

MPU040233 PENGURUSAN DIRI

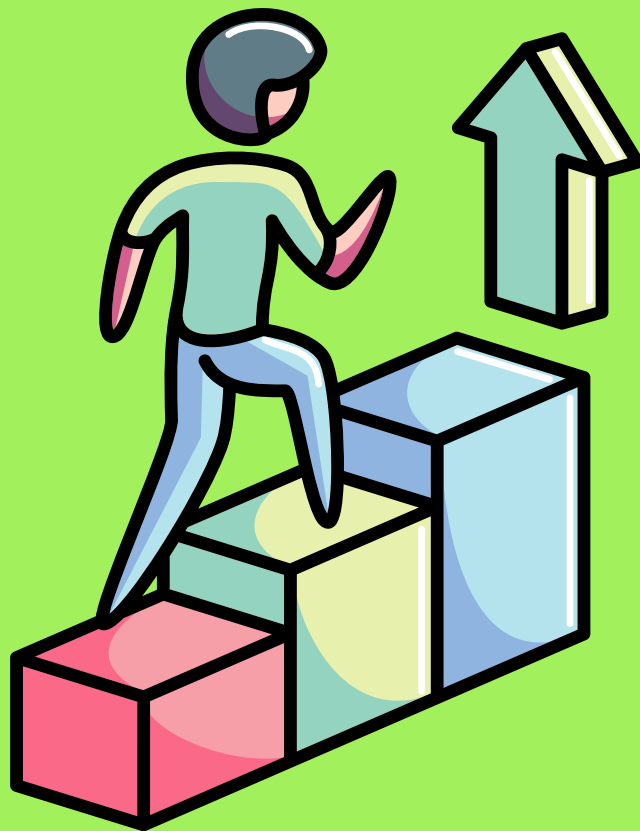


MOHD KHAIDIR BIN CHE HASSAN

””

MPU040232 PENGURUSAN DIRI

””



HAK CIPTA ©



KOLEJ KOMUNITI SELAYANG
KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI

HAK CIPTA TERPELIHARA

EDISI 2025

Diterbitkan oleh:

Kolej Komuniti Selayang

Persiaran Pegawai

KM 16 Jalan Ipoh

68100 Batu Caves

Selangor Darul Ehsan

Tel: 03-6136 8200

Hak cipta buku ini terpelihara. Tiada mana-mana bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam sistem simpanan atau dipindahkan dalam sebarang bentuk, sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman atau sebaliknya tanpa kebenaran bertulis daripada pihak penerbit.

Buku ini disediakan untuk kegunaan pelajar yang mengambil kursus MPU040232: Pengurusan Diri. Segala isi kandungan adalah untuk tujuan pembelajaran dan pendidikan sahaja.



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati
dari Perpustakaan Negara Malaysia

eISBN 978-629-99975-8-0

PRAKATA



E-book ini disusun khas untuk membantu pelajar memahami dan menguasai topik-topik penting dalam kursus MPU040232: Pengurusan Diri. Antara tajuk yang dibincangkan termasuklah keterampilan diri, amalan gaya hidup sihat, kemahiran advokasi diri, dan pendidikan seksual.

Setiap topik disampaikan dengan bahasa yang mudah dan contoh yang dekat dengan kehidupan pelajar bagi memudahkan pemahaman. Matlamat utama bahan ini adalah untuk membimbing pelajar menjadi individu yang lebih berdisiplin, bertanggungjawab dan berpengetahuan dalam menjaga diri serta berinteraksi dengan masyarakat.

Semoga e-book ini dapat memberi manfaat kepada semua pelajar yang mengikuti kursus ini.

ABSTRAK



Penerbitan e-Book MPU040232 Pengurusan Diri ini adalah bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pelajar bagi Pengurusan diri.

Penulisan e-book ini memfokuskan keterampilan diri, amalan gaya hidup sihat, kemahiran advokasi diri dan pendidikan seksual. Kandungan Topik MPU040232 Pengurusan Diri dikupas dengan terperinci dan menyeluruh mengenai keterampilan diri, amalan gaya hidup sihat, kemahiran advokasi diri dan pendidikan seksual.

ISI KANDUNGAN

MUKA SURAT

1

KETERAMPILAN DIRI

01

2

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

20

3

KEMAHIRAN ADVOKASI DIRI

28

4

PENDIDIKAN SEKSUAL

43



BAB 01

KETERAMPILAN

DIRI

Di akhir kursus ini, pelajar akan dapat:

- Menyatakan peranan individu dalam membentuk kemahiran insaniah bagi melahirkan pelajar yang berketerampilan dan bermanfaat kepada masyarakat.



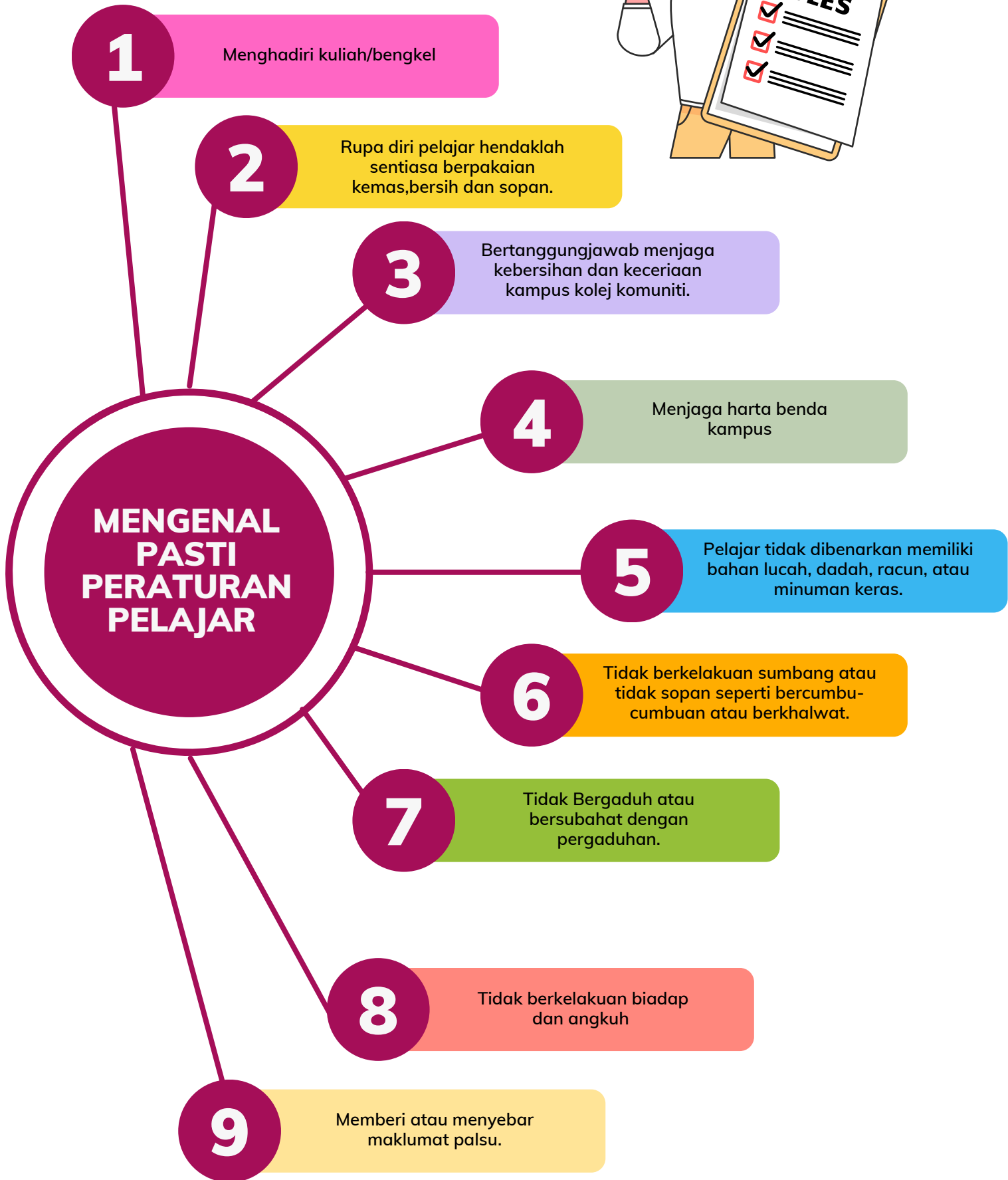
SKILLS



PERATURAN DAN ETIKA BERPAKAIAN

Keterampilan diri merupakan kemahiran penting yang membantu individu menjalani kehidupan yang lebih teratur, bahagia, dan berjaya. Bab ini akan meneroka aspek-aspek utama pengurusan diri, termasuk:

- Peraturan dan etika berpakaian.
- Cara mengurus mental dan emosi.
- Pengurusan masa dan kewangan yang bijak.



ETIKA BERPAKAIAN

Kenapa Peraturan dan Etika Berpakaian Penting?

Pakaian bukan sekadar penutup tubuh, tetapi ia juga:

01 Menunjukkan keperibadian sebenar

Cara kita berpakaian memberi gambaran tentang sikap dan personaliti kita.

02 Menunjukkan Sikap yang Baik.

Pakaian yang kemas membantu mewujudkan suasana pembelajaran yang serius.

03 Menghormati orang lain

Pakaian yang sopan mengelakkan rasa tidak selesa atau tersinggung dalam kalangan rakan dan pensyarah.

04 Menjaga adab

Setiap institusi mempunyai peraturan tersendiri untuk menjaga tata tertib.



“

Pakaian yang kemas dan sopan mencerminkan minda yang teratur!”



“Kenapa Penting?
Pakaian mencerminkan personaliti dan sikap kita. Mematuhi peraturan berpakaian menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri dan orang lain.



Kemas dan Sopan

- Pakai baju yang bersih, tidak koyak, atau terlalu ketat.
- Elakkan pakaian yang terlalu pendek atau terbuka.



Kasut Tertutup

Pakai kasut atau sandal yang sesuai (bukan selipar rumah).



Aksesori Sederhana

Tidak memakai aksesori berlebihan yang boleh mengganggu aktiviti

ETIKA BERPAKAIAN YANG PERLU DITITIK BERATKAN

01

Menghormati Budaya & Agama Rakan

- Pakaian perlu menghormati sensitiviti agama dan budaya rakan. Bagi pelajar Muslim, pakaian hendaklah menutup aurat dengan sempurna.

02

Tidak Menghina atau Mengejek Cara Pakai Orang Lain

- Semua orang ada gaya sendiri – hormati walaupun berbeza.
- Jangan kutuk atau komen negatif.
- Lebih baik diam atau beri pujian.

03

Pakaian Sesuai dengan Aktiviti

- Kelas Teori: Pakai T-shirt / Polo dengan seluar panjang.
- Aktiviti Luar: Pakai baju sukan & kasut sesuai supaya selesa dan selamat.



Praktikal Pakaian Harian

Sesuai dengan aktiviti dan persekitaran



Definisi Pakaian Harian

Pakaian harian ialah **pakaian yang sesuai** dan **praktikal** untuk aktiviti dan persekitaran seharian. Ia mengambil kira faktor seperti keselesaan, kesopanan, dan kesesuaian dengan norma sosial.

Contoh Praktikal



Ke Pasar/Pusat Beli-belah

✓ Sesuai:
T-shirt berlengan + seluar panjang/jeans

Sebab: Sopan, menghormati sensitiviti masyarakat.



✗ Tidak Sesuai: Singlet tanpa lengan + seluar pendek terlalu ketat

Sebab: Tidak sopan, kurang sesuai dengan norma masyarakat.



✗ Tidak Sesuai:
Baju berlipat/terlalu kusut

Sebab: Kelihatan tidak kemas dan tidak menghargai.



Ke Rumah Rakan

✓ Sesuai:
Baju kemeja + seluar slack/panjang

Sebab: Kelihatan kemas, menghargai jemputan.

Kesimpulan

Memilih pakaian harian yang sesuai bergantung pada aktiviti dan persekitaran. Pakaian sopan dan kemas menunjukkan rasa hormat kepada diri sendiri dan orang lain."

Norma Budaya: Pakaian Tradisi Utama di Malaysia



Pakaian Tradisi Melayu

- ✦ **Majlis Rasmi**
- ✦ **Majlis Tidak Rasmi**
- ✦ **Lelaki & Wanita**
- 🇲🇾 **Lelaki:** Baju Melayu (Teluk Belanga atau Cekak Musang) + sampin + songkok
- 👤 **Wanita:** Baju Kurung/Baju Kebaya + kain sarung + tudung
- 🎨 **Warna Digemari:** Hijau, biru, kuning (warna diraja)
- ⚠️ **Elakkan:** Pakaian terlalu ketat atau jarang

Untuk Majlis Tidak Rasmi:

- Lelaki: Kemeja Melayu moden + seluar slack
- Wanita: Baju Kurung moden

Pakaian Tradisi Cina

- 👤 **Majlis Perkahwinan**
- 👤 **Tahun Baru Cina**
- 👤 **Lelaki & Wanita**
- 🇨🇳 **Lelaki:** Samfu merah atau kemeja Mandarin
- 🇨🇳 **Wanita:** Cheongsam merah/hijau dengan sulaman emas
- 👤 **Aksesori:** Tudung pengantin Cina (untuk pengantin)

Untuk Tahun Baru Cina:

- Warna merah digalakkan
- Baju baru melambangkan permulaan baru

Pakaian Tradisi India

- 👤 **Majlis Perkahwinan**
- 👤 **Deepavali**
- 👤 **Lelaki & Wanita**
- 🇮🇳 **Lelaki:** Sherwani atau kurta panjang
- 🇮🇳 **Wanita:** Sari
- 🌸 **Hiasan:** Bunga melur di rambut (wanita)

Untuk Deepavali:

- Warna-warna terang (emas, merah jambu, hijau)
- Pakaian baru sebagai simbol pembaharuan

Pakaian tradisi Malaysia adalah cerminan kekayaan budaya dan warisan. Memahami norma dan adat setiap kaum membantu kita menghargai keunikan dan keindahan Malaysia.

PAKAIAN YANG MEMATUHI PROFESIONAL ATAU PROTOKOL



Definisi Pakaian Rasmi

Pakaian rasmi merujuk kepada **standard profesional** dan **protokol** yang ditetapkan dalam konteks tertentu. Ia mencerminkan **keseriusan** dan **penghormatan** terhadap acara atau situasi yang dihadiri.

Contoh Praktikal

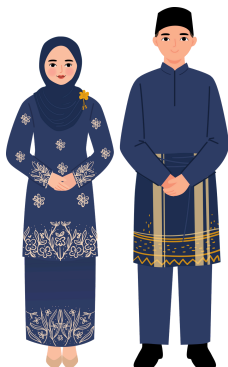
Pakaian Rasmi yang Disyorkan:

Untuk Lelaki:

- **Baju Melayu** (Teluk Belanga atau Cekak Musang) dengan kain samping
- **Songkok** berwarna sesuai (hitam atau warna neutral lain)
- **Kasut** kulit tertutup (warna hitam)
- **Warna pakaian:** Kuning (untuk majlis diraja), warna lain untuk majlis biasa

Untuk Wanita:

- **Baju Kurung** lengkap dengan kain sarung
- **Tudung** yang sesuai (bagi yang memakai)
- **Kasut** tertutup atau sandal formal
- **Warna pakaian:** Sesuai dengan tema majlis



Temuduga Kerja

- **Lelaki:**
 - Kemeja berlengan panjang
 - Tali leher
 - Kasut tertutup
- **Wanita:**
 - Blazer
 - Skirt labuh/kain
 - Kasut bertumit sederhana

Tip Warna: Neutral (hitam, kelabu, biru gelap)



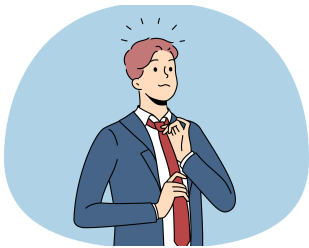
KESIMPULAN: KEPENTINGAN MEMATUHI ETIKA BERPAKAIAN

Berpakaian mengikut peraturan dan etika menunjukkan disiplin serta membantu pelajar berinteraksi dengan lebih yakin dan sopan.



01 Dihormati Oleh Orang Lain

- Pakaian yang sesuai mencerminkan sikap positif.
- Ia juga menunjukkan kesungguhan sebagai seorang pelajar.



02 Meningkatkan Keyakinan Diri Dalam Penampilan

- Mengurangkan rasa tidak selesa dalam pergaulan
- Membantu fokus terhadap pembelajaran



03 Pakaian Yang Kemas dan Sopan Menunjukkan Seseorang Itu Berpikiran Teratur.

- Cara kita berpakaian menunjukkan diri kita yang sebenar.
- Berpakaian sopan menunjukkan kita sudah matang dalam berfikir.



1.2 PENGURUSAN MENTAL DAN EMOSI: KUNCI HIDUP HARMONI

Emosi kita seperti ombak – ada masa rasa tenang, ada masa rasa marah atau sedih. Kalau kita pandai kawal emosi, hidup kita jadi lebih gembira dan selamat. Jom kita belajar cara kawal emosi dengan baik.



Sikap Toleransi dan Saling Menghormati

Menerima dan menghargai perbezaan



Definisi Toleransi

Toleransi bermaksud menerima perbezaan dan menghormati pandangan, kepercayaan, serta amalan orang lain walaupun tidak sama dengan kita.

Amalan Praktikal



Ketika membuat Perbincangan:

- Mendengar dengan teliti
- Menghormati pendapat yang berbeza
- Elakkan mencelah atau merendahkan

ketika Tempat Kerja/Kampus:

- Membantu rakan tanpa mengira latar belakang
- Menghormati waktu ibadat
- Berkongsi pengetahuan dan pengalaman

Teknik Komunikasi Berkesan

- Gunakan perkataan "**kita**" untuk mewujudkan rasa kebersamaan.
- Elakkan menuduh atau menyalahkan.
- Berikan cadangan yang positif dan membina.
- Fokus pada penyelesaian, bukan masalah.



Kesan Toleransi

- Masyarakat yang bersatu padu dan harmoni.
- Pengurangan kes buli dan diskriminasi.
- Peningkatan kerjasama dan inovasi.
- Kesejahteraan dan kebahagiaan individu.





PENGURUSAN KONFLIK

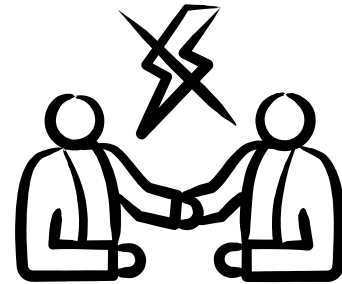


Mengapa Pengurusan Konflik Penting?

Konflik ialah perbezaan pandangan, pendapat atau kehendak antara individu atau kumpulan. Ia perkara biasa dan boleh berlaku di tempat kerja, di rumah, atau dalam pergaulan sosial.

Keburukan konflik:

- Boleh merenggangkan persahabatan
- Susah untuk selesaikan masalah
- Menjadikan kerja atau tugas lambat siap
- Membuatkan kita rasa tertekan



3 Langkah Mudah Menyelesaikan Konflik

Langkah 1: Tenangkan Diri



- Tarik nafas dalam-dalam.
- Minta *time out* jika perlu.
- Kawal emosi anda.

Kawal emosi anda, tarik nafas dalam-dalam, dan ambil masa untuk bertenang sebelum bertindak

Tips:

- Kenali tanda-tanda awal anda berasa marah (contohnya: jantung berdegup kencang, otot tegang).
- Ambil masa untuk bertenang sebelum bertindak balas.
- Fokus pada pernafasan anda.

Langkah 2: Dengar Betul-betul



- Beri perhatian sepenuhnya.
- Tanya soalan untuk memahami.
- Elak mencelah.

Mendengar dengan **aktif** adalah kunci untuk menyelesaikan konflik. Cuba fahami pandangan orang lain, walaupun anda tidak bersetuju dengannya.

Tips:

- Tunjukkan minat dengan bahasa badan anda (contohnya: angguk kepala, buat eye contact).
- Parafraza apa yang telah dikatakan untuk memastikan anda faham.
- Elak membuat andaian.

Langkah 3: Cakap dengan Bijak



- Cara kita bercakap boleh mempengaruhi cara kita menyelesaikan masalah.
- Bercakaplah dengan sopan dan fokus pada cara untuk selesaikan masalah.

Tips:

1. Guna ayat "saya" untuk beritahu perasaan dan keperluan tanpa salahkan orang lain.
2. Contoh: "Saya rasa sedih bila..."
3. Tegur perbuatan, bukan orangnya.
4. Contoh: "Saya tak suka bila awak lambat hantar kerja", bukan "Awak pemalas".
5. Beri cadangan yang membantu menyelesaikan masalah.
6. Contoh: "Apa kata kita buat jadual supaya kerja siap cepat?"

Contoh Penyelesaian Konflik Harian

Berebut TV di Rumah

Penyelesaian: Buat jadual giliran menonton. Menonton rancangan bersama-sama atau mencari alternatif lain seperti menonton di komputer/telefon.

Kumpulan yang tidak sependapat

Penyelesaian: Senaraikan semua idea yang ada. Gabungkan idea-idea yang serupa. Undi idea yang terbaik.

Salah Faham dengan Kawan

Penyelesaian: Bincang secara terbuka dan jujur. Minta maaf jika anda melakukan kesilapan. Cari penyelesaian yang boleh diterima oleh kedua-dua belah pihak.

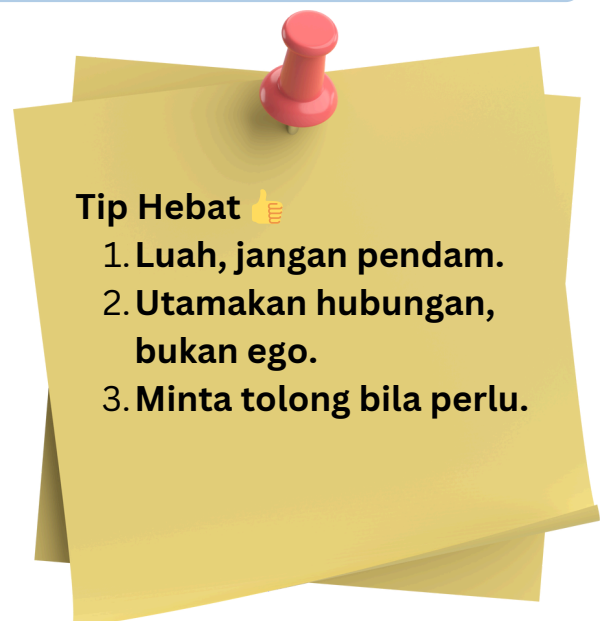
Kebaikan Pengurusan Konflik yang Baik

Kemahiran Urus Konflik ✨

Bila pandai urus konflik, hidup jadi lebih tenang dan bahagia.

Kelebihan:

- 🤝 Hubungan rapat – masalah selesai dengan cara baik.
- 💡 Faham orang lain – terima pandangan berbeza.
- 😊 Hati tenang – kurang stress.
- ✨ Dihormati – nampak matang dan bijak.



Tip Hebat 👍

1. Luah, jangan pendam.
2. Utamakan hubungan, bukan ego.
3. Minta tolong bila perlu.

CARA MENGURUS KEMARAHAN

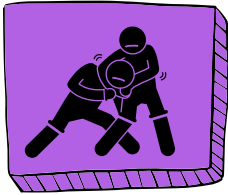
- Kemarahan ialah perasaan bila kita kecewa atau tak puas hati.
- Kalau salah urus, kita mungkin marah-marah, salahkan orang lain, atau buat perkara bahaya.
- Ini boleh bawa masalah lebih besar.



➡ Jadi, belajar kawal marah supaya hidup lebih tenang dan gembira.

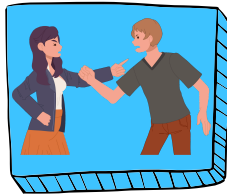


Cara yang salah menguruskan kemarahan



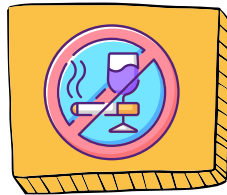
01. Mengamuk atau Bertindak Agresif

Ini termasuk berteriak, memukul, atau merosakkan harta benda.



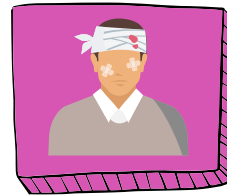
02. Menyalahkan Orang Lain

Ini boleh menyebabkan masalah yang lebih besar dan menghalang penyelesaian masalah.



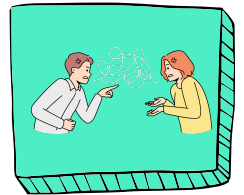
03. Menggunakan Bahan Terlarang atau Alkohol

Menggunakan alkohol atau dadah untuk mengatasi kemarahan adalah cara yang tidak sihat dan boleh menyebabkan ketagihan.



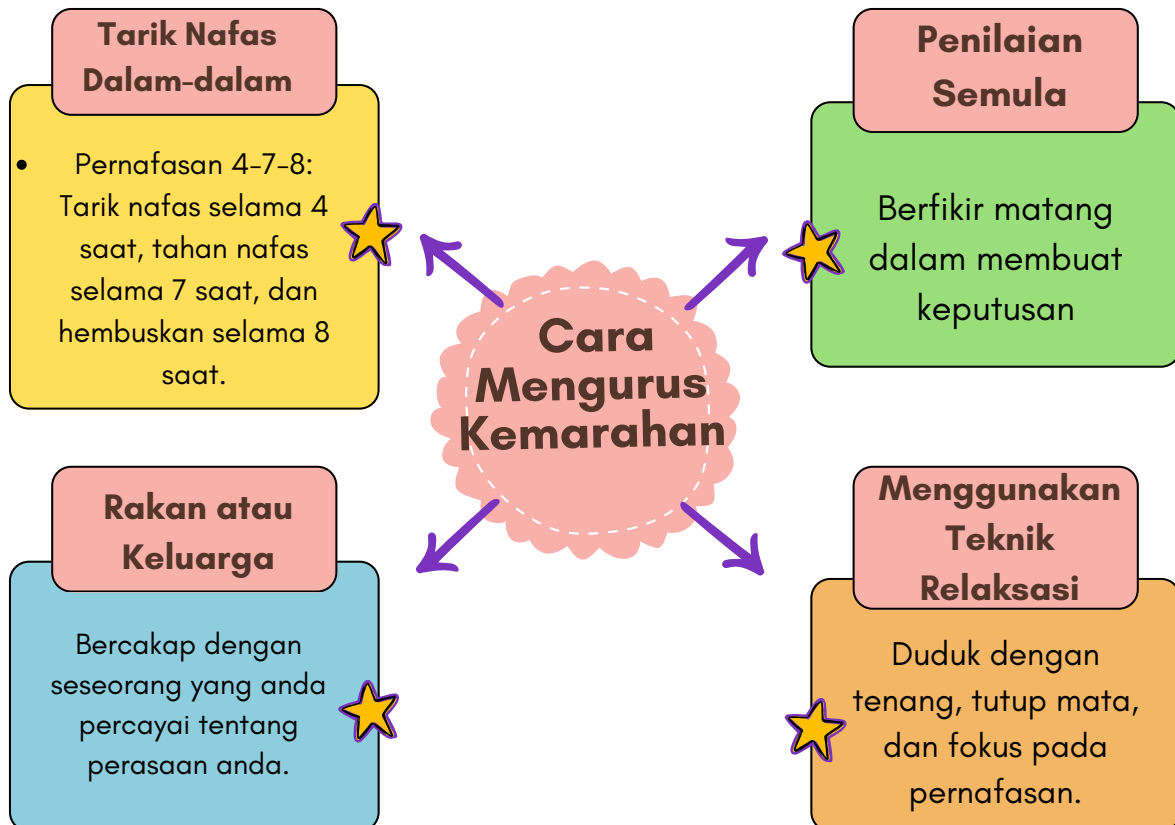
04. Mencederakan diri sendiri

Melakukan tindakan seperti memukul dinding, mencederakan tangan, menghantuk kepala yang menyebabkan kecederaan fizikal yang serius



05. Mengelak Perbincangan

Menyebabkan salah faham dan masalah tidak dapat diselesaikan dengan baik.



PENGURUSAN MASA

PENGURUSAN MASA

Pengurusan masa ialah cara merancang waktu dengan baik dan bertanggungjawab untuk melakukan pelbagai aktiviti. Jika kita pandai mengurus masa, kita boleh menyiapkan aktiviti yang dirancang dan mengelakkan kerja tertangguh.



KEBAIKAN MENGURUS MASA

- Dapat menjalankan aktiviti yang dirancang dalam masa yang ditetapkan.
- Mengelak dari kerja yang tertangguh.
- Tidak membazir masa.
- Mengisi masa lapaeng dengan aktiviti yang berfaedah.



CARA MENGURUSKAN MASA

- Membuat Jadual Harian/Mingguan
- Menetapkan Keutamaan: Rancang masa mengikut kepentingan tugas.
- Mengelakkan Penangguhan: Elakkan menangguh tugas untuk mengurangkan tekanan.

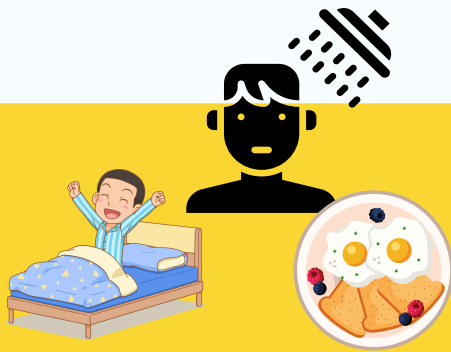


ALAT PENGURUSAN MASA

- Kalendar
- Jadual waktu
- Diari



JADUAL HARIAN SAYA



6:00 pagi - 7:00 pagi:
Bangun dan Persiapan Pagi



7:30 pagi - 8:00 pagi:
Pergi ke kelas



8.00 Pagi - 2:00 petang:
Belajar ke kelas
(atau ulang kaji pelajaran
jika tiada kelas)



5:00 petang - 7:00 petang:
Masa untuk bersukan dan
melakukan aktiviti riadah



7:00 petang - 9:00 malam:

Masa Belajar
Buat tugasan
Persediaan untuk kelas
esok



10:00 malam - 11:00
malam:

Persiapan masa tidur
Tidur awal untuk
mendapatkan rehat yang
mencukupi

BIJAK KEWANGAN



BERMAKSUD

Kebijaksanaan kewangan ialah kemampuan mengurus wang dengan baik. Ini penting untuk mengelakkan masalah kewangan semasa belajar dan membentuk tabiat urus wang yang bijak untuk masa depan.



KEPENTINGAN PENGURUSAN WANG



- Membantu mengelakkan masalah kewangan semasa belajar
- Membina tabiat pengurusan kewangan yang bijak untuk masa depan

TIPS MERANCANG KEWANGAN

Berjimat dan Mengawal Perbelanjaan :
Kawal perbelanjaan dan amalkan berjimat cermat.

Sediakan Bajet:
Sediakan bajet sebagai panduan perbelanjaan harian dan bulanan

Catatan Perbelanjaan:
Jejak dan rekod setiap sen yang dibelanjakan setiap hari.

Utamakan Keperluan:
Beli mengikut keperluan, bukan kemahuan ATAU keinginan, untuk mengelakkan pembaziran dan hutang

BAB 02

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT

Di akhir kursus ini, pelajar akan dapat:

- Menyatakan peranan individu dalam membentuk kemahiran insaniah bagi melahirkan pelajar yang berketerampilan dan bermanfaat kepada masyarakat.

AMALAN GAYA HIDUP SIHAT



Maksud amalan gaya hidup sihat ialah menjaga tubuh, fikiran (mental), dan perasaan (emosi) dengan baik supaya dapat hidup sihat, gembira, dan mencapai potensi diri sepenuhnya.



MENTAL

bermaksud cara kita berfikir, memahami, dan membuat keputusan.



EMOSI

bermaksud perasaan seperti gembira, sedih, marah, atau takut yang mempengaruhi cara kita bertindak dan berinteraksi

2. Kesihatan Mental & Emosi

01

Mengurus Stress dengan Baik

- Urus masa dengan bijak – Buat jadual dan ikut perancangan.
- Jaga kesihatan – Tidur cukup, makan sihat, minum air yang cukup.
- Fikir positif – Cari perkara baik walaupun dalam situasi susah.

02

Mempunyai Hubungan Sosial yang Sihat

- Luangkan masa dengan keluarga (makan malam bersama, bercerita)
- Jaga hubungan dengan rakan (tolong-menolong, elak gosip)

03

Mengamalkan Minda Positif

- Mulakan hari dengan kata semangat, contohnya: “Saya mampu berjaya!”
- Cari dan fokus pada perkara baik walaupun keadaan susah.
- Tulis tiga perkara yang membuat kita bersyukur setiap hari.



04

Berinteraksi Secara Sihat dengan Masyarakat

- Senyum dan salam jiran tetangga
- Sumbang tenaga dalam aktiviti kemasyarakatan (gotong-royong)
- Hormati perbezaan pendapat dalam perbincangan



02

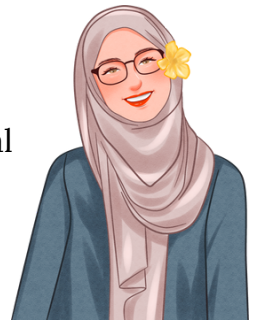
Menjauhi Aktiviti Merosakkan

- Tolak ajakan merokok/vape dengan sopan ("Tak minat, terima kasih")
- Jauhi kawan yang galakkan penyalahgunaan dadah.



💡 Tip:

"Kesihatan mental dan sosial sama penting dengan kesihatan fizikal. Jaga semuanya seimbang!"



ASAS KEBERSIHAN DIRI YANG PERLU DIAMALKAN

Hargai diri anda dengan makanan yang sihat, tidur yang cukup dan mengamalkan keprihatinan.

REHAT



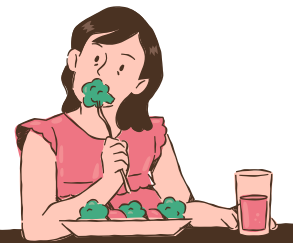
- Tidur awal, bangun awal
- Hadkan penggunaan skrin sebelum tidur

KEBERSIHAN



- Cuci tangan dengan sabun selepas ke tandas
- Pakai pakaian bersih setiap hari

MAKANAN DAN MINUMAN



- Makan buah & sayur setiap hari
- Kurangkan gula dan minuman bergas

ELAK TABIAT BURUK:



- Katakan "TIDAK" pada rokok dan vape
- Jauhi minuman beralkohol

PENAMPILAN DIRI



Penampilan diri dapat membantu meningkatkan keyakinan diri dan kesihatan keseluruhan anda.

MEMBUANG SAMPAH



Tidak menyimpan sampah dan buang sampah di tempat yang betul.



1

Mandi Setiap Hari

Mandi 2 kali sehari – Bersihkan peluh dan kotoran

2

Mencuci Tangan dengan Sabun

Cuci tangan sebelum/makan & selepas ke tandas – Bunuh kuman



3

Menjaga Kebersihan Kuku

Elak kotoran dan kuman terkumpul



4

Menjaga Kebersihan Mulut

Gosok gigi pagi & malam – Cegah kaviti dan nafas berbau



5

Menjaga Kebersihan Rambut

Membersihkan rambut dari kotoran dan minyak. Gunakan syampu yang sesuai dengan jenis rambut anda.



6

Pakaian Bersih

Menukar pakaian bersih setiap hari untuk mengelakkan pertumbuhan bakteria dan bau badan yang tidak diingini.



Keentingan menjaga kebersihan diri:

01

MENCEGAH PENYAKIT

Mencegah jangkitan penyakit: membantu melindungi diri daripada pelbagai penyakit seperti selesema, demam, dan jangkitan kulit.



02

MENINGKATKAN HUBUNGAN SOSIAL

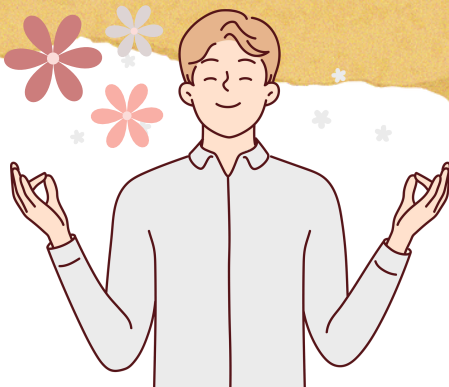
Dengan menjaga kebersihan diri, seseorang akan lebih selesa untuk berinteraksi dengan orang lain.



03

MENCEGAH BAU BADAN

Bau badan yang tidak enak atau mulut yang tidak segar boleh menghalang interaksi sosial yang positif.



04

MENINGKATKAN KEYAKINAN DIRI

Seseorang dapat mengurangkan risiko penyakit dan meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mereka.



Kesan Amalan Gaya Hidup Sihat Terhadap Diri Sendiri



- Badan Bertenaga – Tak cepat letih.
- Fikiran Fokus – Senang belajar & buat keputusan.
- Emosi Stabil – Hati gembira, kurang stress.
- Kesihatan Terjaga – Badan kuat, kurang risiko sakit.

Kesan Amalan Gaya Hidup Sihat Terhadap Masyarakat



- Orang lebih cergas – Ramai sihat dan bertenaga.
- Kurang penyakit – Semua jaga kebersihan diri.
- Orang lebih baik hati – Saling tolong dan bergaul mesra.
- Kerja jadi lancar – Semua dapat buat kerja dengan baik.

Kesan Amalan Gaya Hidup Sihat Terhadap Negara



- Rakyat lebih sihat – Kurang kos rawatan di hospital.
- Ekonomi berkembang – Ramai dapat bekerja dengan baik.
- Negara lebih kuat – Rakyat cergas dan bersemangat.
- Imej negara baik – Dunia melihat rakyat hidup sihat dan aktif.



BAB 03

KEMAHIRAN ADVOKASI DIRI

Di akhir kursus ini, pelajar akan dapat:

- Menguasai kemahiran avokasi diri untuk melindungi hak dan membuat keputusan yang betul.

ADVOCACY



KEMAHIRAN ADVOKASI DIRI

Advokasi diri ialah kebolehan menyatakan keperluan, hak, dan pendapat kita dengan yakin supaya kita dihormati dan dilindungi. Ia penting untuk membina kesedaran sosial dan menjadikan kita lebih kuat menghadapi cabaran.

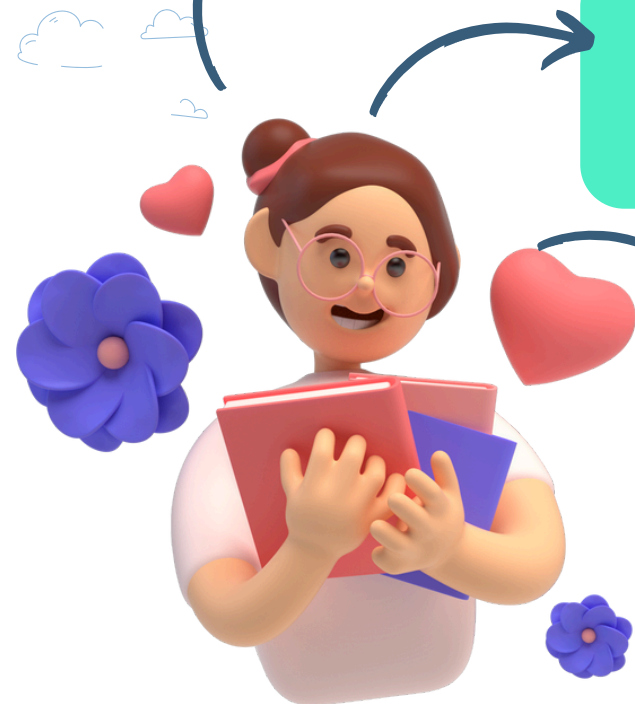


KEPENTINGAN ADVOKASI DIRI

Bersuara untuk diri sendiri – Berani menyatakan pendapat dan keperluan.

Mengelak dipergunakan – Tahu hak dan boleh melindungi diri.

Membina keyakinan – Lebih yakin membuat keputusan.



Langkah- langkah untuk

Advokasi Diri:



01

Kenali Keperluan Anda:

Fikirkan tentang apa yang anda perlukan untuk berjaya di dalam kehidupan

02

Berlatih Berkomunikasi

Amalkan cara yang berkesan untuk menyuarakan keperluan dan kehendak anda kepada orang lain.



Jadi Proaktif

03

Jangan tunggu orang lain untuk menyelesaikan masalah anda. Ambillah tindakan sendiri.

04

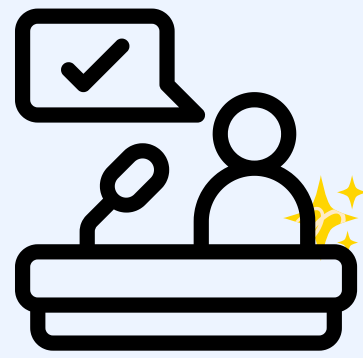
Belajar bertanggung jawab

Belajar bertanggungjawab dapat membina hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Ia mengajar manusia untuk berfikir matang.





SUARAKAN HAK



Bila berdepan situasi yang mencabar, kita perlu kekal tenang dan berfikir dengan bijak. Beranilah untuk berjuang, tapi pastikan kita juga menggunakan akal.

APA ITU?

Menyuarakan hak dengan membela dan memelihara hak diri dengan berilmu agar tidak mudah di eksploitasi.



MELAKSANAKAN ADVOKASI DIRI DALAM MENYUARAKAN HAK:

- Melengkapkan diri dengan ilmu pengetahuan.
- Menyuarakan pendapat dan menuntut layanan yang adil.
- Berfikiran terbuka. Terima kekuatan dan kelemahan anda. Bersyukur. Jangan takut kesilapan.
- Menuntut hak.



1. BERI CADANGAN PENYELESAIAN

Jangan cuma mengadu, tapi berikan idea untuk atasi masalah.



2. GUNAKAN SALURAN YANG BETUL

Gunakan pihak atau platform yang sesuai seperti pensyarah, majikan, atau saluran rasmi.



3. CAKAP DENGAN SOPAN

Gunakan bahasa yang sopan supaya orang mudah terima.

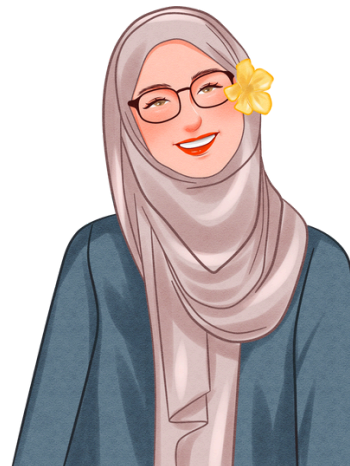


4. TUMPU PADA MASALAH

Bincang isu sebenar, bukan salahkan orang.

Kata Semangat Hari Ini:

“Suara kamu menunjukkan siapa diri kamu. Jangan biarkan orang mengambilnya. Bercakaplah dengan berani kerana kamu berhak didengar dan dihormati.”



Hak Orang Kurang Upaya (OKU) 1975 perisytiharan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu bersama:

- Hak semulajadi untuk dihormati sebagai manusia.
- Hak asasi terhadap kehidupan yang normal sama seperti rakan-rakan mereka yang normal.
- Hak untuk menjalani kehidupan tanpa sebarang diskriminasi kaum, budaya, agama atau bentuk ketidakupayaan mereka.
- Hak menerima semua sokongan yang diperlukan untuk membantu mereka menjadi orang yang berdikari.
- Hak untuk tinggal bersama keluarga atau keluarga angkat mereka, dan sama-sama melibatkan diri dalam kegiatan pendidikan, keagamaan.



KERJA SECARA BERPASUKAN



Apa itu?

Satu kumpulan yang kerap bekerjasama dan menjalankan tugas secara bersepadu untuk mencapai matlamat pasukan.



MELAKSANAKAN AVOKASI DIRI DALAM KERJA BERPASUKAN KEPADA PELAJAR PENDIDIKAN KHAS:

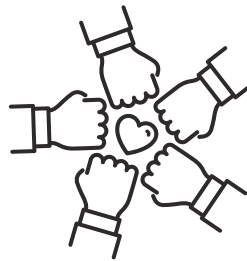
1



KERJASAMA

Kesanggupan bertolak ansur, sabar dan komited dalam berkerja dalam pasukan.

2



MATLAMAT

Bekerjasama secara berkesan dengan ahli pasukan lain untuk mencapai matlamat bersama.

3



KOMUNIKASI

Berkomunikasi dalam memberi idea, persoalan dan kebimbangan dengan jelas kepada ahli pasukan.

KEBAIKAN KERJA BERPASUKAN :

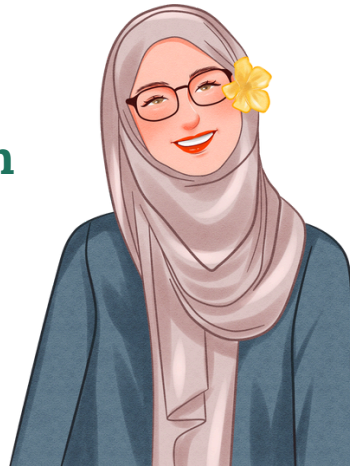
- Memupuk semangat kerjasama yang kukuh.
- Memberi peluang kepada ahli dalam organisasi bebas memberikan pandangan dan bersuara dalam memberikan pandangan dalam sesebuah aktiviti.
- Memperkukuhkan hubungan di antara ahli pasukan dalam mendapatkan kerjasama.
- Membentuk masyarakat yang berdaya saing dan menyumbang kepada pembentukan negara maju.

🎯 **Kata Semangat Hari Ini:**

"Seorang boleh berlari pantas. Tapi satu pasukan boleh pergi lebih jauh."

"Pasukan yang hebat bukan pasukan tanpa masalah, tetapi pasukan yang tahu menyelesaikan masalah bersama."

” ”





BERDIKARI

“Berdikari bermula dengan perkara kecil – buat sendiri tanpa tunggu orang lain.”



Usaha sendiri menjadikan kita lebih kuat dan bijak.”

“Berdikari membuka jalan untuk capai kejayaan.”





Menyelesaikan Masalah Sendiri Sebelum Minta Tolong

- Contoh:
 - Cuba fahami soalan sukar dahulu sebelum tanya guru.
 - Selidik cara membaiki barang rosak (seperti menukar mentol lampu) melalui tutorial.
 - Atur jadual belajar sendiri tanpa perlu diingatkan.

Ingat:
"Berdikari bukan bermaksud tidak boleh minta tolong langsung, tetapi berusaha dahulu sebelum mengharapkan orang lain."

Langkah-langkah Membina Diri Berdikari:

Urus masa sendiri.

➤ Gunakan jam loceng atau aplikasi telefon untuk bangun awal dan susun jadual.

Urus wang saku dengan bijak.

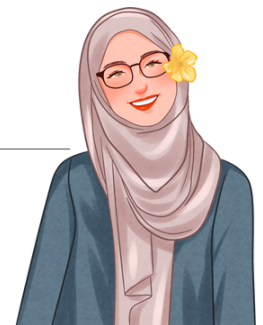
➤ Simpan sedikit setiap hari. Belajar beza keperluan dan kehendak.

Selesaikan tugasan tanpa disuruh.

➤ Jangan tunggu saat akhir. Latih diri buat awal dan minta pandangan jika perlu.

Kawal emosi dan tekanan.

➤ Bila kecewa, jangan terus mengamuk atau menangis. Tarik nafas, tenang dan fikir solusi.



KEMAHIRAN MEMBUAT KEPUTUSAN



Pilihan yang bijak lahir
daripada hati dan minda yang
tenang menilai dengan ilmu,
berfikir dengan bijaksana,
lalu memilih jalan terbaik
untuk diri dan masa depan.



6 Langkah membuat keputusan

1. Kenalpasti masalah

2. Menyenaraikan cadangan penyelesaian masalah.

3. Senaraikan kebaikan, keburukan, dan kesan jangka panjang tindakan yang diambil.

4. Tentukan penyelesaian pilihan anda dan bertindak dengan bijak.

5. Laksanakan penyelesaian anda.

6. Semak pelaksanaan anda.

Sesuatu keputusan yang dibuat memerlukan masa dan pertimbangan yang teliti.





Kemahiran Membuat Keputusan: Contoh Mudah untuk Harian

Kemahiran membuat keputusan penting untuk elakkan pilihan yang merugikan dan dapat membuat keputusan bijak.

Contoh Situasi & Keputusan Bijak:

1. Ketika Rakan Ajak Ponteng
 - o Kebaikan: Seronok bebas sebentar.
 - o Keburukan: Ketinggalan pelajaran, boleh kena hukum.
 - o Keputusan: "Tak nak ponteng. Nanti susah nak catch up belajar."
2. Pilih antara Main Game atau Siapkan tugas
 - o Kebaikan main dulu: Puas hati.
 - o Keburukan: Tugas tidak siap, stress esok.
 - o Keputusan: "Siapkan kerja tugas dulu, lepas itu baru main."
3. Belanja Duit Saku
 - o Pilihan: Beli makanan segera vs simpan untuk beli buku.
 - o Keputusan: "Simpan separuh, beli makanan separuh."

Cara Buat Keputusan Bijak:

- Fikir 'Apa Kesan Pilihan Ini?'
- Tanya diri: "Adakah ini baik untuk masa depan?"
- Dengar nasihat (jika ragu-ragu).

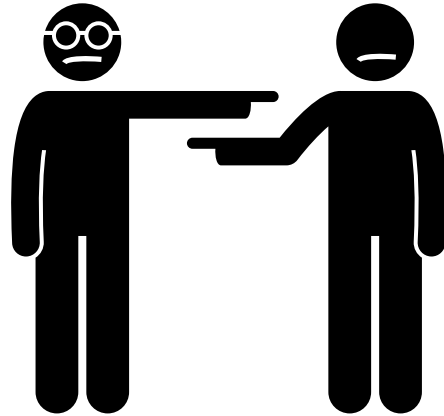
 **Ingat:**

"Setiap pilihan ada akibatnya. Bijak memilih = Kurang penyesalan!"



Kebaikan mempelajari Kemahiran membuat keputusan

Mengelak dari membuat keputusan yang boleh membawa kepada kesilapan dan penyesalan

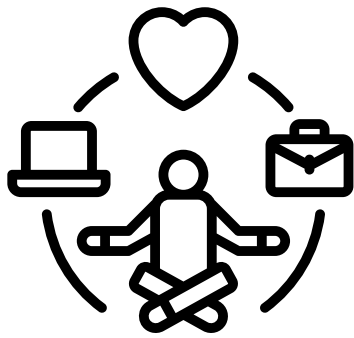


Menghadapi masalah dengan tenang dan mencari penyelesaian yang sesuai dan terbaik.

Mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif, mendengar pandangan orang lain dengan terbuka.



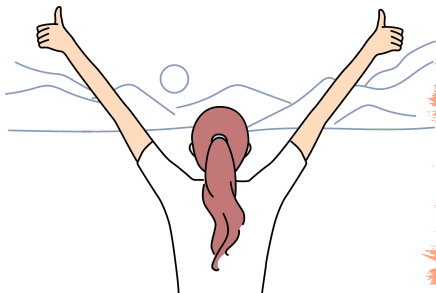
KESAN AVOKASI DIRI DALAM KEHIDUPAN



Mampu merancang kehidupan kearah lebih baik.



Menjauhi perbuatan yang tidak bermoral.



Dapat merancang gaya hidup yang sihat



sentiasa mengkaji kelemahan diri dan mempertingkatkan diri

BAB 04

PENDIDIKAN SEKSUAL

Di akhir kursus ini, pelajar akan dapat:

- Memahami tanggungjawab diri terhadap keselamatan dan maruah.
- Menjaga kehormatan diri dan tubuh badan.

Kehormatan Diri

"Saya Sayang Diri Saya"



01 Apa Itu Kehormatan Diri?

- Kehormatan diri bermaksud harga diri dan maruah.
- Kita berhak dihormati dan tidak boleh diperlakukan sesuka hati.
- Orang lain perlu hormat tubuh badan kita.


02 Bahagian Peribadi Yang Perlu Dilindungi

Bahagian peribadi adalah bahagian badan yang ditutup dengan pakaian dalam.

Contohnya:

- Dada (untuk perempuan)
- Kemaluan
- Punggung

 **Ingat:**

 **Orang lain tidak dibenarkan untuk menyentuh, melihat, mengambil gambar, atau mengeluarkan ucapan lucu terhadap bahagian-bahagian peribadi ini.**

Tubuh Badan Saya Adalah Milik Saya

- Tubuh kita penting dan hak milik kita sendiri.
- Kita berhak berkata "TIDAK" jika ada orang cuba menyentuh bahagian peribadi.



Kata "TIDAK!" Jika...

Jika seseorang:

- Menyentuh bahagian peribadi anda
- Menyuruh anda menyentuh badan mereka
- Menunjukkan gambar lucu
- Mengajak berbual yang tidak selesa



KATA TIDAK, LARI, dan BERITAHU ORANG DEWASA YANG DIPERCAYAI



Siapa Orang Yang Boleh Dipercayai?

Orang yang boleh dipercayai biasanya:

- Ibu dan ayah
- Guru atau guru kaunseling
- Polis
- Jururawat
- Orang dewasa yang anda kenal baik dan hormati

“Anda tidak perlu takut untuk bercakap, kerana anda tidak bersalah.”



Gangguan Seksual dan Penderaan Seksual

? Apa Itu Gangguan Seksual?

Tingkah laku, kata, atau tindakan bersifat seksual yang tidak diinginkan dan menyebabkan rasa tidak selesa, terhina, atau terancam.

Contoh Gangguan Seksual



Di Mana Gangguan Seksual Boleh Terjadi?

Di rumah

Oleh ahli keluarga, pasangan, atau orang yang tinggal bersama.



Tempat awam

Seperti di jalanan, pengangkutan awam, atau pusat beli-belah



Institusi Pendidikan

seperti sentuhan tidak diinginkan, komen lucah, atau buli seksual

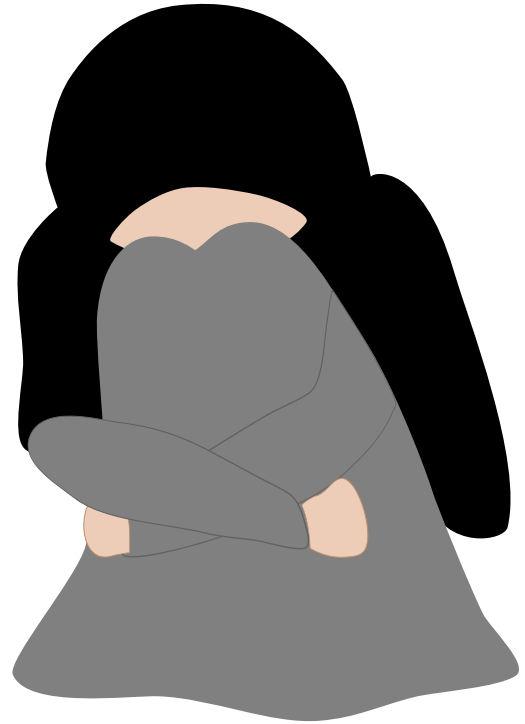


Dalam talian

Seperti mesej lucah, ugutan seksual, atau penyebaran gambar/video intim tanpa persetujuan.



“Gangguan seksual adalah sebarang bentuk tingkah laku, ucapan, atau tindakan yang bersifat seksual dan tidak diinginkan, menjadikan mangsa berasa tidak selesa, terancam, atau terhina.



Apa Itu Penderaan Seksual?

Penderaan seksual ialah perbuatan menyentuh, memaksa, atau menggunakan seseorang secara seksual, terutamanya jika orang itu belum dewasa atau tidak mampu mempertahankan diri.



! Apa Itu Penderaan Seksual?

01

👤 Siapa Boleh Jadi Pelaku?

Kadang-kadang pelaku ialah:

- Orang yang kita kenal
- Ahli keluarga
- Jiran, atau kawan
- Orang asing



02

⚠️ Taktik Pelaku:

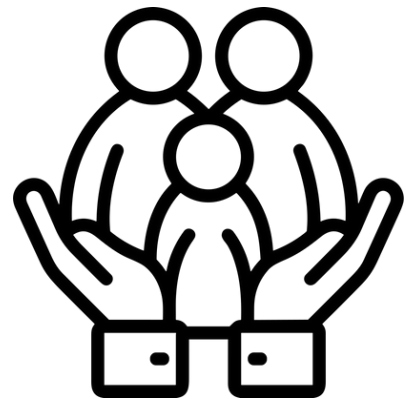
- Suruh kita rahsiakan – "Jangan cakap pada sesiapa, ini rahsia kita saja!"
- Gunakan ugutan – "Kalau kau beritahu, aku akan buat kesusahan!"
- Salahkan mangsa – "Kau yang mulakan! Kau yang menggoda!"



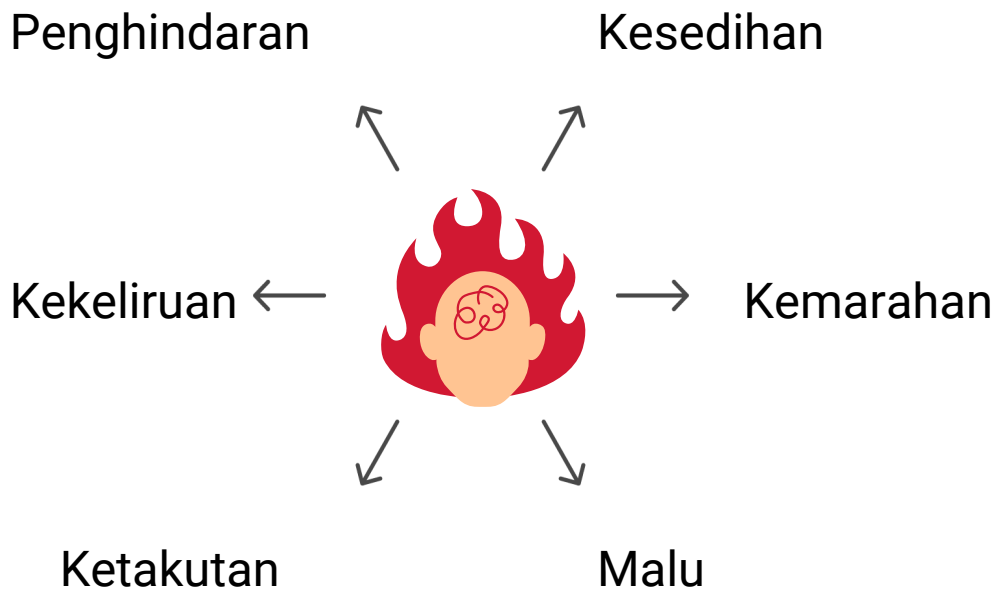
03

JANGAN DIBIARKAN! KITA PERLU BERTINDAK!

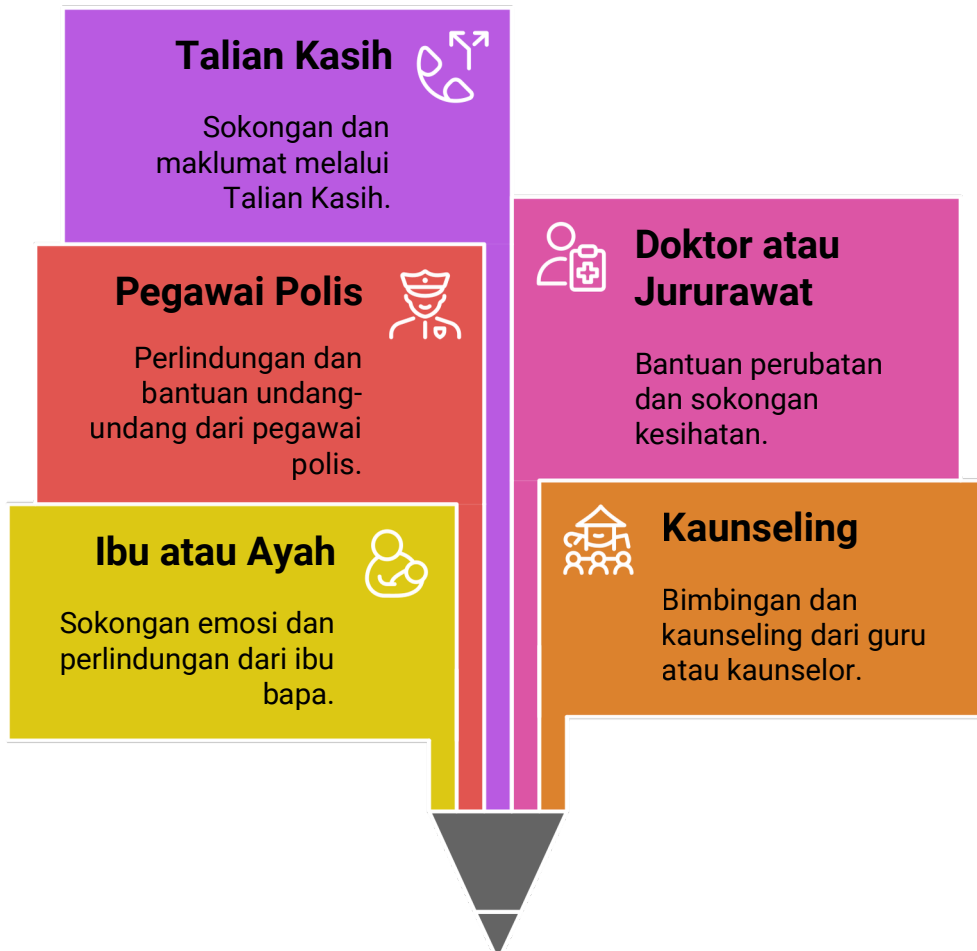
- ◆ Jangan simpan rahsia – Walaupun pelaku suruh diam, kita berhak selamat!
- ◆ Beritahu orang dipercayai – Ibu bapa, guru, kaunselor, atau rakan yang boleh membantu.
- ◆ Laporkan pada pihak berkuasa – Polis (☎ 999)



Emosi Mangsa Gangguan Seksual



Siapa Yang Boleh Tolong?



Sumbang Mahram

Kehormatan Diri

"Saya Perlu Jaga Diri Walaupun Dalam Keluarga"

? Apa Itu Sumbang Mahram?

Sumbang mahram ialah perbuatan lucah atau hubungan seksual yang dilakukan oleh ahli keluarga sendiri atau orang yang rapat dalam keluarga.

● Ia adalah perbuatan yang salah dan dilarang oleh agama dan undang-undang.


Siapa Yang Termasuk Dalam Keluarga Mahram?

Orang mahram bermaksud ahli keluarga yang tidak boleh dikahwini.

Contohnya:

- Ayah / bapa tiri
- Ibu / ibu tiri
- Abang / kakak / adik
- Pak cik / mak cik (adik-beradik ibu atau ayah)
- Datuk / nenek

 **Ingat:**

 **Ahli keluarga mahram tidak boleh menyentuh tubuh badan kita dengan cara yang tidak sopan.**

Apa Kita Boleh Buat jika berlaku?

Jika perkara seperti ini berlaku:

- ✓ Kata TIDAK
- ✓ Lari dari tempat itu
- ✓ Cari dan beritahu orang dewasa yang dipercayai

Contoh orang yang boleh dipercayai:

- Ibu
- Guru kaunseling
- Polis
- Pegawai kebajikan
- Talian Kasih (15999)

 **Kata Semangat Hari Ini:**

"Saya penting, dan saya berhak dilindungi – walaupun dalam keluarga."

Apa Yang Boleh Kita Lakukan?



1. Jerit! – Minta bantuan, tarik perhatian orang.

2. Cari! – Dapatkan orang yang boleh tolong (polis, guru, orang dewasa).

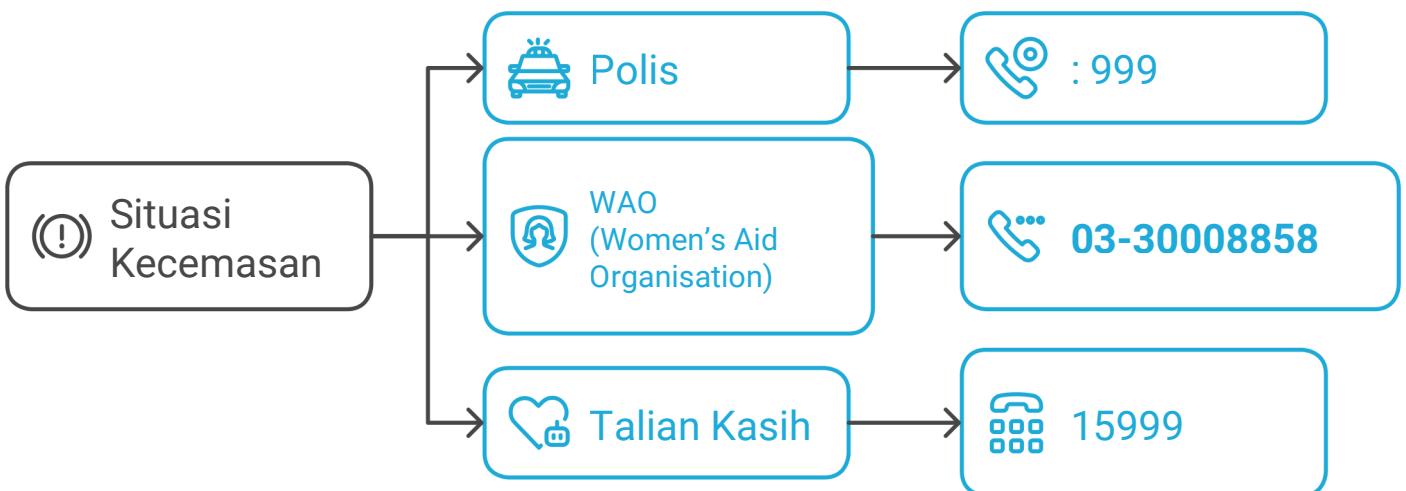


3. Lari! – Pergi cepat ke tempat yang selamat.

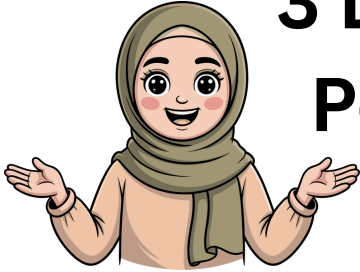
4. Rakam! – Jika selamat, ambil gambar atau video sebagai bukti.



Nombor Kecemasan dan Organisasi Bantuan



Sentiasa Ingat 3 Langkah Penting:



1.Kenali

2.Cegah

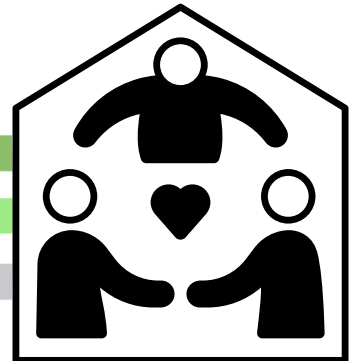
3.Laporkan

Pesanan Penting:

Jangan takut atau malu! Salah
ada pada orang yang buat,
bukan pada kamu.

Jauhi keadaan berbahaya dan
ikut rasa hati kalau rasa tak
selamat.

Kita semua berhak selamat!
Dengan ilmu dan tindakan
cepat, kita boleh jaga diri dan
tolong orang lain.



MPU40233 PENGURUSAN DIRI

e ISBN 978-629-99975-8-0



KOLEJ KOMUNITI SELAYANG
(online)