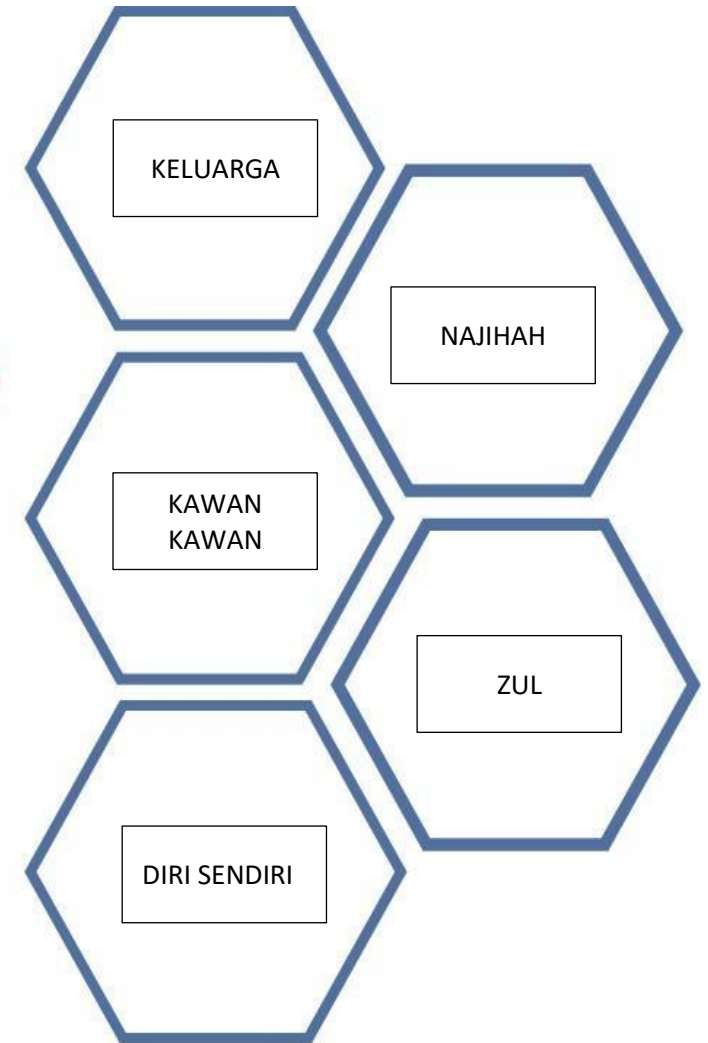
KEMURUNGAN DAN
TEKNIK MENANGANI

MENDAPATKAN SOKONGAN SOSIAL

- Meluahkan perasaan terpendam kepada orang yang dipercayai
- Mendapatkan dorongan daripada orang sekeliling

SOKONGAN SOSIAL SAYA

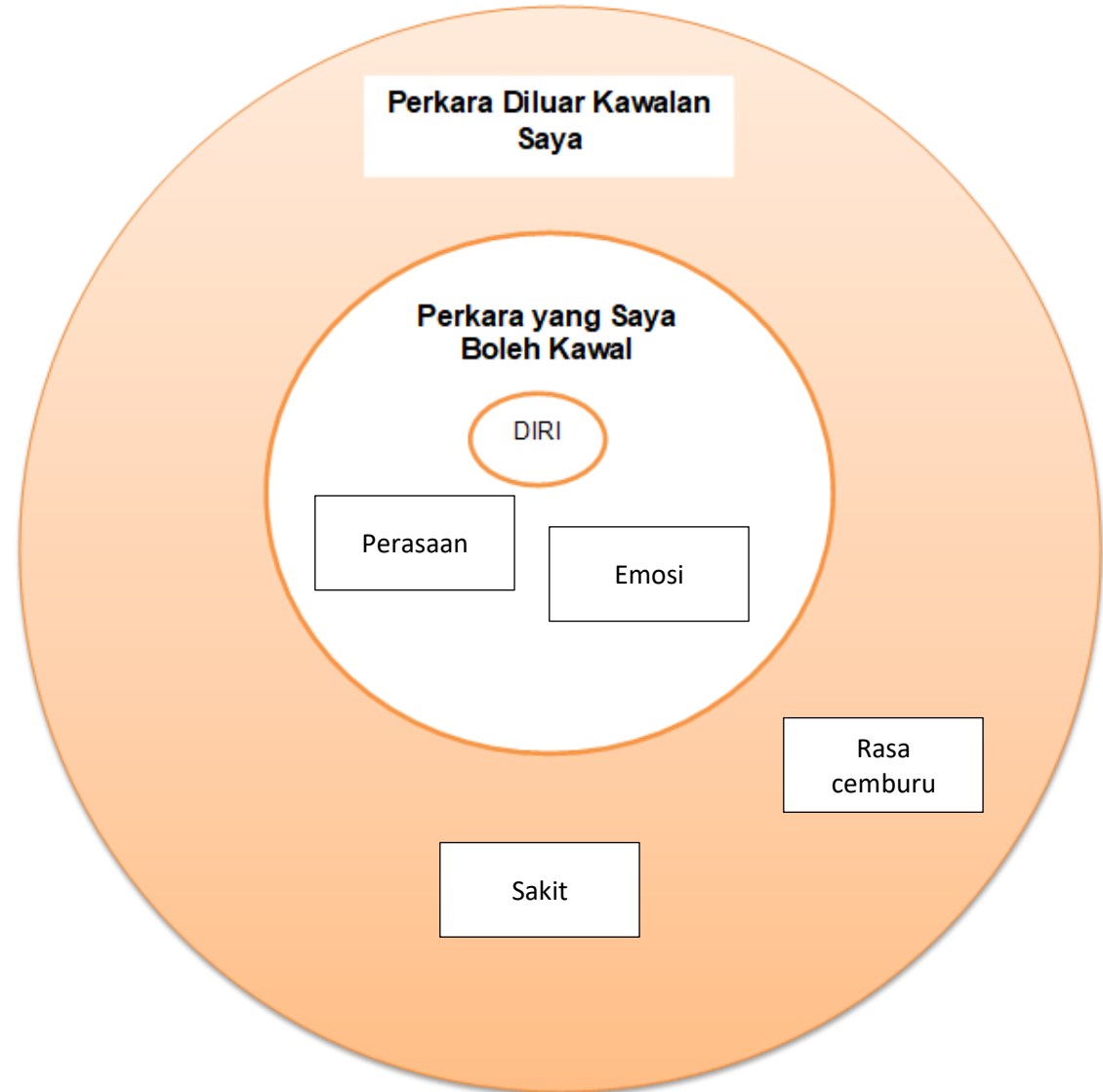
Siapa yang menyokong saya waktu sukar dan memberi kegembiraan kepada saya.



SEDARI PERKARA YANG BOLEH DIKAWAL DAN TIDAK BOLEH DIKAWAL

- a. Memberi tumpuan hanya kepada perkara yang boleh dikawal
- b. Menghiraukan perkara yang tidak boleh dikawal

Fikir dan senaraikan Perkara yang Anda Boleh Kawal dan Perkara yang Diluar Kawalan Anda di dalam bulatan di bawah.



I LOVE MYSELF (SAYA SAYANG DIRI SAYA)

- a. Memberi tumpuan sepenuhnya kepada diri sendiri.
- b. Menghargai kelebihan diri.
- c. Mengelak daripada membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

I LOVE MYSELF

Tuliskan perkara yang anda suka tentang diri anda.
(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)



1

Saya suka cara saya terus berusaha walaupun banyak cabaran

2

Identiti dan personaliti saya

3

Saya berani untuk mencuba sesuatu yang baru

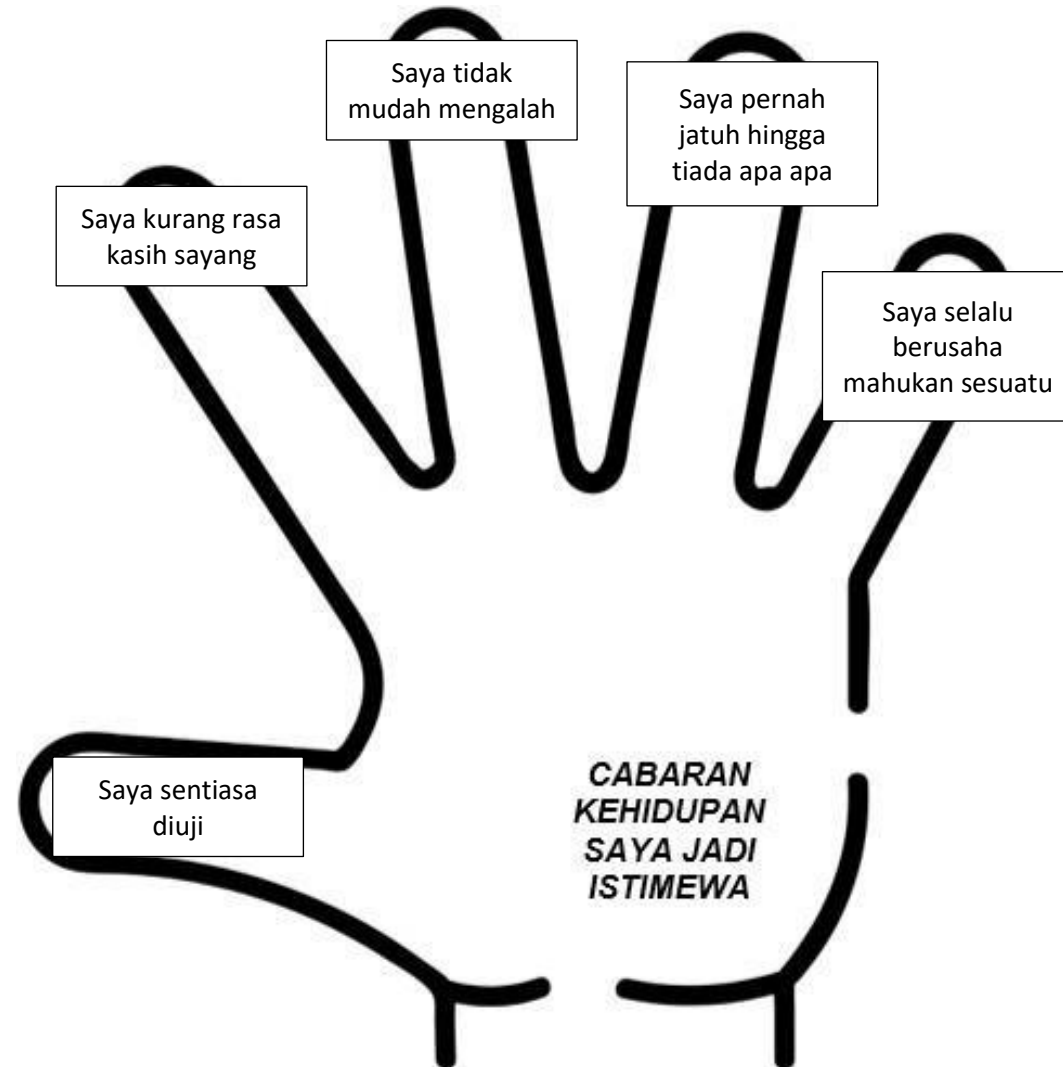
4

Cara saya menghargai orang sekeliling

I LOVE MYSELF
(SAYA SAYANG DIRI SAYA)

LIMA CABARAN KEHIDUPAN SAYA JADI ISTIMEWA

Tuliskan lima cabaran kehidupan yang membuatkan anda istimewa.
(Nota: Contoh jawapan tertakluk kepada tambahan oleh terapis)



TEKNIK KESYUKURAN (*BE GRATEFUL*)

- a. Mendidik diri untuk menghargai apa yang sedang dimiliki.

Amati dan senarikan perkara yang telah berlaku pada seminggu ini mengikut kotak-kotak di bawah.

3 Perkara yang saya bersyukur:

1. Ibu bapa masih hidup
2. Makan minum saya masih terjaga
3. Saya masih diberikan nyawa hingga hari ini

3 Perkara yang saya harapkan:

1. Saya dapat bahagiakan ibu bapa saya
2. Saya mendapat anugerah cemerlang
3. Saya boleh capai impian saya

3 Perkara yang saya capai minggu ini:

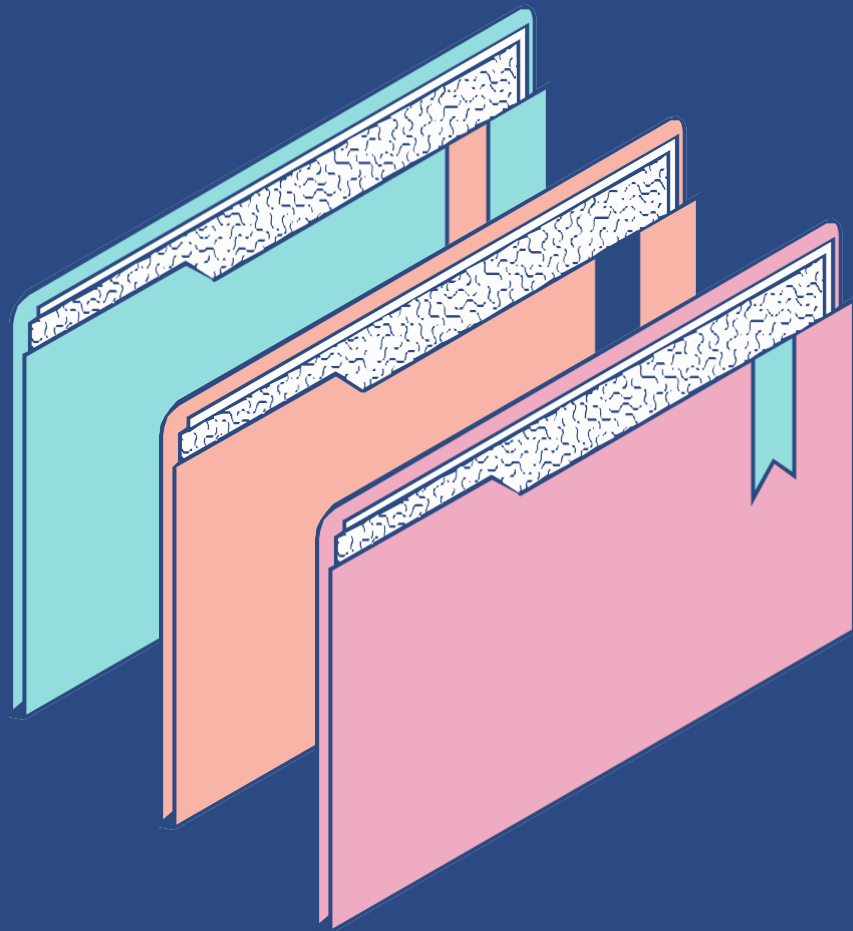
1. Saya menyiapkan PSM awal
2. Saya dapat bersukan bersama rakan rakan
3. Saya berjaya belajar memasak resipi baru

3 Orang yang saya rasa bersyukur kerana hadir dalam hidup saya:

1. Ibu Bapa
2. Kawan Baik
3. Adik beradik

1 Perkara menakjubkan/menarik yang berlaku minggu ini:

Saya sebenarnya berkebolehan dalam memasak



STRATEGI 3:

KEBIMBANGAN DAN
TEKNIK MENANGANI

MENGUASAI KEMAHIRAN DAYA TINDAK KHUSUS (*COPING SKILLS*)

- a. Menguasai dan praktikkan teknik mengawal diri yang pelbagai.

KEMAHIRAN DAYA TINDAK KHUSUS (*COPING SKILLS*) SAYA

Bulatkan tiga coping skills yang paling anda perlu lakukan untuk meredakan kebimbangan anda.

1	2	3	4
Abaikan orang yang mengganggu anda.	Asingkan diri dari situasi yang memberi tekanan.	Rancang strategi baru jika tidak mampu mengelakknya.	Tafakur hening/meditasi kesedaran.
5	6	7	8
Dapatkan bantuan pakar.	Dengar muzik yang menenangkan.	Tarik nafas dalam-dalam dan lepaskan perlahan-lahan.	Keluar berjalan bersama rakan-rakan.
9	10	11	12
Ingat tiga perkara yang membahagiakan.	Jerit sekuat yang anda boleh menggunakan bantal atau di tempat lapang.	Berjenaka untuk membantu anda ketawa.	Kira 50 nombor ke hadapan dan ke belakang berulang kali.
13	14	15	16
Kenalpasti emosi yang sedang anda rasakan.	Lukiskan perasaan anda dalam seni lukisan.	Lakukan aktiviti senaman atau bersukan.	Lakukan kebaikan dan kerja amal.
17	18	19	20
Tuliskan perasaan anda secara autobiografi.	Minum sedikit air sejuk yang segar.	Olahraga, berlari, melompat, menendang bola atau berjalan pantas.	Pergi ke tempat yang membuatkan anda gembira.
21	22	23	24
Peluk rakan atau ahli keluarga yang rapat.	Persoalkan pemikiran anda yang salah dan tukar kepada positif.	Rilekskan diri anda dengan aktiviti menyenangkan.	Suarakan kebimbangan anda kepada orang yang dipercayai.

WHALE DONE

