



# MODUL INSPIRASI DIRI

POLITEKNIK MALAYSIA  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI  
EDISI 2016

**MInD**

**MODUL INSPIRASI DIRI  
(MInD)**

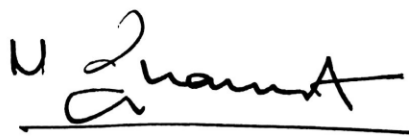
**POLITEKNIK MALAYSIA  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI**

**EDISI 2016**

Diluluskan pada : **Mesyuarat Pengurusan Jabatan Pendidikan Politeknik  
Bil. 8/2016**

Tarikh diluluskan : **13 Jun 2016**

Disahkan oleh:



.....  
**(HJ. MOHD GHASUS BIN AB KADIR)**

Timbalan Ketua Pengarah (Operasi), Jabatan Pendidikan Politeknik  
Pengerusi

Mesyuarat Pengurusan Jabatan Pendidikan Politeknik Bil. 8/2016

Cetakan Pertama 2016

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat, sama ada dengan cara elektronik, gambar dan rakaman serta sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Jabatan Pendidikan Politeknik, Kementerian Pendidikan Tinggi terlebih dahulu.

Diterbitkan oleh:  
Bahagian Instruksional dan Pembelajaran Digital,  
Jabatan Pendidikan Politeknik,  
Kementerian Pendidikan Tinggi,  
Aras 4, Galeria PjH,  
Jalan P4W, Persiaran Perdana, Presint 4,  
62100 Putrajaya

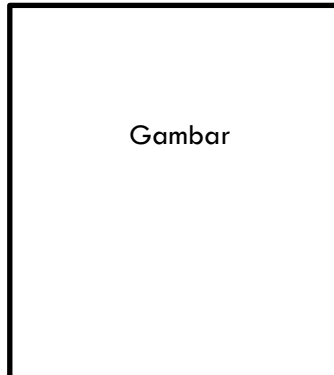
Perpustakaan Negara Malaysia

Data-Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Modul Inspirasi Diri (MInD) Politeknik Malaysia Edisi 2016

ISBN 978-967-0823-22-5

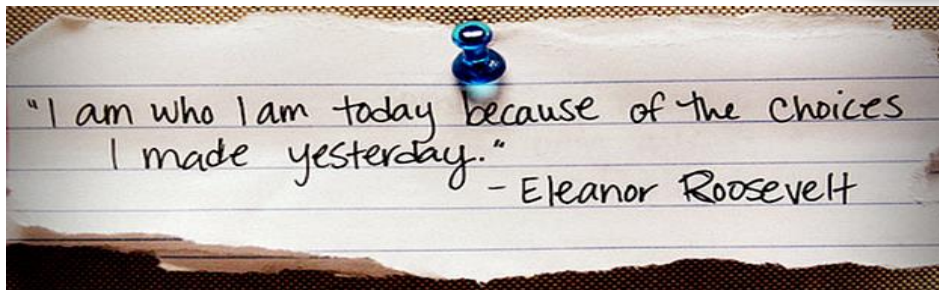
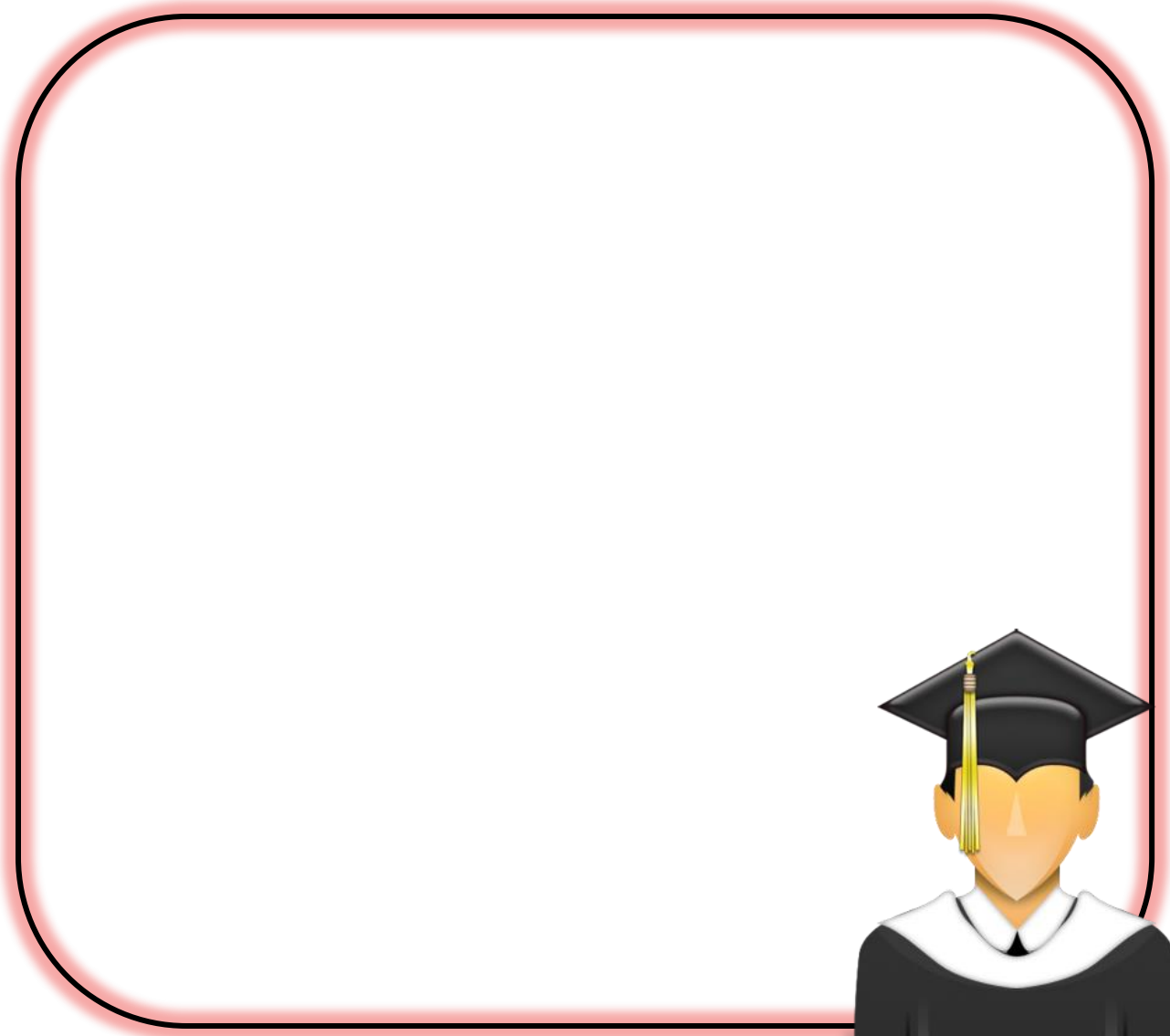
## Modul ini milik;



<b>Nama</b>	
<b>Nama Timangan</b>	
<b>No. Kad Pengenalan</b>	
<b>No. Pendaftaran</b>	
<b>Kelas</b>	
<b>Program</b>	
<b>Jabatan</b>	
<b>Politeknik</b>	
<b>No. Telefon Bimbit</b>	
<b>E-mel</b>	
<b>Penasihat Akademik</b>	
<b>Alamat Tetap</b>	



**MATLAMAT dan IMPIAN** saya berada di  
**Politeknik** \_\_\_\_\_ :





**I'M NOT  
HERE TO BE  
AVERAGE  
I'M HERE  
TO BE  
AWESOME**



## KANDUNGAN

PRAKATA.....	1
CADANGAN PEMUDAHCARA DOMAIN .....	2
Pengenalan.....	3
DOMAIN 1: KESEDARAN DIRI.....	7
DOMAIN 2: MATLAMAT YANG JELAS & i-SMART.....	25
DOMAIN 3: PEMERKASAAN JATI DIRI .....	44
DOMAIN 4: PEMBELAJARAN BERKESAN .....	57
DOMAIN 5: KECEMERLANGAN KERJAYA.....	81
PENUTUP .....	91
RUJUKAN.....	92
LAMPIRAN A - RESUME BAHASA INGGERIS .....	93
LAMPIRAN B - RESUME BAHASA MELAYU .....	96
LAMPIRAN C - CONTOH SURAT IRINGAN PERMOHONAN JAWATAN.....	99
LAMPIRAN D - CONTOH E-MEL PERMOHONAN JAWATAN .....	102
LAMPIRAN E - PERSEDIAAN MENGHADAPI TEMUDUGA .....	104
AHLI JAWATANKUASA .....	107

# PRAKATA

Tahniah dan selamat datang buat anda kerana berjaya menempatkan diri di politeknik kami.

**Modul Inspirasi Diri (MInD)** ini didedikasikan khas untuk anda sebagai salah seorang pelajar di Politeknik Malaysia. Modul ini akan memandu anda ke arah kecemerlangan diri sepanjang pengajian. Harapan kami agar anda mampu merancang kecemerlangan kerjaya seawal semester satu pengajian.

Pelaksanaan modul ini bergantung kepada kesesuaian dan keperluan di sesebuah politeknik. Politeknik, jabatan dan unit-unit akan bertindak sebagai pemudahcara semasa anda menggunakan modul ini. Kami akan berusaha membantu anda mencapai kejayaan gemilang yang diimpikan. Kecemerlangan adalah milik semua orang yang gigih berusaha tidak mengira kaum, bangsa atau agama. Setiap individu boleh mencapai kecemerlangan sama ada dalam kerjaya atau kehidupan sekiranya mereka benar-benar berusaha serta mengetahui rahsia di sebaliknya. Harapan kami agar anda menjadi pelajar yang cemerlang akhlak dan tingkah laku sekaligus mencapai keseimbangan dalam kehidupan.

Kami menaruh harapan yang tinggi agar anda berjaya bergraduat dengan cemerlang dan **melangkah keluar sebagai alumni terbaik yang pernah dilahirkan di politeknik**. Semoga kejayaan menjadi milik anda walau dalam apa jua bidang yang diceburi. Semoga bermanfaat!

**Jabatan Pendidikan Politeknik  
Kementerian Pendidikan Tinggi  
2016**



# CADANGAN PEMUDAHCARA DOMAIN

Domain	Aktiviti	Cadangan Pemudahcara	Muka Surat
<b>1</b> <b>Kesedaran Diri</b> (Muka Surat 7)	Kenal Diri	PPsi	8
	Ujian Psikometrik	PPsi	10
<b>2</b> <b>Matlamat Yang Jelas &amp; i-SMART</b> (Muka Surat 25)	SMART	PA	26
	Analisis SWOT	PA	27
	Kaedah Pengiraan PNM & HPNM	Unit Peperiksaan	29
	Kemahiran Insaniah	Unit	30
	Audit My3S	Keusahawanan	35
	Audit Pengucapan Efektif	Pegawai Perhubungan Awam	38
	Audit Kemahiran Tegas Diri	PA	39
	Audit Kemahiran Pengurusan Stress	PPsi	42
<b>3</b> <b>Pemeriksaan Jati Diri</b> (Muka Surat 44)	Bagaimana Memperkasa Jati Diri	PA	45
	Faedah Pemeriksaan Jati Diri	PA	47
	Aktiviti 1 – Program Akademik	KJ	42
	Aktiviti 2 – Bukan Akademik	Pegawai Sukan	48
	Aktiviti 3 – Inspirasiku	PA	52
<b>4</b> <b>Pembelajaran Berkesan</b> (Muka Surat 57)	Elemen 1: Perancangan Pembelajaran	PA	59
	Elemen 2: Pengurusan masa	PA	65
	Elemen 3: Gaya pembelajaran	PA	70
	Elemen 4: Teknik pembelajaran	PA	75
<b>5</b> <b>Kecemerlangan Kerjaya</b> (Muka Surat 81)	Panduan membuat pilihan kecemerlangan kerjaya	CISEC	82
	Tatacara penyertaan Sistem Kajian Pengesanan Graduan (SKPG)	CISEC	90
	Penyediaan resume & surat/ e-mel permohonan perjawatan	CISEC	93
	Persediaan menghadapi temuduga	CISEC	95

Nota:

**KJ:** Ketua Jabatan

**PA:** Penasihat Akademik

**PPsi:** Pegawai Psikologi dan Kerjaya

**CISEC:** Unit Collaboration, Industrial Services and Employment Centre



# PENGENALAN

Penekanan kepada aspek kecemerlangan menyeluruh memainkan peranan yang penting dalam usaha membangunkan individu yang holistik dan berprestasi tinggi. Holistik dalam konteks pembangunan modal insan tidak terbatas kepada disiplin ilmu dan pemantapan kemahiran sahaja, malah turut merangkumi aspek pembangunan minda, spiritual, sahsiah dan etika. Dengan kata lain, pembangunan modal insan turut memberi tumpuan kepada aspek keinsanan yang terbina menerusi falsafah hidup, pegangan agama dan dokongan moral. Modal insan dengan ciri-ciri tersebut mampu memenuhi keperluan untuk membolehkan transformasi dan pembangunan individu, keluarga, masyarakat, negara dan dunia berlaku secara lebih berstruktur.

Segala aspek penting yang berkesan perlu didedahkan supaya setiap individu lebih fokus kepada mencipta diri ke arah kecemerlangan. Bakat dan kelebihan semula jadi seseorang individu perlu dikenalpasti dan dibangunkan secara sedar dan sistematik agar menjadi sumber kejayaan jangka masa panjang diri. Pembangunan diri perlu dicanai dan dibentuk dengan teliti agar dapat menghasilkan insan yang seimbang dan harmonis untuk memenuhi kehendak pasaran, masyarakat tempatan dan global. Bimbingan sewajarnya yang diberikan dalam aspek pembangunan akademik, pembangunan sahsiah, pembangunan kerjaya dan pembangunan kesediaan diri berupaya membantu ke arah pencapaian kecemerlangan diri.

Justeru, **Modul Inspirasi Diri (MInD)** dibangun dan direka bentuk untuk membantu dan melengkapkan pelajar dengan pemikiran, kepercayaan, ekspektasi, sikap, tingkah laku dan prestasi yang diperlukan oleh institusi pendidikan dan majikan. Penggunaan MInD melalui Sistem Penasihat Akademik (SPAk) dari semester 1 hingga semester 5/ 6 di politeknik merupakan satu landasan terbaik dalam memperkukuhkan nilai jangka panjang diri untuk memasuki dunia pekerjaan serta masyarakat agar lebih terarah dalam meningkatkan potensi dan merencana kecemerlangan diri. Selain itu, MInD juga bertujuan untuk mewujudkan persekitaran sokongan yang dapat meningkatkan pembangunan insaniah, jati diri dan juga suasana pembelajaran yang berterusan.

**Modul Inspirasi Diri (MInD)** ini menitikberatkan LIMA (5) domain utama iaitu:

**Domain 1 - Kesedaran Diri**

Saya 'mengenal' diri saya. Sebagai seorang individu, saya hendaklah mengenal pasti personaliti, minat, dan nilai diri yang ada dalam diri saya. Mengenal pasti kekuatan, kelemahan yang ada pada diri saya agar dapat membangunkan potensi dan keyakinan diri. Apabila seseorang mengenal pasti diri mereka sendiri, maka proses menuju kecemerlangan diri akan lebih bermakna.

**Domain 2 - Matlamat yang Jelas dan i-Smart**

Matlamat yang jelas berfungsi sebagai petunjuk arah kepada kecemerlangan. Pembinaan matlamat yang ditetapkan hendaklah berciri *SMART: Specific, Measurable, Attainable, Relevant, dan Time-Bound* bagi memudahkan pelajar mengadaptasi diri pada posisi kecemerlangan yang tepat. Penekanan terhadap kepentingan kemahiran komunikasi, kemahiran asertif, kemahiran membuat keputusan dan kemahiran menguruskan stres secara berkesan.

### **Domain 3 - Pemerksaan Jati Diri**

Pelajar yang cemerlang bukan sahaja handal dalam akademik tetapi juga hebat akhlak serta kelakuannya. Mencapai keputusan cemerlang dalam akademik tanpa jati diri atau keperibadian cemerlang, belum cukup untuk membolehkan seseorang pelajar itu dianggap sebagai cemerlang. Kedua-dua kualiti utama tersebut mesti ada pada pelajar cemerlang. Perlu bersedia untuk belajar mengubah sikap dan tingkah laku agar lebih positif. Pelajar seharusnya berupaya mengimbangi pembangunan sahsiah yang sempurna kerana kecemerlangan pelajar dalam akademik perlu diimbangkan dengan kecemerlangan sahsiah individu. Kenalpasti individu yang sesuai sebagai *role model*. Bagaimana saya boleh jadi sehebat *role model* saya? Apakah nilai-nilai baik, cemerlang, positif dan lain-lain dalam diri *role model* yang boleh diserap dalam diri saya untuk menjadi inspirasi kepada orang lain?

### **Domain 4 - Pembelajaran Berkesan**

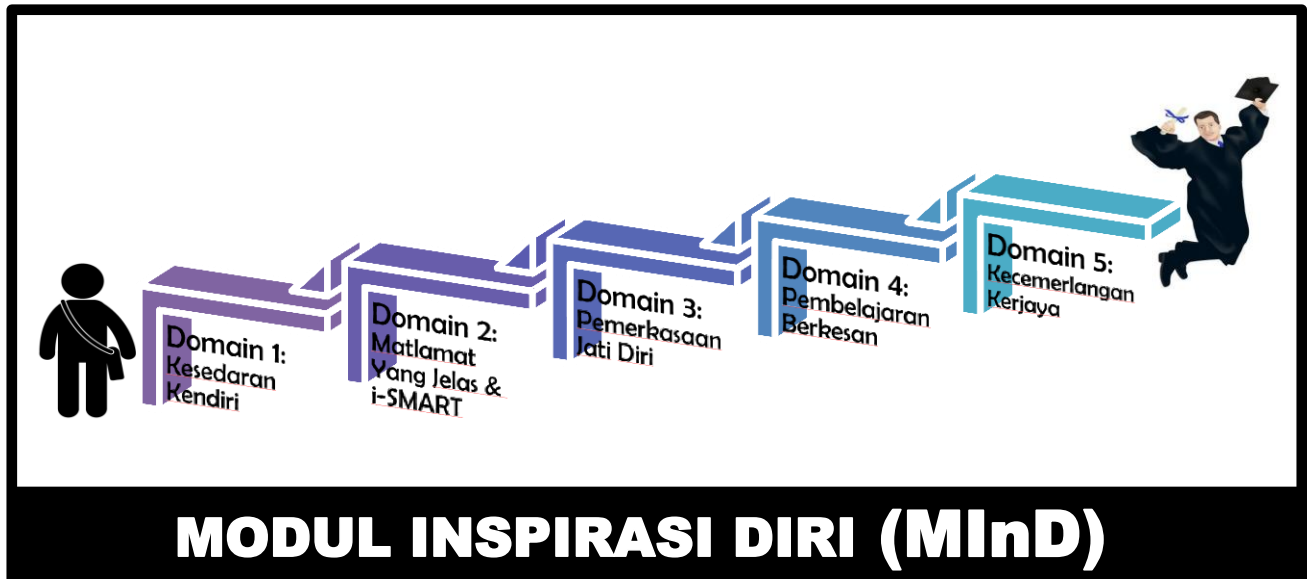
Sebagai seorang pelajar, saya perlu mengurus masa dan menyediakan strategi pembelajaran yang berkesan supaya dapat menumpukan perhatian dalam membuat semua perkara yang dirancang.

### **Domain 5 - Kecemerlangan Kerjaya**

Pendedahan mengenai peluang dan kaedah mencari perkerjaan, menjadi usahawan/ bekerja sendiri atau melanjutkan pengajian melalui aktiviti/ program yang dianjurkan.

**DESTINY IS NOT A  
MATTER OF  
CHANGE; IT IS A  
MATTER OF  
CHOICE. IT IS NOT  
A THING TO BE  
WAITED FOR; IT IS  
A THING TO BE  
ACHIEVED.**

- WILLIAM JENNINGS BRYAN



Individu yang berinspirasi dan cemerlang dibentuk untuk memberikan kebaikan serta manfaat bukan sahaja kepada diri sendiri tetapi juga kepada organisasi, masyarakat dan negara. Ia membentuk individu untuk sentiasa bermatlamat ke arah kecemerlangan dan seterusnya dapat menyumbang kepada kemajuan negara. Semua individu perlu melakukan transformasi untuk terus cemerlang melalui pelengkapan minda, hati dan juga tenaga (*mind, body and soul*) serta melihat sesuatu kecemerlangan untuk hari ini dan juga masa hadapan. Modal insan yang menjadi hasrat negara bukan sekadar berasaskan kecemerlangan akademik, malahan cemerlang dari segi keperibadian dan sahsiah.

*You are responsible for your life. You can't keep blaming somebody else for your dysfunction.*

*Life is really about moving on.*

*~Oprah Winfrey*

## DOMAIN 1: KESEDARAN DIRI

Setiap individu mempunyai suatu gambaran atau pandangan tentang diri sendiri yang dipanggil konsep sendiri. Konsep sendiri bermaksud penilaian atau pandangan seseorang ke atas dirinya sendiri, sama ada secara positif atau secara negatif. Kesedaran sendiri merangkumi gambaran tentang rupa paras, kesihatan fizikal, kebolehan, kelemahan dan tingkah laku kita (Azizi Yahaya, Sharin Hashim & Yusof Boon, 2008).

Pelajar akan dibantu untuk mengenal pasti kekuatan dan kelemahan diri yang penting dalam memahami diri sendiri dan seterusnya membantu memilih kerjaya yang sesuai dengan keinginan dan minat pelajar. Kepuasan kerjaya, kebolehan dan pencapaian dalam kerjaya hanya akan wujud jika jenis personaliti yang dimiliki selaras dengan jenis persekitaran kerja (Holland 1973 dalam Sidek Mohd Noah, 2002). Justeru, dalam domain ini pelajar akan diperkenalkan dengan:

- Kepentingan mengenal pasti potensi diri melalui Ujian Psikometrik.
- Cara kenalpasti potensi diri dengan menggunakan Ujian Psikometrik.
- Jenis-jenis Ujian Psikometrik:
  - i. Ujian Inventori Personaliti Sidek (2013)
  - ii. Ujian Inventori Personaliti Warna (2013)
  - iii. Ujian Inventori Minat Kerjaya Sidek (2013)

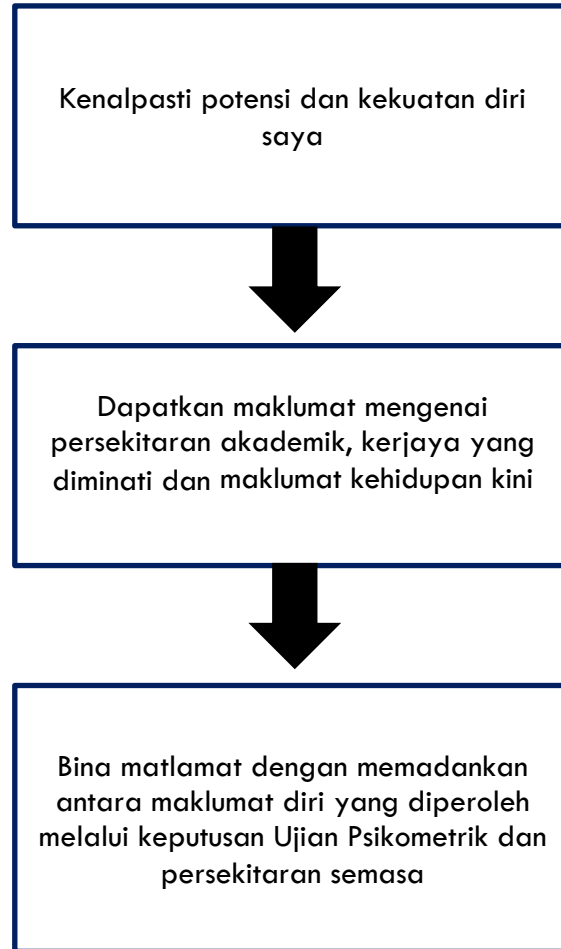
*“Saya tidak kalah apabila berada di bawah.*

*Saya hanya kalah sekiranya saya tidak bangun semula dari bawah”*

*~ Dr. Shukri Abdullah*

# KENAL DIRI

## PROSES MENGENAL DIRI DAN MEMBINA MATLAMAT

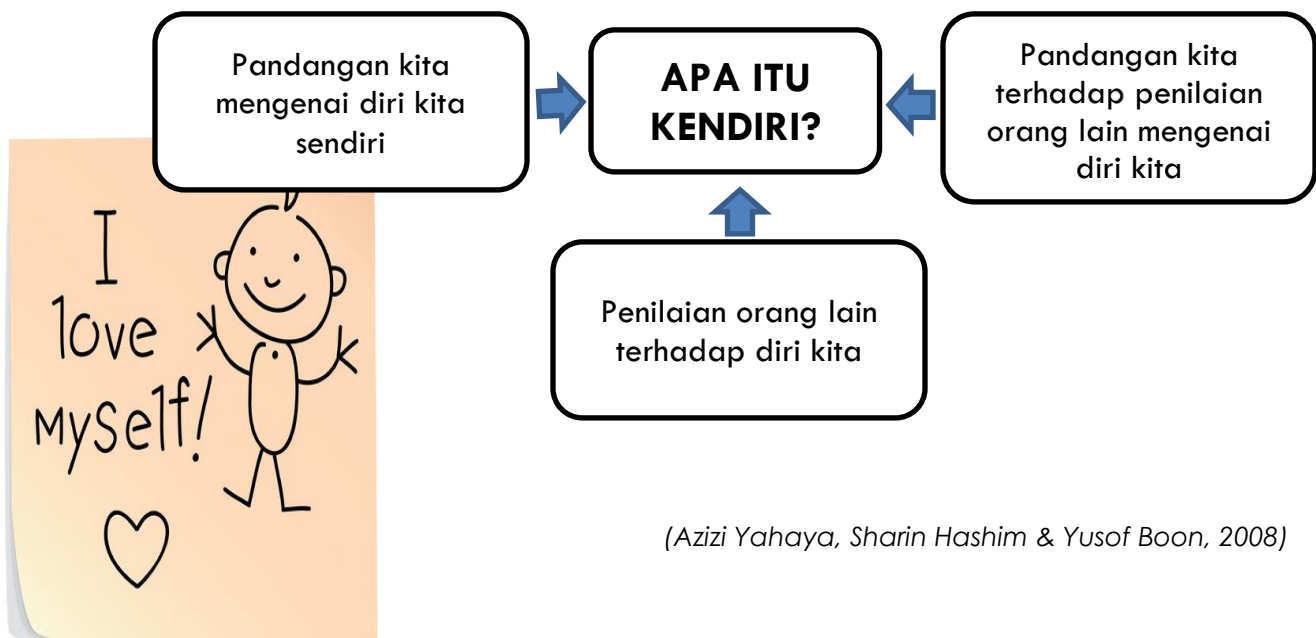


## SIAPA DIRI SAYA?

**Kesedaran sendiri** adalah:

- Persepsi atau imej yang menggambarkan kebolehan dan keunikan diri kita sendiri (Pastorino & Doyle-Portillo, 2013).
- Kepercayaan terhadap keadaan diri sendiri, kualiti dan sikap yang dimiliki.
- Bersifat umum dan boleh berubah mengikut masa. Contoh: gambaran rupa paras, kesihatan fizikal, kebolehan, kelemahan dan tingkah laku.
- Apabila usia meningkat, konsep sendiri berubah menjadi lebih tersusun, lebih mendalam dan lebih spesifik.
- Merujuk kepada gambaran terhadap diri sendiri dan bagaimana anda melihat diri sendiri (Weiten, Dunn, & Hammer, 2012). Contoh: "Saya seorang yang mudah mesra dengan orang lain", "Saya adalah rajin" atau "Saya seorang yang cantik".

(<http://psychology.about.com/od/sindex/f/self-concept.htm>)

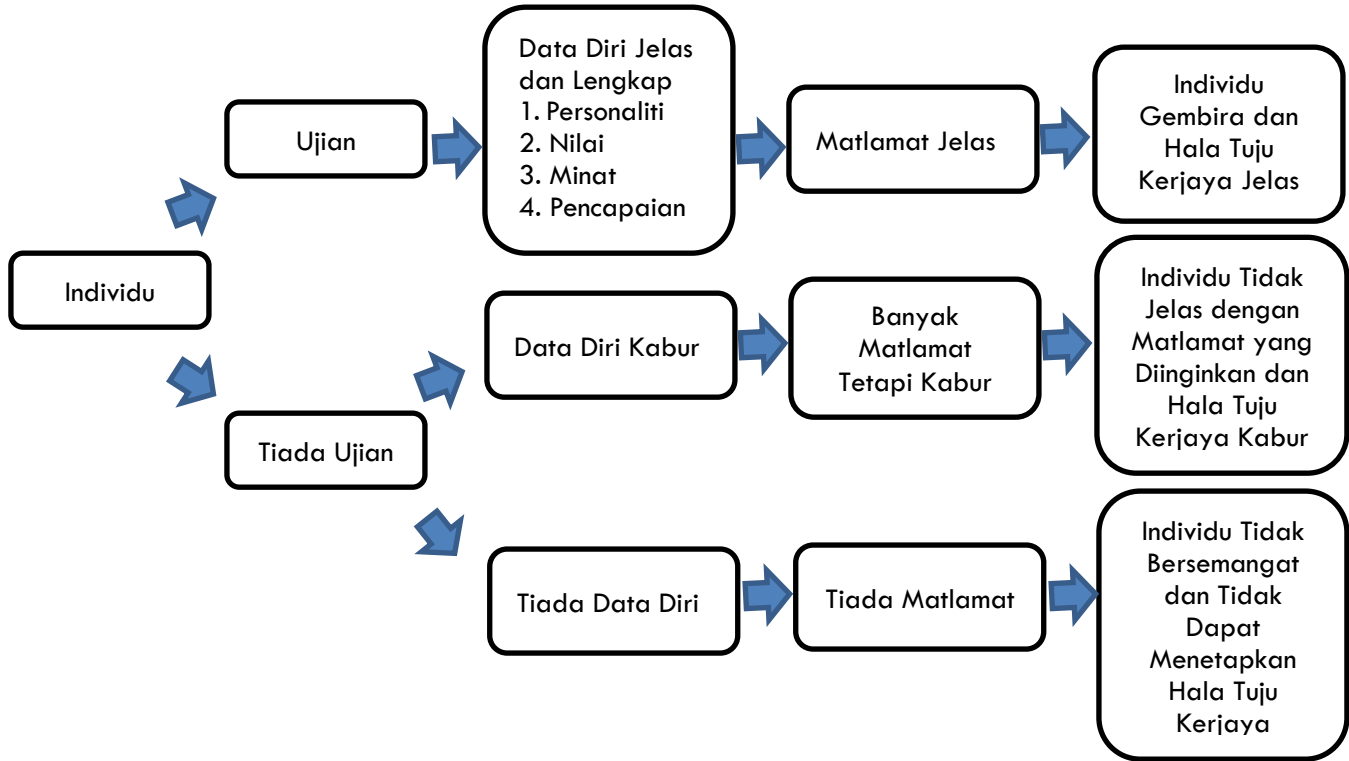


(Azizi Yahaya, Sharin Hashim & Yusof Boon, 2008)



# UJIAN PSIKOMETRIK

## KEPERLUAN PENGGUNAAN UJIAN PSIKOMETRIK



(Sidek Mohd Noah, 2002)



*“Saya tidak mampu untuk mengubah arah angin, tetapi saya boleh mengubah layar saya untuk sampai ke destinasi yang diinginkan”*

*~ Jimmy Dean*

## PROSES MENGENAL PASTI POTENSI DIRI MELALUI PENGUJIAN PSIKOMETRIK

Temujanji menjalani Ujian Psikometrik bersama Pegawai Psikologi



Pilih Ujian Psikometrik untuk dijalani.  
Contoh Ujian Psikometrik:

- Inventori Personaliti Sidek (IPS)
- Inventori Personaliti Warna (IPW)
- Inventori Minat Kerjaya Sidek (IMKS)

123



Interpretasi skor Ujian Psikometrik akan membantu saya mengenal pasti personaliti, bakat, minat dan nilai diri yang menjadi potensi dan kekuatan diri



### INGAT!!!

- \* Tiada personaliti yang SIFAR
- \* Tiada personaliti yang SEMPURNA
- \* Tiada personaliti yang GAGAL
- \* Personaliti Boleh Berubah

(Sidek Mohd Noah, 2002)

*"Our greatest glory is not in never falling, but in rising every time we fall"*

*~ Confucius*

# 1

## INVENTORI PERSONALITI SIDEK (IPS)

- Pembangun: Prof. Dr. Sidek Mohd Noah (UPM), tahun 1987 dan versi terbaru yang digunakan adalah 2013.
- Instrumen: Inventori/ ujian psikologi yang boleh digunakan untuk mengenal pasti ciri-ciri/ tret-tret personaliti individu.
- Format jawapan: Dwi pilihan (YA/TIDAK).
- Kandungan: 16 skala yang berkaitan 15 tret personaliti individu.

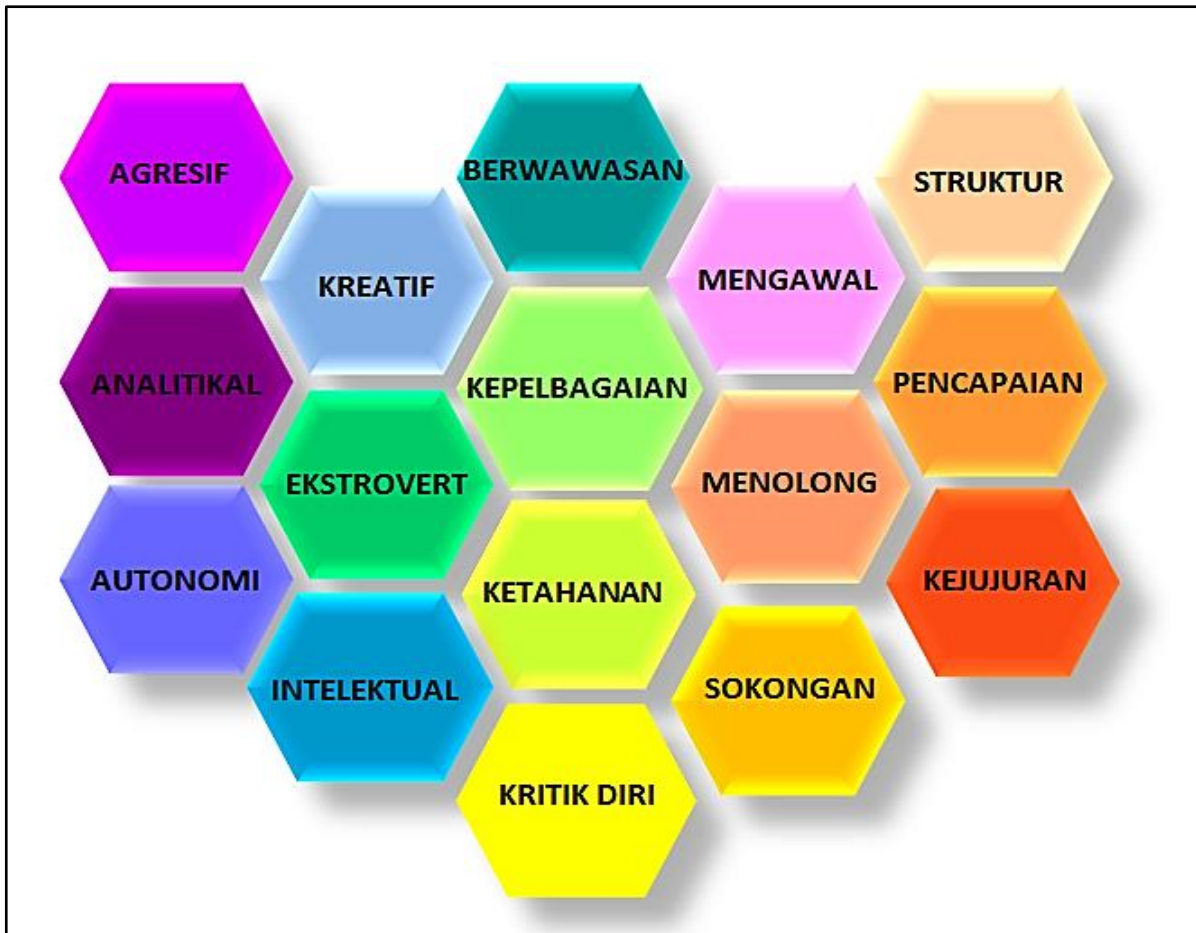
### Panduan Mengira Skor & Pentafsiran IPS

- Kira skor “YA” sahaja secara lajuran melintang dari **kiri ke kanan** (bukan atas ke bawah).
- Sekiranya ada 10 jawapan “YA”, tandakan 99% di tepi jawapan terakhir lajur tersebut.
- Jika tiada langsung jawapan “YA” pada lajur berkenaan, tandakan 1%.
- Kira sehingga selesai kesemua 16 lajur dan tulis di tepi kotak skor.
- Jumlah skor adalah seperti berikut:

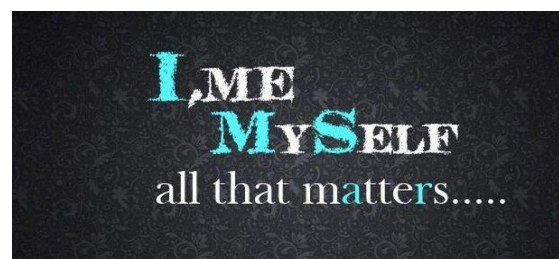
Jumlah Skor	Tahap
1% – 30%	Rendah
40% - 60%	Sederhana
70% - 99%	Tinggi



16 tret personaliti yang diukur dalam **Inventori Personaliti Sidek**



**Rajah 1:** Tret Personaliti IPS



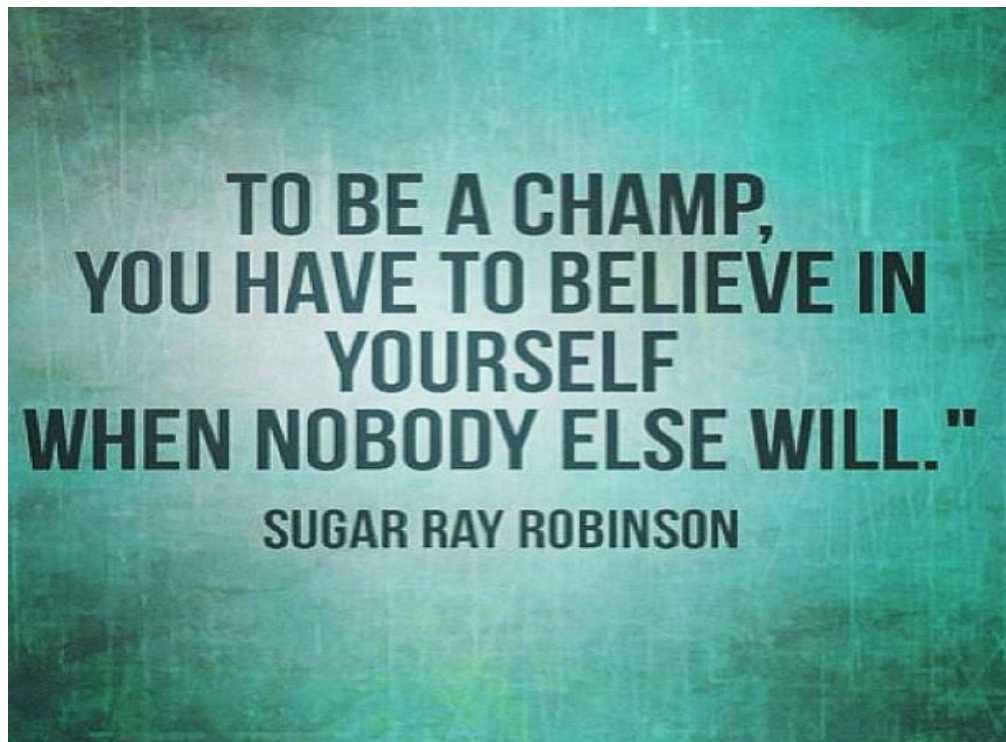
## Pentafsiran Inventori Personaliti Sidek

CIRI/ TRET	SKOR		
	RENDAH (1% - 30%)	SEDERHANA (40% - 60%)	TINGGI (70% - 100%)
Agresif	Pasif, banyak menyimpan perasaan & dimanipulasi orang lain	Tegas, menuntut hak sendiri sambil menjaga hak yang lain	Agresif, suka mengkritik orang lain & mahu matlamat tercapai dengan abaikan hak orang lain
Analitikal	Tidak berminat dengan perkara yang memerlukan analisis & lebih bersikap praktikal	Minat untuk menganalisis diri dan keadaan sekeliling di tahap sederhana	Suka analisis orang lain, diri sendiri atau situasi serta gemar membuat pemerhatian & penyelidikan
Autonomi	Suka bergantung & mengharapkan nasihat, panduan dan tunjuk ajar daripada orang lain	Tidak terlalu sukakan kebebasan, tetapi tidak juga terlalu bergantung kepada orang lain	Suka kebebasan sepenuhnya, mahu mengawal & menentukan sendiri aktiviti hariannya
Kreatif	Tidak kreatif dan terikat kepada satu cara berfikir sahaja	Kebolehan kreatif berada di tahap sederhana	Bersifat kreatif, seronok mereka cipta sesuatu & boleh sesuaikan diri dalam apa-apa keadaan
Ekstrovert	Kurang suka bergaul, lebih selesa dalam suasana kerja bersendirian	Tidak terlalu pendiam tetapi tidak pula terlalu mudah mesra	Suka berinteraksi dengan orang lain, mudah mesra dan mudah membina persahabatan
Intelektual	Tidak suka perkara bersifat teori/mencabar minda tetapi mementingkan kerja berbentuk kemahiran	Boleh bekerja dengan aktiviti yang bersifat teori atau berbentuk kemahiran	Suka aktiviti mencabar minda (contoh debat atau catur) & rasa puas dengan aktiviti keilmuan
Berwawasan	Memiliki penetapan wawasan yang rendah	Memiliki penetapan wawasan secara sederhana	Berwawasan tinggi, sentiasa memikirkan projek seterusnya dan menganggap cabaran sebagai motivasi
Kepelbagaian	Tidak suka perubahan, tidak selesa dengan situasi atau pengalaman baru & tidak <i>adventurous</i>	Memiliki ciri kepelbagaian sederhana	Suka pada perubahan dan gemar mencuba benda-benda baru ( <i>adventurous</i> )
Ketahanan	Kurang ketahanan mental, fizikal & emosi, mudah putus asa apabila menjumpai halangan	Ketahanan diri berada di tahap sederhana	Mempunyai ketahanan mental, fizikal & emosi, serta tidak mudah putus asa apabila diuji
Kritik Diri	Menganggap diri sendiri sentiasa betul dan sering menyalahkan orang lain	Stabil dari segi emosi & psikologi, serta mampu memuhasabah diri dengan baik	Rasa rendah diri, mudah bimbang dan sentiasa rasa bersalah
Mengawal	Lebih suka dipimpin dari memimpin, lebih selesa bekerja di bawah arahan ketua	Mampu bekerja di bawah arahan orang lain & juga mampu berdikari	Suka mengawal & memimpin orang lain, dan lebih suka memimpin dari dipimpin
Menolong	Kurang keupayaan untuk simpati kepada orang lain dan lebih mementingkan diri sendiri	Ciri menolong di tahap sederhana	Gemar menolong & ingin curahkan simpati, kasih sayang dan kebajikan kepada orang lain
Sokongan	Tidak berkeinginan tinggi untuk dikasihi, difahami & diberi simpati	Ingin dikasihi, tetapi pada masa yang sama masih mampu berdikari secara emosi	Mempunyai keinginan yang tinggi untuk dikasihi, difahami & diberi simpati
Struktur	Tidak suka terikat dengan peraturan dan arahan, dan kurang kekemasan dalam membuat kerja	Ciri struktur di tahap sederhana	Gemarkan aktiviti yang memerlukan kekemasan, perincian, mengikut peraturan & bersifat teliti

CIRI/ TRET	SKOR		
	RENDAH (1% - 30%)	SEDERHANA (40% - 60%)	TINGGI (70% - 100%)
Pencapaian	Tidak kisah tentang status & kuasa dalam kehidupan, serta matlamat hidup tidak besar	Mempunyai motivasi dan matlamat yang sederhana dalam kehidupan	Bermatlamat besar, sanggup bersaing dengan orang lain bagi mencapai matlamat & kuasa

CIRI/ TRET	SKOR	
	< 50%	> 50%
Kejujuran	Jawapan yang diberi adalah jujur dan boleh dipercayai	Jawapan yang diberi kurang jujur dan tidak boleh dipercayai

(Sidek Mohd Noah, 2002)



*"A man is but the product of his thoughts what he thinks, he becomes"*  
~ Mahatma Gandhi

Lengkapkan keputusan Ujian Inventori Personaliti Sidek dalam jadual skor yang disediakan di bawah.

ITEM	% SKOR	TRET PERSONALITI	INTERPRETASI BERSAMA PEGAWAI PSIKOLOGI
1		Agresif	
2		Analitikal	
3		Autonomi	
4		Kreatif	
5		Ekstrovert	
6		Intelektual	
7		Berwawasan	
8		Kepelbagaian	
9		Ketahanan	
10		Kritik Diri	
11		Mengawal	
12		Menolong	
13		Sokongan	
14		Struktur	
15		Pencapaian	
16		Kejujuran	

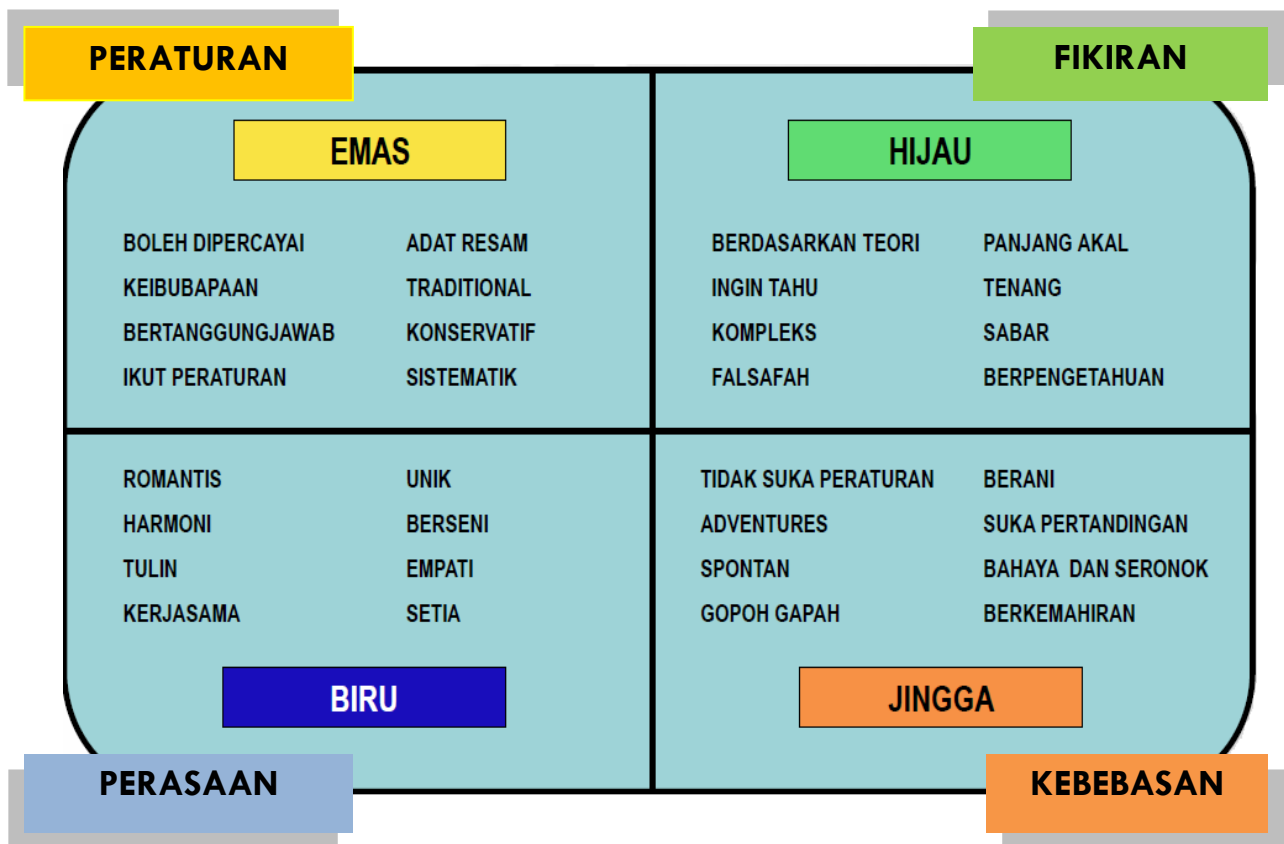
*“Personality is an unbroken series of successful gestures”*

*~ F. Scott Fitzgerald*

# 2

## UJIAN INVENTORI PERSONALITI WARNA (IPW)

- Pembangun: Prof. Dr. Sidek Mohd Noah (UPM), 1987 dan versi terbaharu yang digunapakai adalah 2013.
- Tujuan IPW: mengukur/ mengenal pasti ciri-ciri personaliti berasaskan personaliti warna iaitu Emas, Hijau, Biru dan Jingga.
- Lengkapkan keputusan ujian IPW dalam jadual skor yang disediakan:





Kod Warna		Skor Yang Diperolehi	Interpretasi bersama Pegawai Psikologi
Emas	Peraturan		
Hijau	Pemikiran		
Biru	Perasaan		
Jingga	Kebebasan		

# 3

## INVENTORI MINAT KERJAYA SIDEK (IMKS)

- Pembangun: Prof. Dr. Sidek Mohd Noah (UPM), 1987 dan versi terbaharu yang digunapakai adalah 2013.
- Lengkapkan keputusan ujian minat kerjaya dalam jadual skor yang disediakan:



Item	1-R	2-I	3-A	4-S	5-E	6-C
<b>Trait Personaliti</b>	Realistik	Investigatif	Artistik	Sosial	<i>Enterprising</i>	<i>Conventional</i>
<b>Skor</b>						

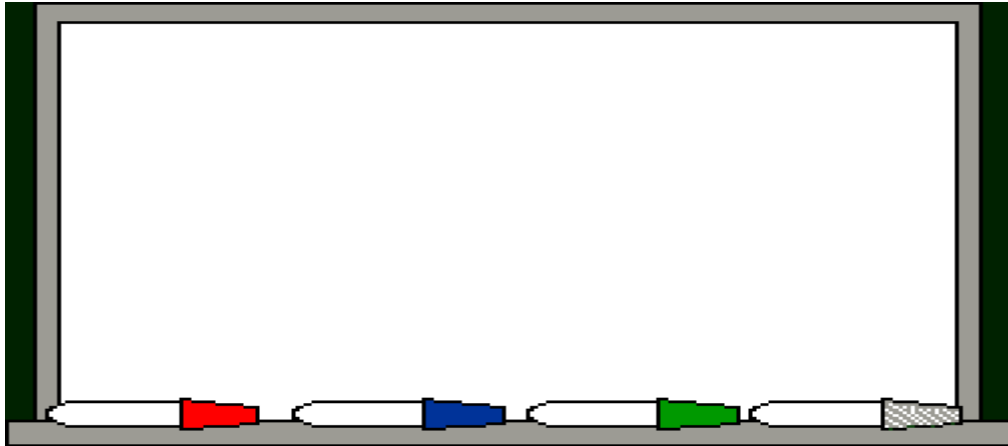
Apakah Kod 3 Mata Holland yang anda perolehi?

Kod 3 Mata Holland	Interpretasi bersama Pegawai Psikologi
Skor Tertinggi	
Skor Kedua Tertinggi	
Skor Ketiga Tertinggi	

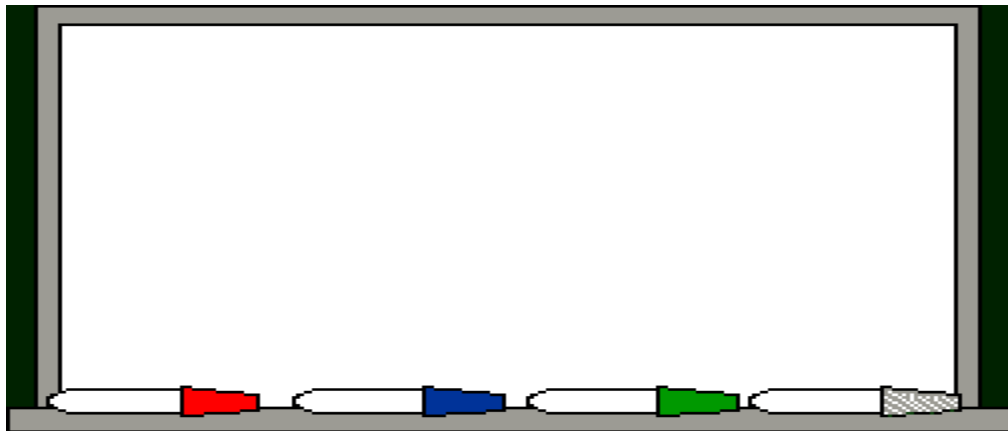
*“Buku itu ibarat taman yang berada di dalam poket baju”  
~ Peribahasa Arab*

# MATLAMAT SAYA dengan IMKS

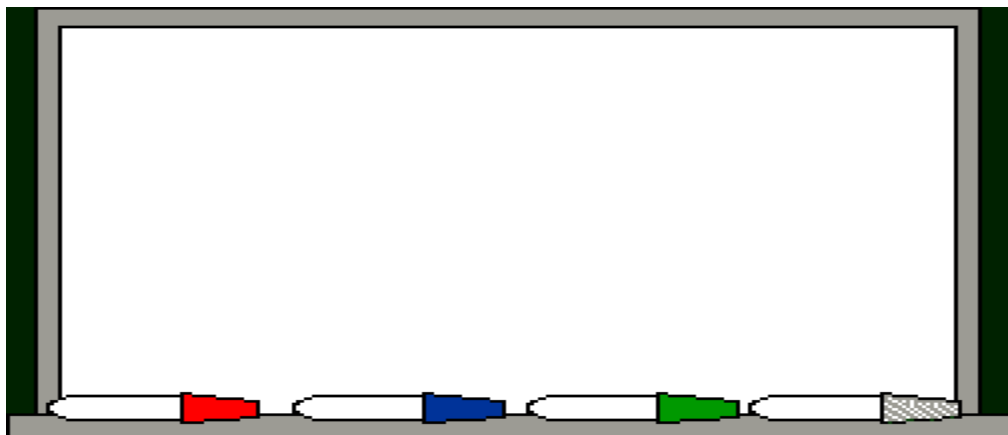
Matlamat akademik saya



Matlamat kerjaya saya



Matlamat kehidupan saya



Ikuti langkah-langkah berikut:

- ✓ Kenalpasti **maklumat persekitaran akademik, persekitaran kerjaya & persekitaran kehidupan** yang sedang saya ikuti.
- ✓ Adakah ciri-ciri **persekitaran akademik, persekitaran kerjaya & persekitaran kehidupan** saya menepati Kod 3 Mata Inventori Minat Kerjaya Sidek yang diperolehi?

Individu	Kod	Persekitaran Pekerjaan
Individu agresif, lebih menyukai tugas-tugas yang konkrit daripada abstrak, asasnya kurang bersosial, interaksi interpersonal yang lemah	<b>R</b> Realistik	Pekerjaan-pekerjaan mahir seperti juruelektrik, operator mesin, juruteknik mahir seperti mekanik motor, pelukis pelan dan pekerjaan perkhidmatan.
Individu yang intelek, abstrak, analitis, berdikari, kadang-kadang radikal dan berorientasi tugas.	<b>I</b> Investigatif	Kerja-kerja saintifik seperti pakar kimia, fizik dan matematik, juruteknik seperti juruteknik makmal, pekerja elektronik dan pengatur cara komputer.
Individu imaginatif, menilai tinggi estetik, ekspresif, bebas dan agak ekstrovert.	<b>A</b> Artistik	Pekerjaan seperti pelukis, ahli muzik, penulis artikel, skrip drama, novel, pemimpin orkestra, juru ukur dan pereka fesyen.
Lebih menyukai interaksi sosial, berkaitan dengan sosial, agama, orientasi kepada kerja-kerja kemasyarakatan dan pendidikan.	<b>S</b> Sosial	Kerja pendidikan seperti pendidik, pentadbir pendidikan dan profesor, kerja kebajikan, ahli sosiologi, kaunselor dan jururawat.
Individu ekstrovert, agresif, suka mengembara, suka peranan memimpin, pandai memujuk, mahir dan pandai menggunakan perkataan.	<b>E</b> Enterprising	Kerja-kerja pengurusan seperti pengurus jualan, pengurus personel dan pengurus pengeluaran. Kerja-kerja penjualan seperti jurujual kereta, insurans dan hartanah.
Individu praktikal, dapat mengawal diri, suka bersosial, konservatif, menyukai tugas-tugas berstruktur dan mematuhi peraturan yang disediakan.	<b>C</b> Conventional	Kerja-kerja pejabat dan perkeranian, kerani kaunter, kerani fail, penyimpan kira-kira dan penyambut tetamu.

(Holland, J.L. (1973). *Making Vocational Choice: A Theory of Careers*)

Kod Mata Holland tertinggi saya ialah:

--	--	--

You have brains in your head  
You have feet in your shoes  
You can steer yourself  
any direction you  
**CHOOSE**  
~Dr Seuss



Tuliskan matlamat akademik, kerjaya dan kehidupan **SELEPAS** mengambilkira kesepadanan antara maklumat diri dengan maklumat persekitaran kehidupan (selepas menjalani Ujian Kod 3 Mata Inventori Minat Kerjaya Sidek/ Holland).

**MATLAMAT AKADEMIK SAYA...**

**MATLAMAT KERJAYA SAYA...**

**MATLAMAT KEHIDUPAN SAYA...**

## DOMAIN 2: MATLAMAT YANG JELAS & i-SMART

Domain ini membantu anda menjadi pelajar yang mempunyai matlamat yang jelas di dalam kehidupan, akademik, kerjaya dan berciri i-SMART serta mampu mendapatkan pekerjaan dengan kemahiran yang diperlukan industri. Matlamat yang jelas berfungsi sebagai penunjuk arah kepada kecemerlangan. Ia juga dapat mencetuskan motivasi dalaman individu.

Apa itu i-SMART? i-SMART adalah program/ aktiviti yang disertai oleh pelajar yang diterapkan dengan elemen Kemahiran Insaniah bagi meningkatkan ketrampilan dan keunggulan pelajar Politeknik Malaysia dan seterusnya membantu dalam kebolehpasaran graduan.



*“Buatlah apa yang anda mampu buat, dengan apa yang anda ada dan di mana sahaja anda berada kerana tiada alasan di dalam kamus pemburu kejayaan”*

*~ Henry Truman*



Matlamat yang ditetapkan perlu melengkapai ciri-ciri **SMART**:



# ANALISIS SWOT

Kuadran Analisis SWOT (*Strengths* – Kekuatan, *Weaknesses* - Kelemahan, *Opportunities* - Peluang, *Threats* - Ancaman) adalah suatu bentuk analisis diri yang dapat membantu saya memanfaatkan kekuatan, mengatasi halangan, memanfaatkan peluang dan menghindari ancaman bagi mencapai kejayaan dalam akademik, kerjaya dan kehidupan.

## KEKUATAN

Kenalpasti kekuatan diri anda dan manfaatkannya sebagai mekanisme untuk mencapai kejayaan dalam akademik, kerjaya dan kehidupan.

## KELEMAHAN

Kenalpasti kelemahan diri anda dan baiki sebaik yang mungkin agar ia tidak menjadi penghalang untuk anda mencapai kejayaan.



## PELUANG

Kenalpasti peluang yang ada di sekeliling anda dan manfaatkannya untuk merealisasikan matlamat kejayaan anda.

## ANCAMAN

Kenalpasti ancaman terhadap kekuatan dan peluang anda untuk berjaya dan ambil langkah untuk menghindarinya.

## SWOT Saya

Lengkapkan jadual di bawah berdasarkan maklumat diri, akademik, jenis personaliti dan kecenderungan minat kerjaya yang telah dikenalpasti.

**KEKUATAN (Strengths)**  
Ciri-ciri yang dikenalpasti?  
Bagaimana anda memanfaatkannya?

**KELEMAHAN (Weaknesses)**  
Ciri-ciri yang dikenalpasti?  
Bagaimana anda mengatasinya?



**PELUANG (Opportunities)**  
Ciri-ciri yang dikenalpasti?  
Bagaimana anda memanfaatkannya?

**ANCAMAN (Threats)**  
Ciri-ciri yang dikenalpasti?  
Bagaimana anda menghindarinya?

# PNM & HPNM

## **Kaedah Pengiraan Purata Nilai Mata (PNM)**

Purata Nilai Mata seseorang pelajar bagi sesuatu keputusan peperiksaan semester dikira seperti berikut:

$$\text{PNM} = \frac{\text{Jumlah Mata Kredit yang diperolehi dalam semester semasa}}{\text{Jumlah Jam Kredit yang diambil dalam semester semasa}}$$

## **Kaedah Pengiraan Himpunan Purata Nilai Mata (HPNM)**

Purata Nilai Mata yang diperolehi oleh seseorang pelajar di dalam semua peperiksaan yang diambil sehingga kini yang dikira seperti berikut:

$$\text{HPNM} = \frac{\text{Jumlah Mata Kredit yang diperolehi bagi semester 1 hingga kini}}{\text{Jumlah Jam Kredit yang diambil dalam semua semester hingga kini}}$$

Apakah target PNM saya? Apakah PNM dan HPNM yang saya perolehi?

SEMESTER	TARGET PNM	PNM yang dicapai	HPNM yang dicapai
1			
2			
3			
4			
5			
6			

*"It's not what you achieve, it's what you overcome. That's what defines your career"*

*~ Carlton Fisk*

# KEMAHIRAN INSANIAH

Kemahiran Insaniah merupakan kemahiran generik yang harus dikuasai oleh saya sebagai pelajar di politeknik.



**Rajah 2:** Tujuh Elemen Kemahiran Insaniah



Kebolehan menyampaikan idea dengan terang, berkesan dan dengan penuh keyakinan, secara lisan dan bertulis.

Kebolehan mengamalkan kemahiran mendengar yang aktif dan memberikan maklum balas.

1



**Kemahiran Komunikasi**

Kebolehan untuk membuat pembentangan secara jelas dengan penuh keyakinan dan bersesuaian dengan tahap pendengar.

Kebolehan berkomunikasi dengan peserta yang berlainan budaya.

Kebolehan kenalpasti dan analisis masalah dalam situasi kompleks dan kabur serta membuat penilaian yang berjustifikasi.

Kebolehan untuk mencari idea dan mencari penyelesaian alternatif

Kebolehan untuk kembangkan dan baiki kemahiran berfikir seperti menjelaskan, menganalisis dan menilai perbincangan.

2



**Pemikiran Kritis dan Kemahiran Menyelesaikan Masalah**

### Kemahiran Berpasukan

Kebolehan untuk membina hubungan yang baik, berinteraksi dengan orang lain dan bekerja secara efektif bersama mereka untuk mencapai objektif yang sama.

Kebolehan untuk memahami dan mengambil peranan bersilih ganti antara ketua kumpulan dan ahli kumpulan.

Kebolehan untuk mengenal dan menghormati sikap, kelakuan dan kepercayaan orang lain.



# 3

### Pembelajaran Berterusan dan Pengurusan Maklumat

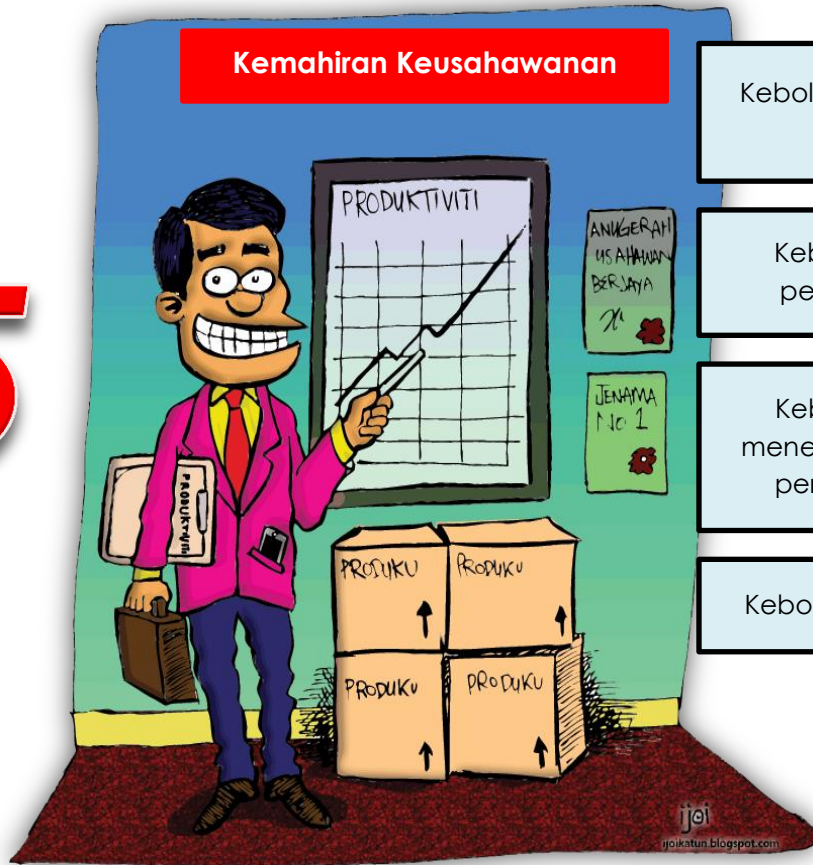
Kebolehan untuk mencari dan menguruskan maklumat yang relevan daripada pelbagai sumber.

Kebolehan untuk menerima idea baru dan berkeupayaan untuk pembelajaran autonomi.



# 4

5



### Kemahiran Keusahawanan

Kebolehan untuk mengenal pasti peluang perniagaan.

Kebolehan untuk merangka perancangan perniagaan.

Kebolehan untuk membina, meneroka dan merebut peluang perniagaan dan pekerjaan.

Kebolehan untuk bekerja sendiri.

Kebolehan untuk memahami kesan ekonomi, alam sekitar dan sosio budaya dalam amalan profesional.

Kebolehan untuk menganalisis dan membuat keputusan dalam penyelesaian masalah berkaitan etika.



### Etika dan Moral Profesional

Kebolehan untuk mengamalkan sikap beretika, di samping mempunyai rasa tanggungjawab terhadap masyarakat.

6



Kebolehan untuk memahami dan mengambil peranan bersilih ganti antara ketua pasukan dan anggota pasukan.

Kebolehan untuk memimpin projek.

7



Kemahiran Kepemimpinan

The *first* step in  
*knowledge* is to *listen*,  
then to be *quiet* and  
*attentive*, then to  
*preserve* it, then to  
put it into *practice*  
and then to *spread* it

Sufyan ibn Uyaynah

Torch Bearers



# JOM AUDIT DIRI

1. Audit My3S
2. Audit Pengucapan Efektif
3. Audit Kemahiran Tegas Diri
4. Audit Kemahiran Pengurusan Stress (DASS)

(Inspirasi Transformasi Diri, 2012)

## 1

### Audit Kemahiran Insaniah My3S (Malaysian Soft Skills Scale)

(hak cipta Kementerian Pendidikan Tinggi, 2015)

Tandakan (/) di ruangan 'Ya' atau 'Tidak' semua kriteria di bawah:

Item	Bil	Kriteria	Ya	Tidak
<b>KEMAHIRAN BERKOMUNIKASI</b>				
<b>A</b>	1	Kebolehan menyampaikan idea dengan jelas, berkesan dan dengan penuh keyakinan, secara lisan dan bertulis.		
	2	Kebolehan mengamalkan kemahiran mendengar yang aktif dan memberikan maklum balas.		
	3	Kebolehan membuat pembentangan secara jelas dengan penuh keyakinan dan bersesuaian dengan tahap pendengar.		
	4	Kebolehan menggunakan teknologi dalam pembentangan.		
	5	Kebolehan berunding dan mencapai persetujuan.		
	6	Kebolehan berkomunikasi dengan orang dari budaya berbeza.		
	7	Kebolehan mengembangkan kemahiran komunikasi diri.		
	8	Kebolehan menggunakan kemahiran komunikasi bukan lisan.		
<b>KEMAHIRAN KERJA BERPASUKAN</b>				
<b>B</b>	1	Kemahiran membina hubungan baik, berinteraksi dengan orang lain dan bekerja secara efektif bersama kumpulan untuk mencapai objektif yang sama.		
	2	Kebolehan memahami dan mengambil peranan bersilih ganti antara ketua kumpulan dan ahli kumpulan.		
	3	Kebolehan mengenali dan menghormati sikap, kelakuan dan kepercayaan orang lain.		
	4	Kebolehan memberi sumbangan kepada perancangan dan menyelaraskan hasil usaha kumpulan.		
	5	Bertanggungjawab terhadap keputusan kumpulan.		
<b>PEMIKIRAN KRITIS DAN KEMAHIRAN MENYELESAIKAN MASALAH</b>				
	1	Kebolehan mengenal pasti dan menganalisis masalah dalam situasi kompleks dan kabur serta membuat penilaian yang berjustifikasi.		
	2	Kebolehan mengembang dan membaiki kemahiran berfikir seperti menjelaskan, menganalisis dan menilai perbincangan.		
	3	Kebolehan mencari idea dan mencari penyelesaian alternatif.		

Item	Bil	Kriteria	Ya	Tidak
C	4	Kebolehan berfikir melangkaui batas ( <i>think outside the box</i> )		
	5	Kebolehan membuat keputusan berdasarkan bukti yang kukuh.		
	6	Kebolehan untuk bertahan serta memberikan perhatian sepenuhnya terhadap tanggungjawab yang diberikan.		
	7	Kebolehan memahami dan menyesuaikan diri kepada komuniti, budaya dan persekitaran pekerjaan yang baru.		
KEMAHIRAN KEPIMPINAN				
D	1	Pengetahuan tentang teori asas kepimpinan.		
	2	Kebolehan untuk memimpin projek.		
	3	Kebolehan untuk memahami dan mengambil peranan bersilih ganti antara ketua pasukan dan anggota pasukan.		
	4	Kebolehan untuk menyelia anggota pasukan.		
PEMBELAJARAN BERTERUSAN DAN PENGURUSAN MAKLUMAT				
E	1	Kebolehan mencari dan mengurus maklumat yang relevan daripada pelbagai sumber.		
	2	Kebolehan menerima idea baru dan berkeupayaan untuk melaksanakan pembelajaran autonomi ( <i>learn autonomously</i> ).		
	3	Kebolehan mengembangkan minda ingin tahu dan dahagakan ilmu.		
KEMAHIRAN KEUSAHAWANAN				
F	1	Kebolehan mengenal pasti peluang perniagaan.		
	2	Kebolehan merangka perancangan perniagaan.		
	3	Kebolehan membina, meneroka dan merebut peluang perniagaan dan pekerjaan.		
	4	Kebolehan untuk bekerja sendiri.		
MORAL DAN ETIKA PROFESIONAL				
G	1	Kebolehan memahami kesan ekonomi, alam sekitar dan sosio budaya dalam amalan profesional.		
	2	Kebolehan menganalisis dan membuat keputusan dalam penyelesaian masalah berkaitan etika.		
	3	Kebolehan mengamalkan sikap beretika, di samping mempunyai rasa tanggungjawab terhadap masyarakat.		

Berdasarkan Audit Kemahiran Insaniah My3S, kenalpasti kriteria yang ditanda '**Tidak**'. Ia merupakan kriteria yang perlu penambahbaikan. Dengan menyertai program/ aktiviti i-SMART, diharapkan kemahiran insaniah dapat ditingkatkan.

Successful people are not gifted; they just work hard, then succeed on purpose.

Senarai program yang saya sertai di politeknik dan elemen Kemahiran Insaniah yang diterapkan di dalam aktiviti-aktiviti tersebut:

Kemahiran Insaniah yang diterap	Program yang disertai
<b>Kemahiran Moral &amp; Etika Profesional (Sahsiah)</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Berkomunikasi</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Berpasukan</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Pemikiran Kritis &amp; Menyelesaikan Masalah</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Pembelajaran Berterusan &amp; Pengurusan Maklumat</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Kepemimpinan</b>	1. 2. 3. ....
<b>Kemahiran Keusahawanan</b>	1. 2. 3. ....



## 2 Audit Pengucapan Efektif

Jawab semua soalan di bawah (BULATKAN pada skala yang berkenaan) dan jumlah skor yang diperolehi menunjukkan bagaimana saya berkomunikasi dengan orang lain.

Bil	Kenyataan	1 Tidak / Jarang- jarang	2 Kadang- kadang	3 Kebiasaan
1	Bertentang mata semasa berkomunikasi.	1	2	3
2	Menunjukkan minat mendengar apa yang diperkatakan dengan menganggukkan kepala.	1	2	3
3	Tidak mengganggu semasa atau selepas rakan anda bercakap.	1	2	3
4	Adakah anda menyoal soalan menarik menunjukkan anda berminat dengan apa yang diperkatakan?	1	2	3
5	Suara anda jelas, mudah didengari dan difahami oleh semua.	1	2	3
6	Adakah anda memberi perhatian kepada yang tidak bersuara?	1	2	3
7	Adakah anda pasti percakapan anda melibatkan dua hala atau hanya anda yang bercakap dan mendengar?	1	2	3
8	Adakah anda menghargai orang lain?	1	2	3
9	Anda cuba mengelak daripada menunjukkan tanda-tanda tidak menggemari percakapan seperti menguap walaupun tidak diminati.	1	2	3
10	Adakah anda mendapat kepastian terhadap sesuatu yang tidak pasti seperti yang diperkatakan?	1	2	3
<b>Jumlah</b>				
<b>Jumlah Keseluruhan</b>				

Kaedah Mengira Skor: Jumlahkan kesemua markah pada jawapan setiap ruang.

Markah	Penerangan
25-30	Saya adalah penyampai yang terbaik
16-24	Saya adalah penyampai yang berkesan
10-15	Saya perlu mendalami dan memperbaiki keberkesanan komunikasi saya

# 3

## Audit Kemahiran Tegas Diri

Sikap tegas diri juga bermaksud berupaya untuk mengawal diri dan bertanggungjawab kepada diri sendiri. Boleh membuat keputusan dalam apa jua situasi. Sedia mendengar dan memahami perasaan, keperluan dan kedudukan orang lain. BULATKAN pada skala yang berkenaan merujuk kepada diri anda.

Bil	Item	1 Kerap	2 Kadang kala	3 Jarang Sekali	4 Tidak Pernah
1	Dalam sesuatu perbincangan yang diselubungi oleh kemarahan, percanggahan pendapat, saya boleh bercakap dengan penuh yakin.	1	2	3	4
2	Jika saya berasa ragu-ragu, saya mudah meminta pertolongan.	1	2	3	4
3	Kalau ada sesiapa bersikap tidak adil dan garang, saya dapat menangani situasi ini dengan penuh keyakinan.	1	2	3	4
4	Bila seseorang suka menyindir saya ataupun orang lain, saya dapat bercakap tanpa berasa marah.	1	2	3	4
5	Bila saya ditindas, saya akan menyuarakan pandangan dengan terus terang tanpa bersikap agresif.	1	2	3	4
6	Sekiranya saya berasa saya diambil mudah, saya boleh menarik perhatian mengenai perkara itu tanpa bermasam muka atau rasa kecewa.	1	2	3	4
7	Kalau seseorang meminta kebenaran untuk melakukan sesuatu yang saya tidak mahu lakukan, seperti merokok, saya akan menyatakan "JANGAN" tanpa berasa bersalah.	1	2	3	4
8	Jika sesiapa meminta pendapat tentang sesuatu, saya boleh memberikan pandangan walaupun tidak popular.	1	2	3	4
9	Saya boleh berhubung secara mudah dan berkesan dengan orang atasan.	1	2	3	4
10	Bila layanan yang diberikan tidak memuaskan, sama ada di kedai atau pun di restoran, saya dapat menyatakan perasaan tidak puas hati tanpa menyerang pihak lain.	1	2	3	4

Bil	Item	1 Kerap	2 Kadang kala	3 Jarang Sekali	4 Tidak Pernah
11	Bila terdapat sesuatu peluang/ tawaran yang penting, saya akan menyuarakan bagi pihak diri sendiri.	1	2	3	4
12	Bila saya dapat mengesan sesuatu yang tidak betul, saya akan bertindak tanpa menunggu akibat yang lebih buruk.	1	2	3	4
13	Bila ada berita buruk yang perlu saya sampaikan, saya dapat menyatakan dengan tenang tanpa terlalu risau.	1	2	3	4
14	Jika saya memerlukan sesuatu, saya akan memintanya secara berterus terang.	1	2	3	4
15	Bila seseorang tidak memberi perhatian terhadap apa yang saya katakan, saya berupaya menyampaikan maksud saya tanpa bercakap lantang dan berasa kecewa.	1	2	3	4
16	Bila seseorang silap memahami apa yang saya sampaikan, saya akan membuat pembetulan tanpa rasa bersalah ataupun memperkecilkan orang itu.	1	2	3	4
17	Bila saya tidak bersetuju dengan pandangan ramai, saya dapat menyampaikan pendapat saya tanpa rasa bersalah ataupun angkuh.	1	2	3	4
18	Saya sedia menerima teguran.	1	2	3	4
19	Saya dapat memberikan pujian tanpa berasa malu atau kelihatan mengampu.	1	2	3	4
20	Bila marah, saya masih dapat menyampaikan pendapat tanpa menghukum atau pun berasa kecewa.	1	2	3	4
<b>Jumlah</b>					
<b>Jumlah Keseluruhan</b>					

**Kira Skor Penilaian:** Jumlahkan kesemua markah pada jawapan setiap ruang.

Markah	Sikap Tegas Diri Saya
20 – 25	Saya seorang yang berkeyakinan dan *asertif dalam menghadapi sebarang situasi.
26 – 35	Saya boleh mempunyai sikap * asertif tetapi boleh diperbaiki melalui latihan tegas diri.
36 – 50	Sikap tegas diri saya tidak konsisten dan perlu berusaha untuk memperbaiki sikap.
51 – 80	Saya perlu berusaha keras untuk membentuk sikap tegas diri.

\* **Asertif** – kelakuan yang melahirkan perasaan dan tindakan secara jujur, berterus terang dan ikhlas tanpa mencabuli batas-batas hak orang lain.



## 4

**Audit Kemahiran Pengurusan Stress**

(DASS - Depression Anxiety Stress Scale, 1995)

Langkah 1: Sila baca kenyataan dan bulatkan jawapan yang menggambarkan keadaan anda **SEMINGGU** yang lepas. Tiada jawapan yang betul atau salah.

Bil	Item	1 Tidak Pernah	3 Jarang	3 Kerap	4 Sangat Kerap
1	Saya rasa susah untuk bertenang.	0	1	2	3
2	Saya sedar mulut saya rasa kering.	0	1	2	3
3	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali.	0	1	2	3
4	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya, bernafas terlalu cepat, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal).	0	1	2	3
5	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu keadaan.	0	1	2	3
6	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan.	0	1	2	3
7	Saya pernah menggeletar (contohnya tangan).	0	1	2	3
8	Saya rasa saya terlalu gelisah.	0	1	2	3
9	Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh.	0	1	2	3
10	Saya rasa tidak ada yang saya harapkan (putus harapan).	0	1	2	3
11	Saya dapati saya mudah resah.	0	1	2	3
12	Saya merasa sukar untuk relaks.	0	1	2	3
13	Saya rasa muram dan sedih.	0	1	2	3
14	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalang saya daripada meneruskan apa yang saya sedang lakukan.	0	1	2	3
15	Saya rasa hampir panik.	0	1	2	3
16	Saya tidak bersemangat langsung.	0	1	2	3
17	Saya rasa diri saya tidak berharga.	0	1	2	3
18	Saya mudah tersinggung.	0	1	2	3

Bil	Item	1 Tidak Pernah	3 Jarang	3 Kerap	4 Sangat Kerap
19	Walaupun saya tidak melakukan aktiviti fizikal, saya sedar akan debaran jantung saya (contoh: degupan jantung lebih cepat).	0	1	2	3
20	Saya rasa takut tanpa sebab.	0	1	2	3
21	Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi.	0	1	2	3

Langkah 2: Masukkan skala markah jawapan bagi soalan di setiap kategori dan jumlakkannya.

Stress								
Soalan	S1	S6	S8	S11	S12	S14	S18	Jumlah
Markah								
Kebimbangan (Anxiety)								
Soalan	S2	S4	S7	S9	S15	S19	S20	Jumlah
Markah								
Kemurungan (Depression)								
Soalan	S3	S5	S10	S13	S16	S17	S21	Jumlah
Markah								

Langkah 3: Rujuk petak skor saringan di bawah dan terjemahkan jumlah skor untuk mengetahui tahap kesihatan mental.

Tahap	Stress	Kebimbangan	Kemurungan
Normal	0 – 7	0 – 4	0 – 5
Ringan *	8 – 9	5 – 6	6 – 7
Sederhana *	10 – 13	7 – 8	8 – 10
Teruk **	14 – 17	9 – 10	11 – 14
Sangat teruk **	18+	11+	15+

Nota: \* Disaran untuk mendapatkan bantuan, \*\* Amat memerlukan bantuan

## DOMAIN 3: PEMERKASAAN JATI DIRI

Seorang insan yang berjaya perlu mempunyai JATI DIRI yang positif. Apakah maksud Jati diri?

Jati diri bermaksud sifat atau ciri yang unik dan istimewa yang menjadi teras dan lambang keperibadian individu (Dewan Bahasa dan Pustaka Edisi 4). Jati diri yang ada pada setiap individu menunjukkan personaliti seseorang itu positif atau sebaliknya. Contoh jati diri positif adalah rajin berusaha, tidak putus asa, menghormati pensyarah dan bertanggungjawab. Jati diri seseorang juga boleh ditambahbaik untuk menjadi individu yang lebih positif dari sebelumnya.

Pemeriksaan Jati Diri adalah suatu usaha untuk memantapkan diri dan membentuk pelajar yang lebih cemerlang melalui pembacaan dan penglibatan dalam ceramah, kursus, bengkel, sukan dan sebagainya. Setiap program tersebut mempunyai pengisian positif yang boleh diikuti dan dipraktikkan. Melalui pemeriksaan jati diri, pelajar mampu menjadi individu yang seimbang dan harmoni dari aspek: JASMANI, EMOSI, ROHANI, INTELEK dan SOSIAL. Proses yang perlu dilalui bagi individu untuk menjana jati diri cemerlang iaitu bermula dengan cara berfikir yang positif, perkataan positif, tindakan positif dan sikap positif.

*"We are what we repeatedly to do. Excellence, then, is not an act, but a habit"*

*~ Aristotle*

# BAGAIMANA MEMPERKASAKAN JATI DIRI?

1. Libatkan diri dalam program akademik dan bukan akademik atau pembacaan.



Sesi pembelajaran dan pengajaran (P&P) di dalam kelas



Kejohanan Pencak Silat Antarabangsa Piala Timbalan Perdana Menteri 2015

## Nota:

1. Program akademik: ceramah, kursus, bengkel dan sebagainya.
2. Program bukan akademik: program ko-kurikulum, khidmat masyarakat, sukan dan sebagainya.



2. Terima dan fahami perkara yang baik.



Program derma darah

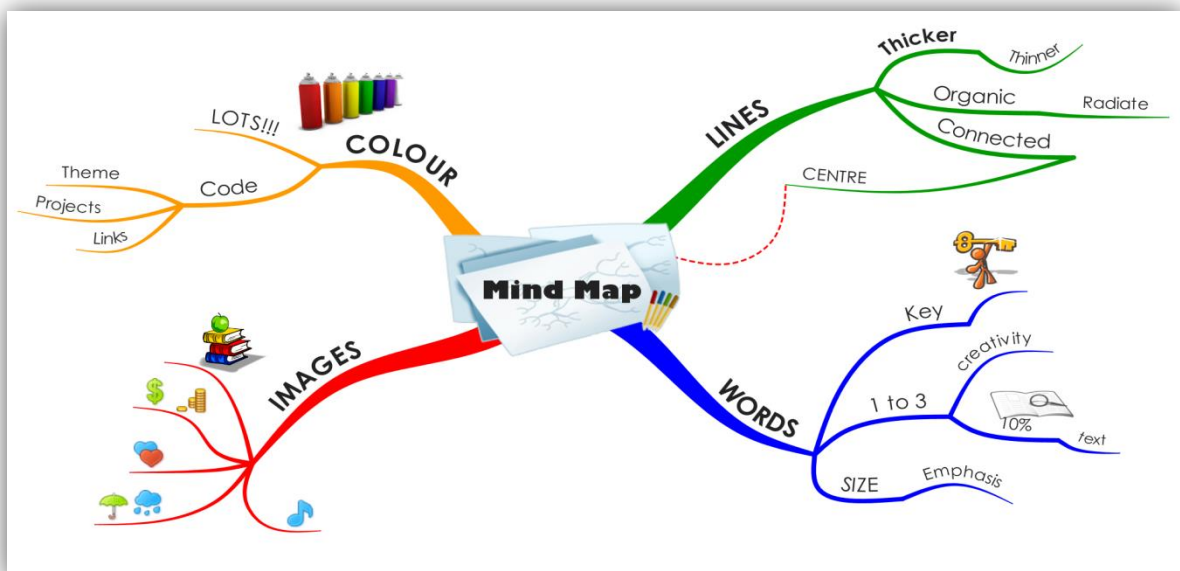
- ✓ Ciri personaliti: Prihatin, sabar, jujur, menepati masa, rajin dan lain-lain
- ✓ Teknik belajar
- ✓ Pengurusan masa
- ✓ Amalan baik
- ✓ Tips kepimpinan
- ✓ Etika profesional

3. Praktikkan dalam kehidupan seharian.



Aktiviti pembelajaran pelajar di luar kelas

- ✓ Pengurusan masa yang efektif
- ✓ Pembelajaran efektif dengan peta minda (*mind map*)

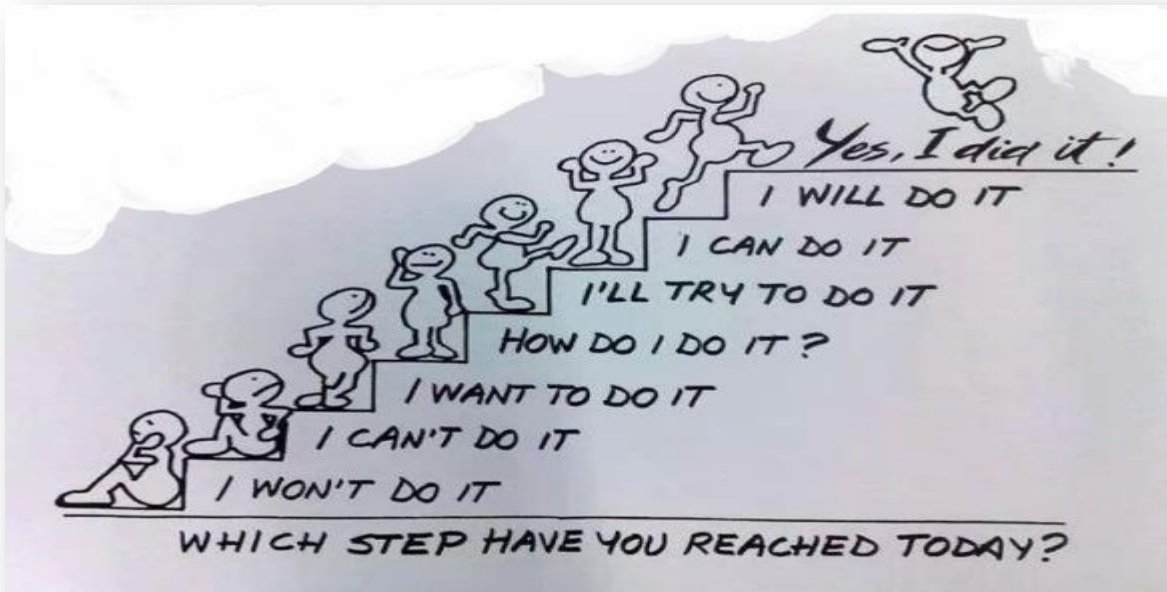


# FAEDAH PEMERKASAAN JATI DIRI

## Falsafah Pendidikan Kebangsaan

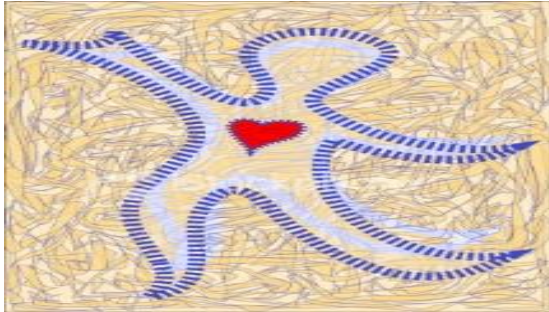
Pendidikan di Malaysia adalah satu usaha berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi **intelektual, rohani, emosi** dan **jasmani** berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Usaha ini adalah bagi melahirkan rakyat Malaysia yang berilmu, bertanggungjawab dan berkeupayaan mencapai kesejahteraan diri serta memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran masyarakat dan negara.

Saya adalah aset yang amat penting dan berharga dalam menentukan arah pembangunan dan kecemerlangan negara pada masa akan datang. Bagi mengisi tuntutan ke arah pencapaian negara maju, saya perlu menyediakan diri agar seimbang dan harmonis dari segi intelektual, rohani, emosi, jasmani dan sosial.



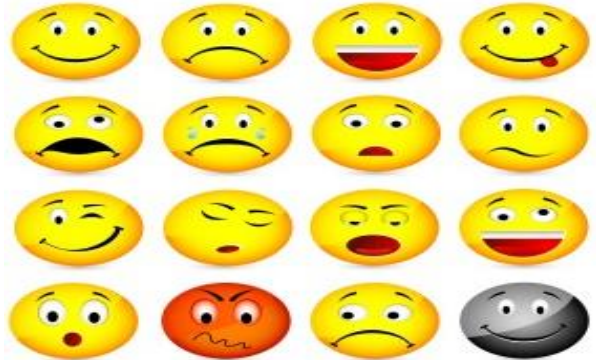
### JASMANI

Badan yang sihat menjadi asas kepada kecerdasan emosi, rohani, intelektual dan sosial. Kecerdasan wujud apabila individu mendapat makan, rehat dan riadah secukupnya.



### EMOSI

Eksprei perasaan yang ditunjukkan oleh individu hasil dari cara berfikir dan penerimaan persepsi seperti gembira, marah, benci, takut, malu, dan sedih.



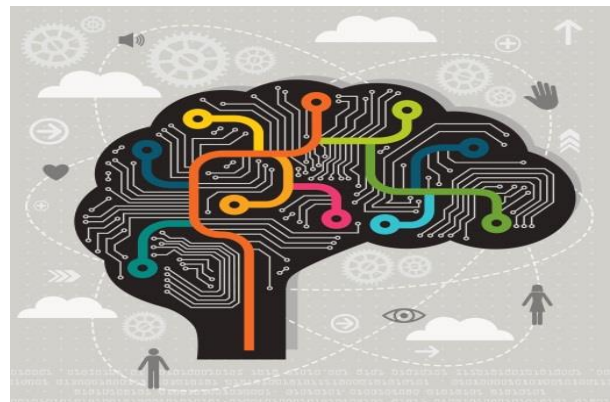
### ROHANI

Perasaan dalaman manusia seperti keyakinan kepada tuhan, kepercayaan kepada agama, kemantapan jiwa, penghayatan nilai murni dan berbudi pekerti mulia.



### INTELEKTUAL

Intelektual adalah kecergasan, kepintaran ataupun kemampuan menyelesaikan masalah.



### SOSIAL

Merujuk kepada hal berkaitan kemasyarakatan seperti hubungan sesama rakan atau hubungan dengan pensyarah.



# AKTIVITI

Komitmen dan usaha yang berterusan merupakan elemen penting untuk mencapai sesuatu matlamat. Tanpa usaha dan kesungguhan matlamat tidak dapat dicapai. Terdapat pelbagai aktiviti/ program boleh diperolehi bagi meningkatkan jati diri setiap individu. Sila lengkapkan Aktiviti 1, 2 dan 3.





## AKTIVITI 1: PROGRAM AKADEMIK

<p>•Nama program:</p>	<p>•Pengalaman/maklumat:</p>
<p>•Faedah/manfaat:</p>	<p>•Cadangan program:</p>

**1** Senaraikan program akademik seperti kursus, bengkel, seminar atau program kerjaya yang telah disertai.

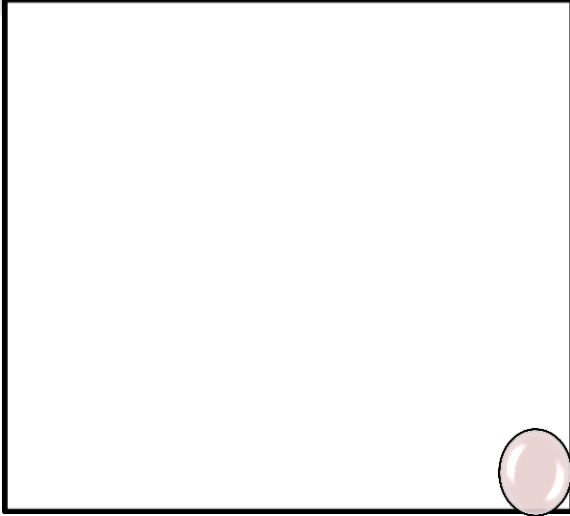
**2** Catat maklumat, pengetahuan dan pengalaman yang telah diperolehi melalui program tersebut.

**3** Cadangkan program tambahan yang perlu anda hadiri untuk meningkatkan lagi kemahiran anda.

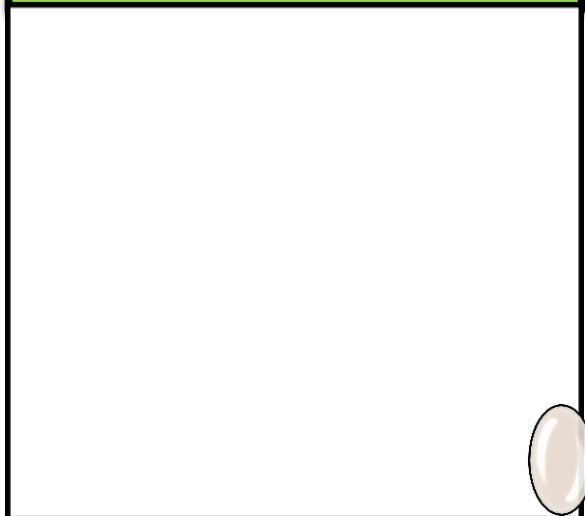
**4** Tuliskan ulasan peribadi berkaitan faedah dan manfaat yang diperolehi dalam program tersebut.

## AKTIVITI 2: PROGRAM BUKAN AKADEMIK

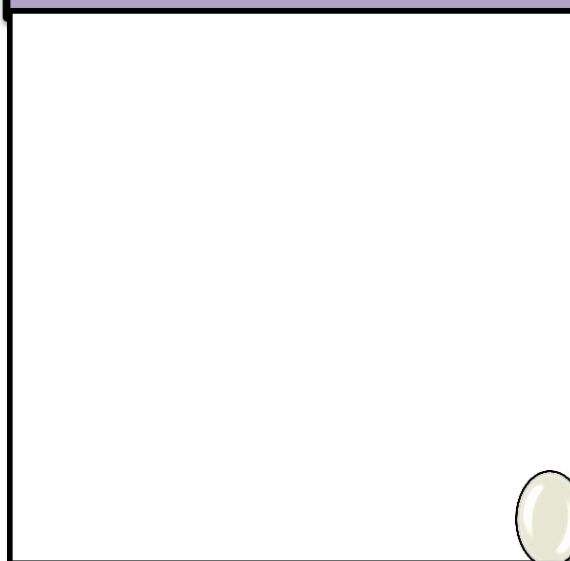
**1** • Senaraikan program ko-kurikulum, ceramah, khidmat masyarakat atau sukan yang telah disertai.



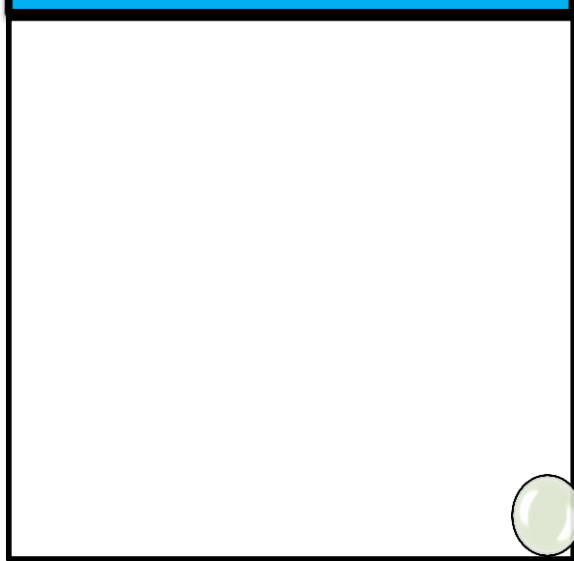
**2** • Catat maklumat, pengetahuan dan pengalaman yang telah diperolehi melalui program tersebut.



**3** • Cadangkan program tambahan yang perlu anda hadiri untuk meningkatkan lagi kemahiran anda.



**4** • Tuliskan ulasan peribadi berkaitan faedah dan manfaat yang diperolehi dalam program tersebut.



### AKTIVITI 3: INSPIRASIKU

Kenal pasti *role model* yang sesuai sebagai **INSPIRASIKU** (*role model* adalah individu yang telah berjaya dalam bidang masing-masing).

**LANGKAH  
1**

Nyatakan apa yang anda pelajari dari **INSPIRASIKU**.

**LANGKAH  
2**

Lekatkan gambar **INSPIRASIKU** di ruangan yang disediakan.

**LANGKAH  
3**

Ceritakan **INSPIRASIKU** kepada rakan-rakan.

**LANGKAH  
4**



## INSPIRASIKU

Nama "Inspirasiku":

Gambar  
"Inspirasiku"

Profil "Inspirasiku":

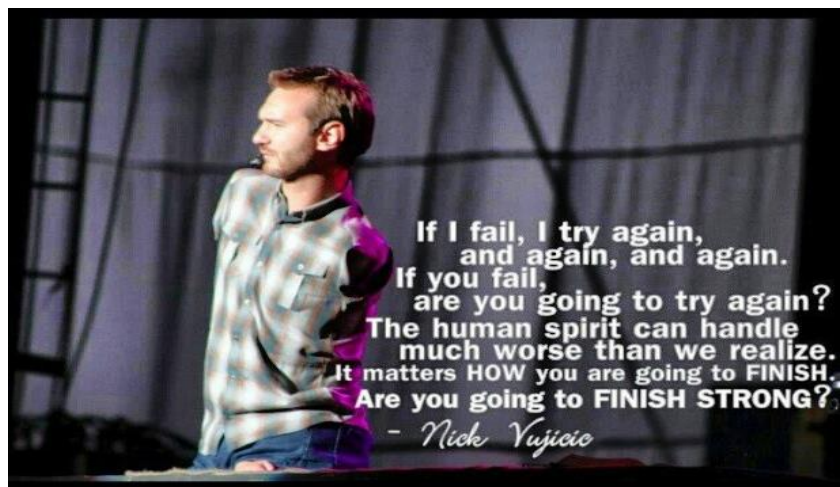
Kehebatan & Nilai Positif "Inspirasiku":



## SAYA vs INSPIRASIKU

Bagaimana saya boleh menjadi sehebat "Inspirasiku"?

Apakah nilai – nilai baik, cemerlang dan positif dalam diri "Inspirasiku" yang boleh diserap dalam diri saya untuk menjadi inspirasi kepada orang lain?



**"Hero"**  
**- Mariah Carey -**

There's a hero  
If you look inside your heart  
You don't have to be afraid  
Of what you are  
There's an answer  
If you reach into your soul  
And the sorrow that you know  
Will melt away

And then a hero comes along  
With the strength to carry on  
And you cast your fears aside  
And you know you can survive  
So when you feel like hope is gone  
Look inside you and be strong  
And you'll finally see the truth  
That a hero lies in you

It's a long road  
When you face the world alone  
No one reaches out a hand  
For you to hold  
You can find love  
If you search within yourself  
And the emptiness you felt  
Will disappear

And then a hero comes along  
With the strength to carry on  
And you cast your fears aside  
And you know you can survive  
So when you feel like hope is gone  
Look inside you and be strong  
And you'll finally see the truth  
That a hero lies in you

Lord knows  
Dreams are hard to follow  
But don't let anyone  
Tear them away  
Hold on  
There will be tomorrow  
In time  
You'll find the way

And then a hero comes along  
With the strength to carry on  
And you cast your fears aside  
And you know you can survive  
So when you feel like hope is gone  
Look inside you and be strong  
And you'll finally see the truth  
That a hero lies in you  
That a hero lies in you  
That a hero lies in you

**LAGU vs. DIRI**

Saya suka lagu ini dan faham maksud liriknya. Apakah lagu semangat saya??



**Fikirkan Boleh**  
**- Sudirman -**

Jika kau fikirkan kau boleh  
Kau hampir boleh melakukan  
Jika kau fikirkan ragu-ragu  
Usahamu tidak menentu

Jika kau fikirkan kekalahan  
Kau hampir keagagalan  
Jika kau fikirkan kemenangan  
Kau hampir kejayaan

Kaulah apa yang kau fikirkan  
Terkandung dalam pemikiran  
Befikirkan boleh melakukan  
Fikirkan boleh

Percaya apa kau lakukan  
Tabah apa kau usahakan  
Bertindak atas kemampuan  
**KAU BOLEH !**



## DOMAIN 4: PEMBELAJARAN BERKESAN

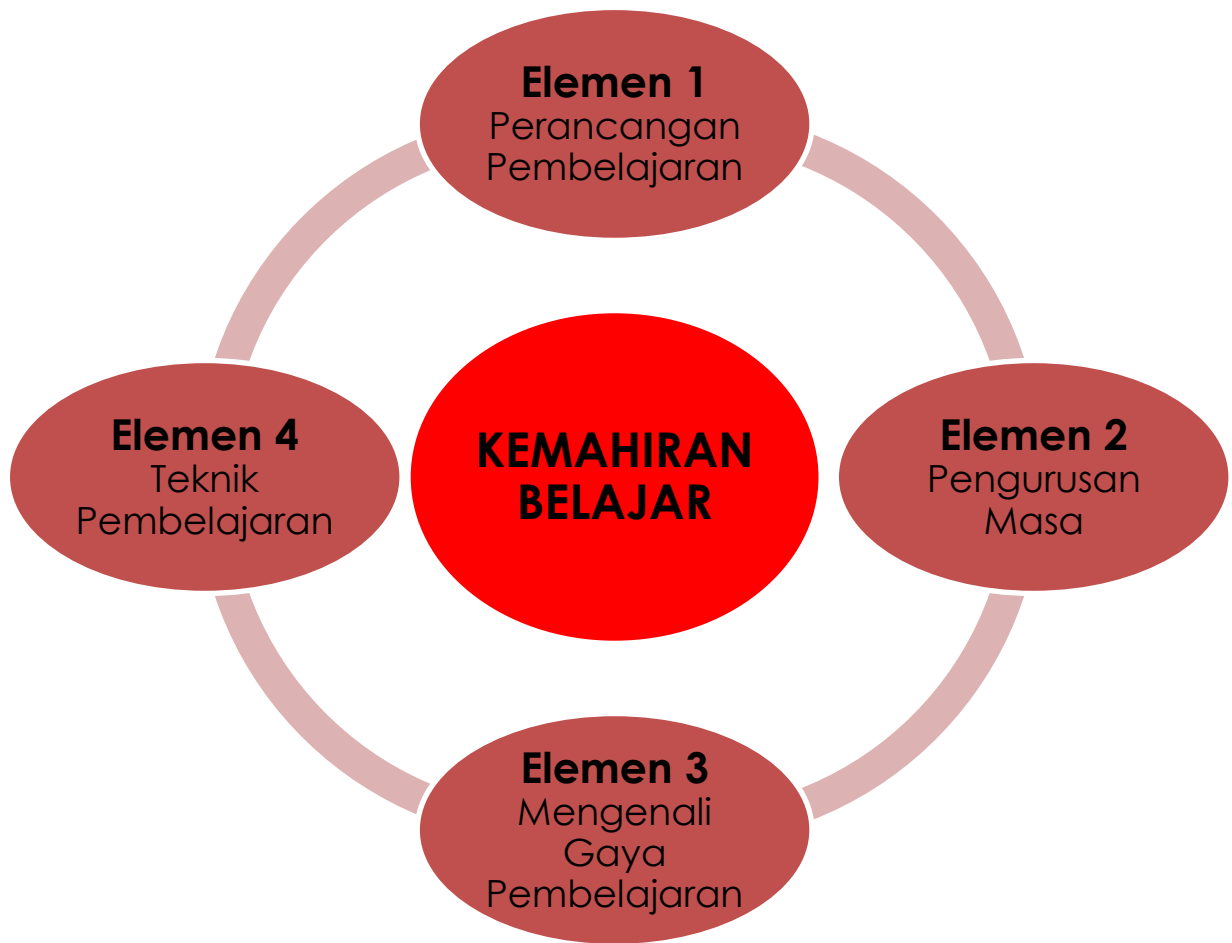
Domain 4 adalah memfokuskan kepada kemahiran untuk anda menyediakan diri menerima ilmu ketika belajar. Domain 4 merujuk kepada 4 elemen yang boleh menjadi asas untuk anda meningkatkan kemahiran belajar.



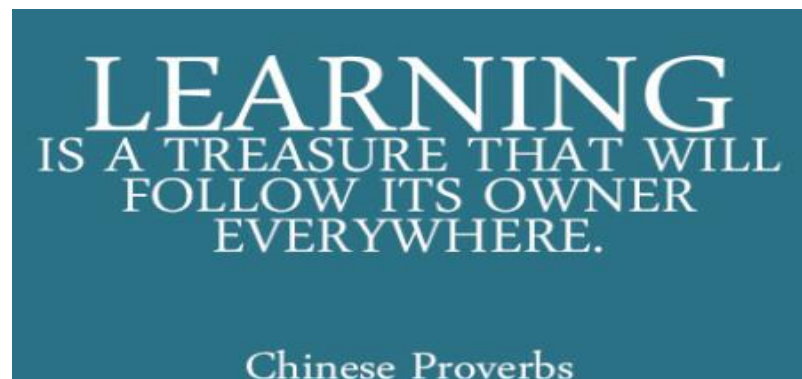
*"In reading the lives of great men, I found that the first victory they won was over themselves ... self-discipline with all of them come first"*

*~ Harry S. Truman*





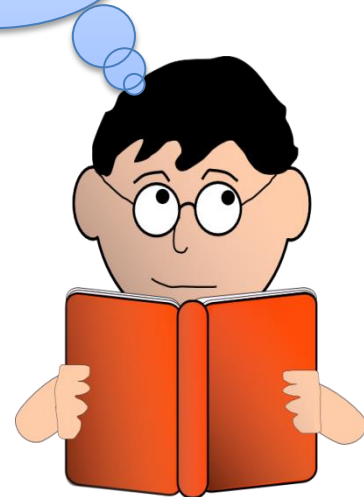
Elemen Kemahiran Belajar



# ELEMEN 1: PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Perancangan pembelajaran yang berkesan dapat mengoptimalkan hasil pembelajaran yang diinginkan. Perancangan itu memerlukan saya mengetahui sistem pembelajaran dan sistem penilaian yang digunakan oleh institusi. Saya juga perlu merancang jadual belajar serta aktiviti harian.

Saya mahu **CEMERLANG** maka saya **MESTI** sanggup bertembung dengan banyak halangan.  
**HALANGAN** terbesar adalah **MINDA** saya sendiri, yang hanya sukakan sesuatu yang selesa dan mudah.

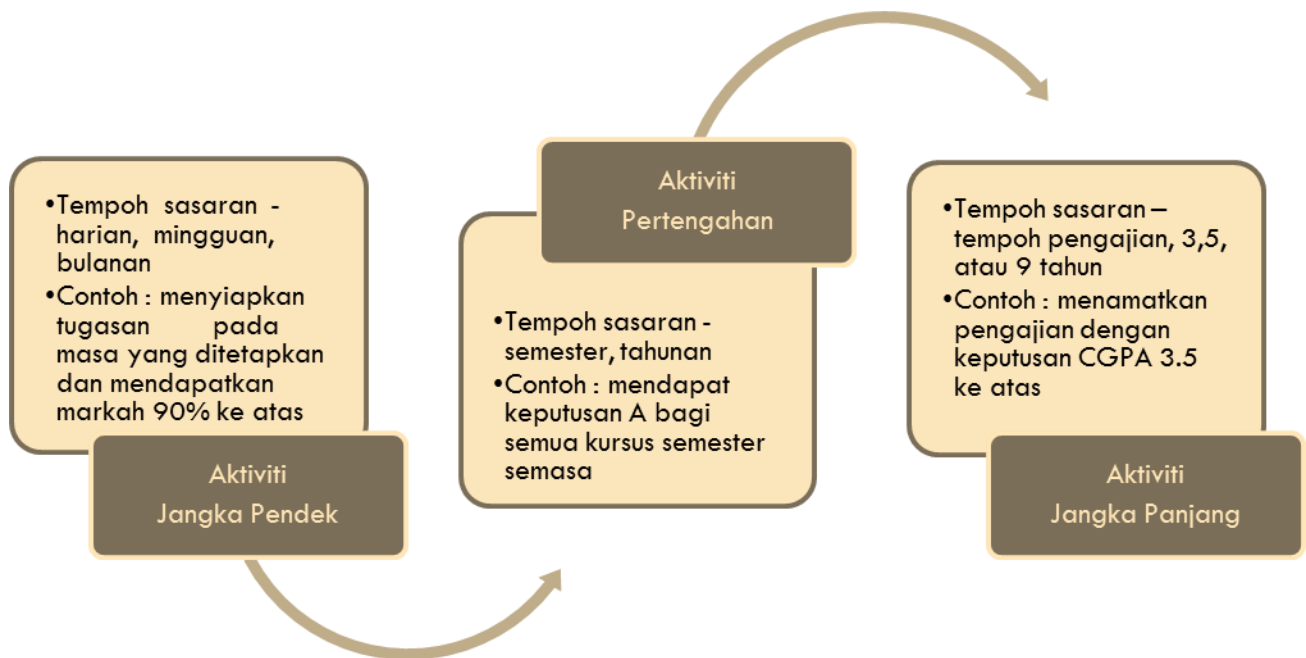


Saya perlu merancang strategi untuk mencapai matlamat jangka panjang:

- i. Apa matlamat khusus akademik saya secara bulanan & mingguan?
- ii. Apa matlamat khusus peribadi saya secara bulanan & mingguan?

Contoh matlamat akademik:

- i. Matlamat jangka panjang bagi semester ini adalah untuk mencapai keputusan A bagi semua kursus yang didaftar.
- ii. Matlamat mingguan ialah memastikan setiap tugas, kuiz, atau ujian yang dijadualkan dilaksanakan dan mendapat markah 90% ke atas.

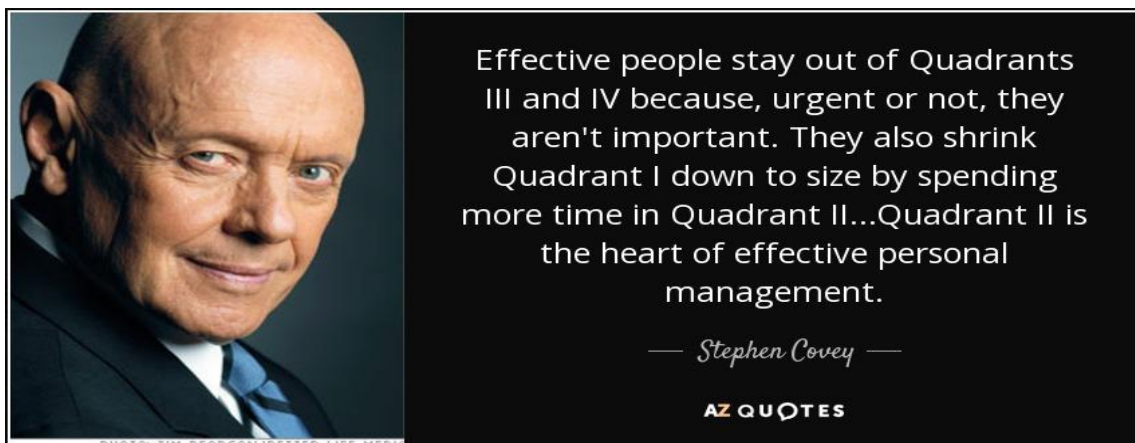


## PERANCANGAN TUGASAN HARIAN

Senaraikan tugas atau aktiviti harian berdasarkan **KEUTAMAAN** dan untuk mencapai matlamat mingguan yang telah ditetapkan pada setiap malam sebelumnya atau semasa sarapan. Gunakan Kuadran Covey dalam membantu menentukan keutamaan dan kepentingan tugas yang disenaraikan seperti contoh yang ditunjukkan pada rajah di bawah.

	SEGERA	TIDAK SEGERA
PENTING	<b>Kuadran 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ujian</li> <li>➤ Projek</li> <li>➤ Tugas</li> <li>➤ Masalah mendesak</li> </ul>	<b>Kuadran 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Belajar untuk peperiksaan</li> <li>➤ Membuat latihan</li> <li>➤ Meringkaskan nota</li> <li>➤ Memahami pembelajaran</li> </ul>
TIDAK PENTING	<b>Kuadran 3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gangguan</li> <li>➤ Panggilan telefon</li> <li>➤ Surat-menyurat</li> <li>➤ Laporan/minit mesyuarat</li> </ul>	<b>Kuadran 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan komputer</li> <li>➤ Bersembang</li> <li>➤ Telefon</li> <li>➤ Aktiviti santai</li> </ul>

Adaptasi Pembahagian Aktiviti dalam Kuadran Stephen Covey (2008)



## AKTIVITI 1 : KUADRAN COVEY

Senaraikan tugas dan aktiviti harian dengan melengkapkan 4 Kuadran Covey di bawah. Rancang dan jadualkan tugas dan aktiviti harian tersebut ke dalam perancangan mingguan.

	SEGERA	TIDAK SEGERA
PENTING	Kuadran 1	Kuadran 2
TIDAK PENTING	Kuadran 3	Kuadran 4

## AKTIVITI 2 : PERANCANGAN HARIAN

Lengkapkan dengan waktu kuliah, makmal/ bengkel dan tutorial kursus-kursus yang diambil pada sesi pengajian yang berkenaan. Penjadualan perlu konsisten dan seimbang di antara akademik dan keperluan peribadi.

### CONTOH PERANCANGAN HARIAN

HARI/ MASA	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
Aktiviti harian yang perlu dilakukan							

### AKTIVITI 3: PERANCANGAN SEMESTER

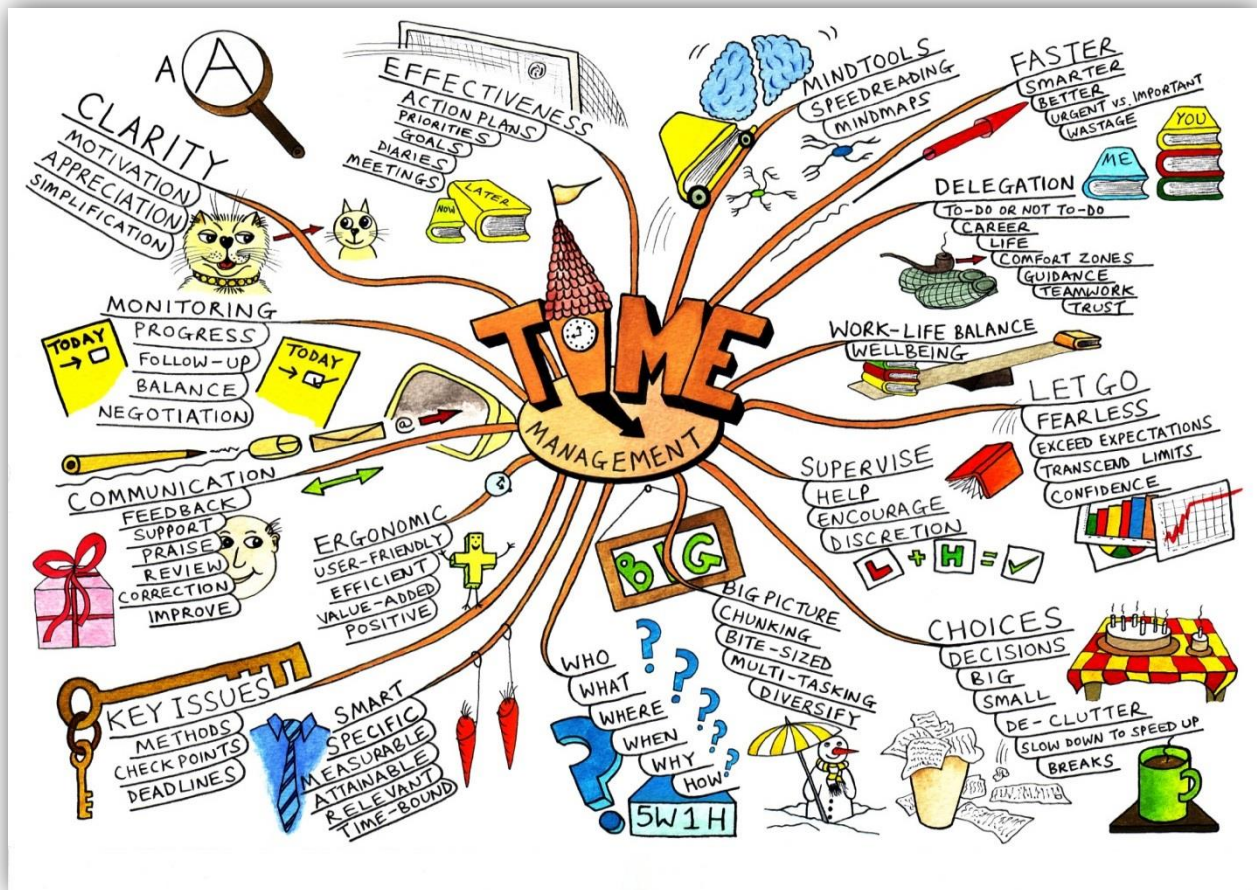
Rekodkan aktiviti-aktiviti penting seperti tarikh pendaftaran kursus, tarikh penghantaran tugas, laporan, kuiz, ujian dan lain-lain yang berkaitan dengan akademik.

#### CONTOH PERANCANGAN SEMESTER

MINGGU	ISNIN	SELASA	RABU	KHAMIS	JUMAAT	SABTU	AHAD
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

## ELEMEN 2: PENGURUSAN MASA

Pengurusan masa adalah keupayaan dan kemahiran mengurus aktiviti-aktiviti akademik, peribadi dan interpersonal dengan penuh rasa amanah, tanggungjawab, efisien dan efektif. Disiplin diri merupakan perkara yang sangat penting dalam pengurusan masa ke arah meningkatkan kecemerlangan diri. Masa amat penting dan berharga bagi kehidupan seseorang individu. Justeru itu, setiap individu berkewajipan menguruskan masanya dengan penuh teliti supaya setiap detik masa dapat dimanfaatkan.



“Demi masa, sesungguhnya manusia dalam kerugian kecuali mereka yang beriman, beramal soleh, berpesan dengan kebenaran dan berpesan dengan kesabaran”

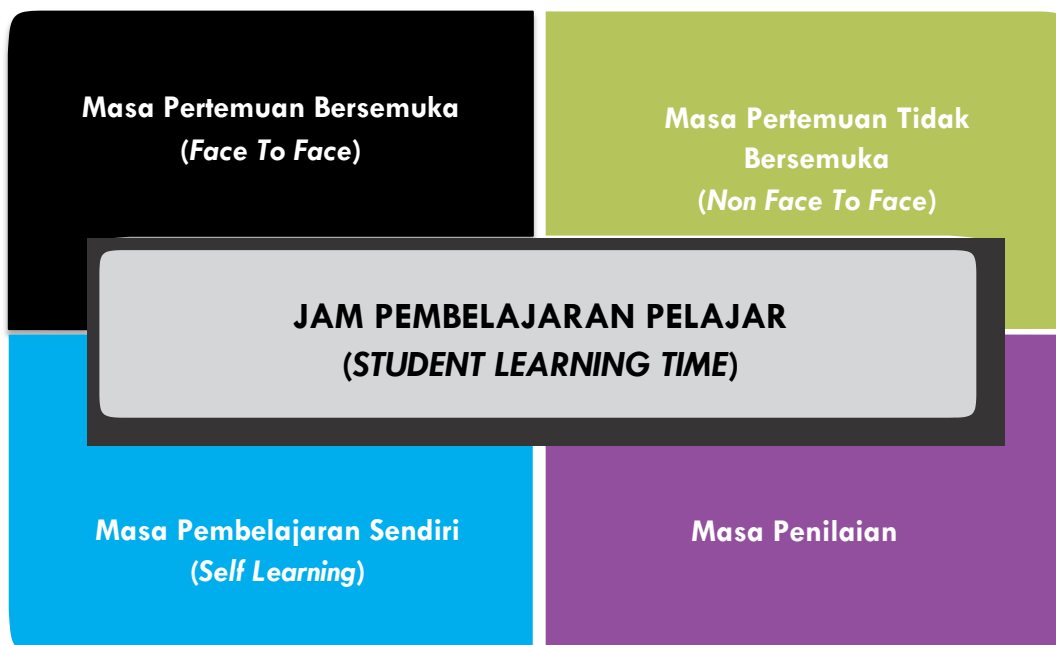
~ Surah Al Asr (Ayat 1 ~ 3)



## Sebelum Mengurus Masa Belajar Saya Perlu Tahu Apa Itu *Student Learning Time*

Jam Pembelajaran Pelajar (*Student Learning Time* - SLT) merupakan masa yang harus diperuntukkan oleh saya terhadap aktiviti pembelajaran-pengajaran yang telah ditetapkan di mana ia meliputi pembelajaran berpandu, pembelajaran sendiri dan penilaian.

Jumlah masa yang diperlukan untuk mempelajari komponen kurikulum tertentu ialah:



Jam Pembelajaran secara umumnya berbeza mengikut faktor peribadi antaranya keupayaan intelektual, pengalaman hidup dan pendidikan terdahulu.

Jadual di bawah dapat membantu dalam membuat agihan masa pembelajaran yang diperlukan dan boleh dicatatkan ke dalam perancangan mingguan.

Aktiviti Pembelajaran	Tempoh Masa (Jam)	Persediaan Belajar Sendiri	Cadangan Masa Diperuntukan (Jam)
Kuliah	1	- Subjek biasa - Subjek sukar	1 - 2 3 atau lebih
Tugasan (Tutorial)	2 – 3	Menyiapkan tugasan	1 - 2
Makmal (termasuk laporan)	2 – 4	Persediaan & laporan bertulis	2 – 3
Pembentangan	2	Persediaan pembentangan	3 – 4
Kerja Kursus/ Tugasan	2000 perkataan	Persediaan tugasan kerja kursus	10 – 12
Pembelajaran Berasaskan Masalah (Problem-Based Learning)	2 – 3	- Persediaan perbincangan - Kumpulan perbincangan	1 – 2 2 – 3

*“Yang paling JAUH bukannya bintang, matahari atau bulan,  
Tetapi adalah MASA yang telah berlalu dan tidak akan kembali.  
Kelmarin yang luput menjadi KENANGAN,  
Kelmarin yang terluput mengukir SESALAN.  
Yang ada hanya hari ini dan akan datang.  
Gunakan HARI INI sebaik mungkin,  
Kerana esok BELUM PASTI milik kita,  
Sedangkan semalam TELAH PERGI buat selama-lamanya..”*

*~ Imam Asy-Syafie*

## Masa itu emas

- Tidak membazir masa
- Tepat masa
- Menyediakan jadual waktu persendirian
- Berusaha dan sentiasa menambah ilmu
- Tidak menangguhkan tugas yang diberikan



Alamak!!!!  
Inilah akibat saya suka  
bertangguh kerja!!!!  
Saya mesti urus masa  
saya dengan bijak!!

## TIPS PENGURUSAN MASA EFEKTIF

Pengurusan masa sangat membantu dalam kehidupan harian dan membantu menentukan perkara yang sepatutnya dilakukan terlebih dahulu. Semua organisasi di seluruh dunia ini menitikberatkan penggunaan masa dengan bijak.

Tips:



(Adaptasi dari Pahrol Mohd Jadi, 2015)

## ELEMEN 3: GAYA PEMBELAJARAN

Setiap individu mempunyai gaya pembelajaran berbeza yang dipengaruhi oleh ciri-ciri peribadi. Gaya belajar mempengaruhi cara seseorang menerima, mengumpul, memproses dan mengeluarkan semula maklumat. Memahami gaya pembelajaran dan menyesuaikannya dengan strategi dan teknik belajar amat membantu:

- memaksimumkan pencapaian hasil pembelajaran.
- mengatasi masalah di dalam kelas.
- meningkatkan keberkesanan strategi dan teknik belajar.
- Mengenal pasti situasi yang paling sesuai untuk belajar.
- memperolehi markah yang lebih baik.
- mengurangkan tekanan (*stress*).
- merancang dan mengurus masa dengan lebih baik.

Terdapat 3 jenis Gaya Pembelajaran iaitu **Visual** , **Auditori** dan **Kinestetik**:



## Kenali Gaya Belajar:

### Soal Selidik Gaya Pembelajaran VAK (Visual, Auditori & Kinestetik)

- Tiada jawapan yang betul atau salah.
- Tandakan jawapan yang paling tepat untuk mewakili sikap diri.
- Gunakan kunci skor untuk menentukan skor anda.

**1. Apabila menggunakan peralatan baru, biasanya saya:**

- a) membaca arahan terlebih dahulu
- b) mendengar penjelasan daripada orang yang telah menggunakannya
- c) terus menggunakannya kerana saya percaya sambil mencuba saya dapat mengetahui cara menggunakan peralatan itu dengan betul

**2. Apabila memerlukan tunjuk arah semasa perjalanan, biasanya saya:**

- a) merujuk peta
- b) meminta bantuan secara lisan
- c) mengikut naluri/ gerak hati atau mungkin menggunakan kompas

**3. Apabila memasak menu yang baru, saya suka:**

- a) mengikut resepi bertulis
- b) menghubungi rakan untuk mendapatkan penerangan
- c) mengikut gerak hati, menguji semasa memasak

**4. Jika saya mengajar seseorang mengenai sesuatu yang baru, saya cenderung untuk:**

- a) memberi arahan secara bertulis
- b) memberi penerangan secara lisan
- c) menunjukkan cara terlebih dahulu dan meminta mereka melakukan sendiri

**5. Saya cenderung mengatakan:**

- a) lihat bagaimana saya melakukannya
- b) dengar apa yang saya terangkan
- c) anda boleh terus melakukan

**6. Pada masa lapang saya suka:**

- a) pergi ke muzium dan galeri
- b) mendengar muzik dan berbual dengan rakan-rakan
- c) bersukan dan melakukan DIY (*Do It Yourself*)

**7. Apabila membeli pakaian, saya cenderung untuk:**

- a) menggambarkan bagaimana ia kelihatan
- b) berbincang dengan kakitangan kedai
- c) mencuba dan mengujinya

**8. Apabila memilih percutian, biasanya saya:**

- a) membaca banyak risalah
- b) mendengar pandangan dari rakan-rakan
- c) membayangkan bagaimana jika saya berada di tempat percutian tersebut

- 9. Jika saya membeli kereta baru, saya akan:**
- membaca ulasan di akhbar dan majalah
  - berbincang dengan rakan-rakan apa yang saya perlukan
  - memandu-uji pelbagai jenis model
- 10. Apabila mempelajari kemahiran baru, saya selesa:**
- melihat apa yang guru lakukan
  - bercakap dengan guru apa yang harus saya lakukan
  - mencuba sendiri dan terus melakukannya
- 11. Jika saya memilih menu makanan, saya cenderung untuk:**
- membayangkan rupa dan bentuk makanan tersebut
  - bercakap dengan rakan atau melalui pilihan sendiri
  - membayangkan rasa makanan tersebut
- 12. Apabila mendengar kugiran, saya tidak lepas dari:**
- menyaksikan ahli kugiran dan penonton
  - mendengar lirik dan rentak
  - bergerak bersama-sama dengan alunan muzik
- 13. Apabila menumpukan perhatian, saya kerap:**
- fokus kepada perkataan dan gambar di hadapan saya
  - membincangkan masalah dan penyelesaian yang mungkin melalui fikiran saya
  - banyak bergerak, bermain-main dengan pen dan pensel dan menyentuh sesuatu
- 14. Saya memilih hiasan perabot rumah kerana saya suka:**
- warna dan rupanya
  - gambaran yang diberikan oleh penjual
  - tekstur dan rasanya apabila disentuh
- 15. Memori pertama saya adalah:**
- melihat sesuatu
  - bercakap sesuatu
  - melakukan sesuatu
- 16. Apabila cemas, saya:**
- menggambarkan senario yang paling buruk
  - bercakap sendirian perkara yang paling membimbangkan saya
  - tidak boleh duduk diam dan sentiasa bergerak
- 17. Saya merasa dekat dengan seseorang disebabkan:**
- bagaimana mereka kelihatan
  - apa yang mereka katakan kepada saya
  - bagaimana mereka membuat saya merasa
- 18. Apabila mengulangkaji untuk peperiksaan, biasanya saya:**
- menulis banyak nota ulangkaji dan rajah
  - membaca nota secara sendirian atau dengan orang lain
  - mencipta formula
- 19. Apabila menerangkan kepada seseorang, saya cenderung untuk:**
- menunjukkan kepada mereka apa yang saya maksudkan
  - menjelaskan kepada mereka dengan cara yang berbeza sehingga mereka faham
  - menggalakkan mereka untuk mencuba dan bercakap melalui idea yang saya berikan
- 20. Saya benar-benar suka:**
- menonton filem, fotografi, melihat lukisan atau memerhatikan orang lain
  - mendengar muzik, radio atau bercakap dengan rakan-rakan
  - mengambil bahagian dalam sukan, menjamu selera atau menari

**21. Kebanyakan masa lapang saya dihabiskan dengan:**

- a) menonton televisyen
- b) berbual dengan rakan-rakan
- c) melakukan aktiviti fizikal

**23. Saya mula-mula melihat bagaimana seseorang:**

- a) kelihatan dan berpakaian
- b) mendengar dan bercakap
- c) berdiri dan bergerak

**25. Saya merasa paling mudah untuk mengingat:**

- a) raut wajah
- b) nama
- c) perkara yang telah saya lakukan

**27. Apabila bertemu sahabat lama:**

- a) saya berkata "gembira dapat berjumpa anda!"
- b) saya berkata "gembira dapat mendengar berita daripada anda!"
- c) saya memeluk dan berjabat tangan dengan mereka

**29. Jika saya perlu membuat aduan tentang kerosakan barang, saya lebih selesa:**

- a) menulis surat
- b) membuat aduan melalui telefon
- c) membawa barang tersebut ke kedai atau menyerahkan kepada ibu pejabat

**22. Apabila saya mula hendak mengenali seseorang, biasanya saya:**

- a) mengatur untuk bersemuka dengan mereka
- b) bercakap dengan mereka melalui telefon
- c) cuba untuk melakukan aktiviti bersama seperti makan bersama

**24. Jika saya marah, saya cenderung untuk:**

- a) sering menggambarkan dalam fikiran saya, perkara yang menyebabkan saya marah
- b) meninggikan suara dan memberitahu orang apa yang saya rasa
- c) menghentak kaki, menutup pintu dengan kuat dan menunjukkan kemarahan secara fizikal

**26. Saya rasa anda boleh menyatakan bahawa seseorang itu berbohong jika:**

- a) mereka mengelak daripada melihat anda
- b) suara mereka berubah
- c) mereka menunjukkan perkara yang lucu

**28. Saya mudah mengingat sesuatu dengan:**

- a) menulis nota atau menyimpan maklumat bercetak
- b) bercakap dengan kuat atau mengulangi ayat dan kata kunci dalam fikiran saya
- c) melakukan dan mempraktik aktiviti atau menggambarkan ia berlaku

**30. Saya cenderung mengatakan:**

- a) saya faham apa yang anda maksudkan
- b) saya dengar apa yang anda katakan
- c) saya tahu apa yang anda rasakan



Jumlahkan bilangan (a), (b) dan (c):

**(a)** = \_\_\_\_\_      **(b)** = \_\_\_\_\_      **(c)** = \_\_\_\_\_

Jika kebanyakannya **(a)**, saya mempunyai gaya pembelajaran **VISUAL**

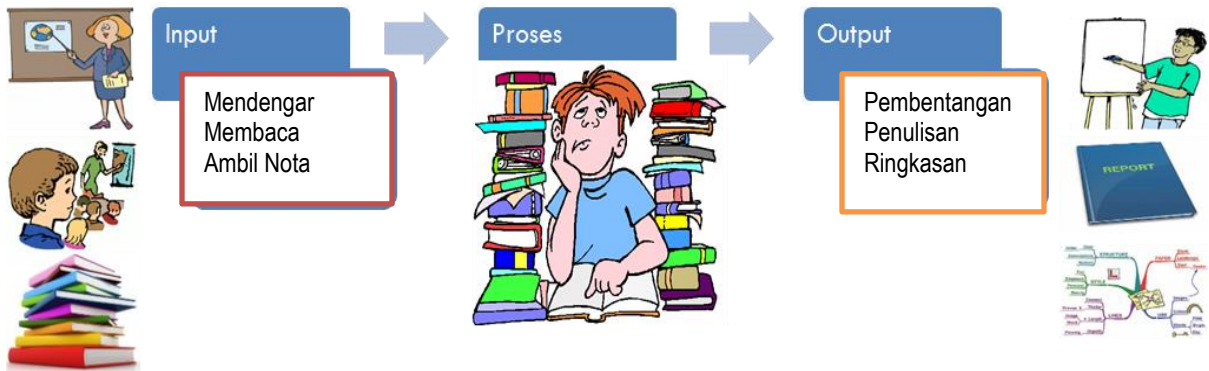
Jika kebanyakannya **(b)**, saya mempunyai gaya pembelajaran **AUDITORI**

Jika kebanyakannya **(c)**, saya mempunyai gaya pembelajaran **KINESTETIK**

*(www.swinburne.edu.au)*

## ELEMEN 4: TEKNIK PEMBELAJARAN

- Proses pembelajaran input melibatkan aktiviti-aktiviti yang membolehkan maklumat diterima oleh sel otak untuk disimpan dalam ingatan jangka panjang.
- Proses pembelajaran output melibatkan aktiviti-aktiviti yang membolehkan maklumat dikeluarkan semula daripada ingatan jangka panjang untuk digunakan semula.



## Refleksi Proses Pembelajaran

Adakah anda melaksanakan setiap proses pembelajaran yang dinyatakan. Tandakan (√) di ruangan Ya atau Tidak.

KEMAHIRAN BELAJAR				Ya	Tidak
	Proses Pembelajaran Input	1	Mendengar kuliah yang disampaikan		
		2	Mengambil nota		
		3	Membaca nota		
		4	Menghafal		
		5	Membaca semula		
	<b>Jumlah</b>				
	Proses Pembelajaran Output	6	Bertanya soalan		
		7	Membuat nota		
		8	Membuat ringkasan		
9		Berbincang dalam kumpulan			
10		Menjawab soalan latihan dan soalan peperiksaan lepas			
<b>Jumlah</b>					

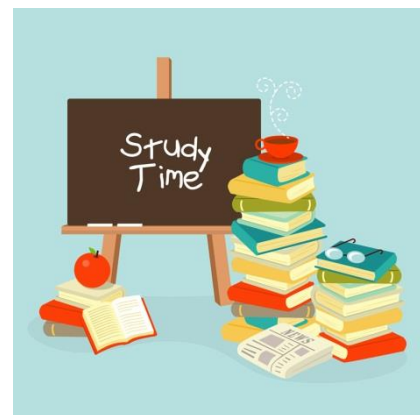
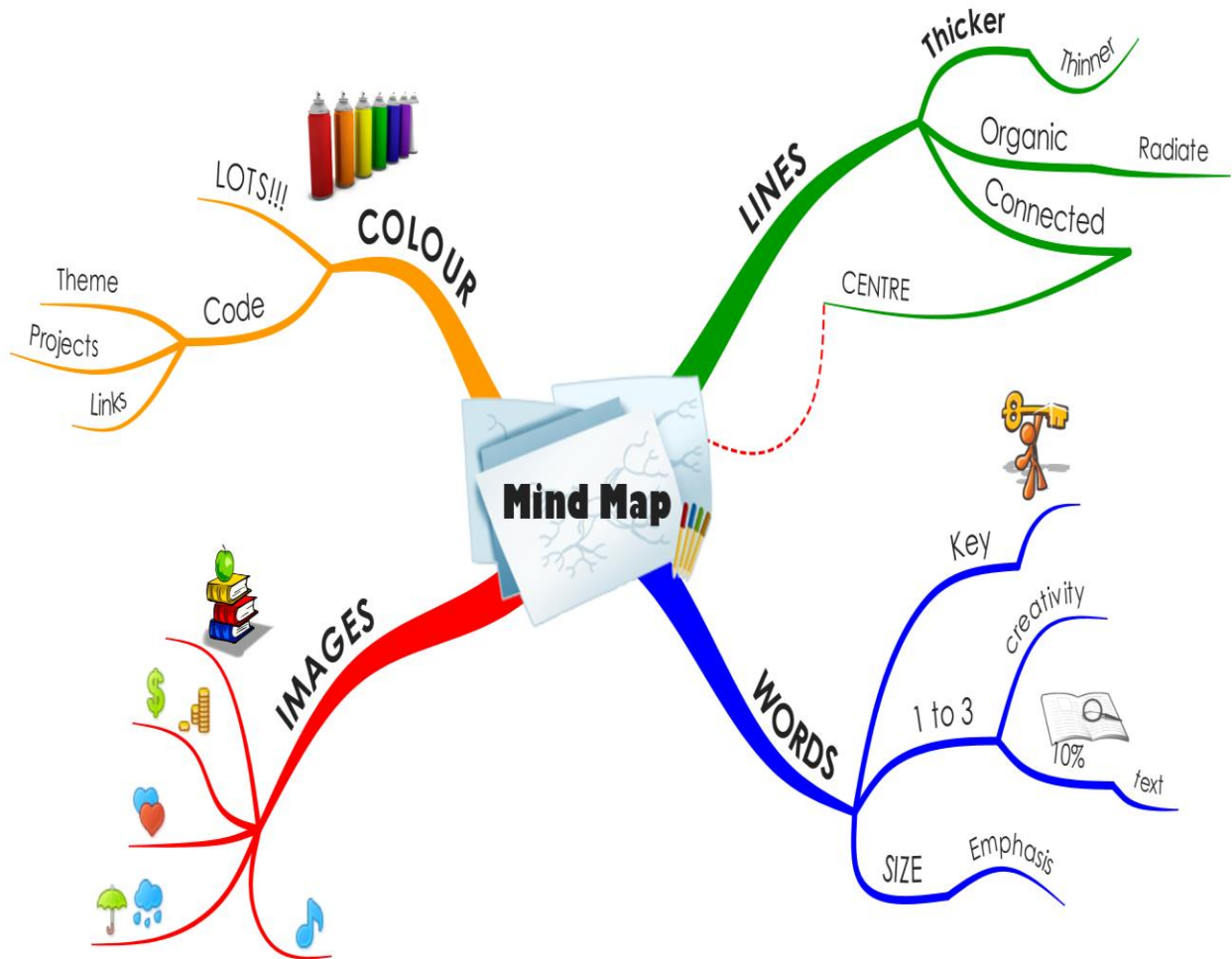
### Kaedah Mengira Skor:

Jumlahkan bilangan 'Ya' bagi kedua-dua proses pembelajaran input dan output.

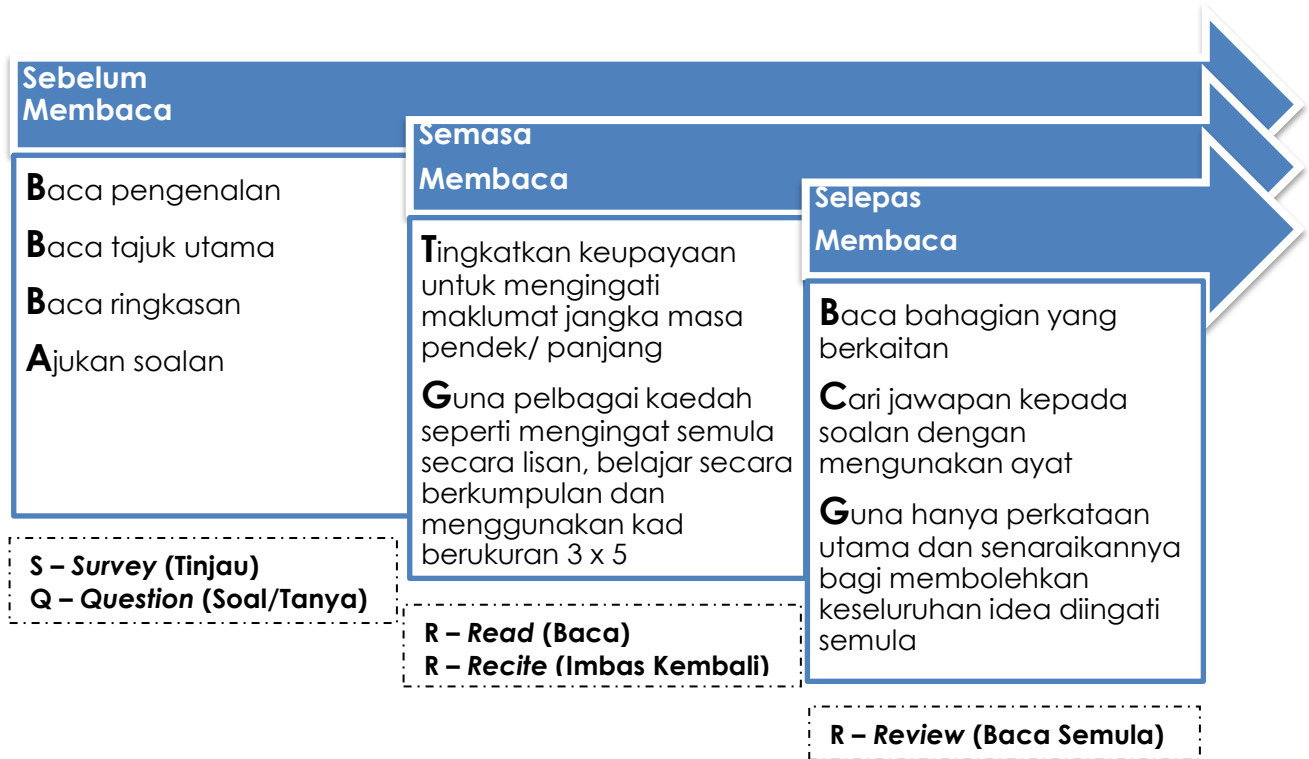
Jumlah Bilangan 'Ya' Pada Setiap Proses Pembelajaran	Interpretasi	Refleksi
1 - 2	Saya perlu mendalami dan memperbaiki proses pembelajaran input/output	
3	Saya telah melakukan proses pembelajaran input/output dengan baik dan boleh dipertingkatkan	
4 - 5	Saya telah melakukan proses pembelajaran input/ output dengan berkesan	

Berikut ada beberapa cadangan teknik pembelajaran berkesan yang boleh anda gunakan.

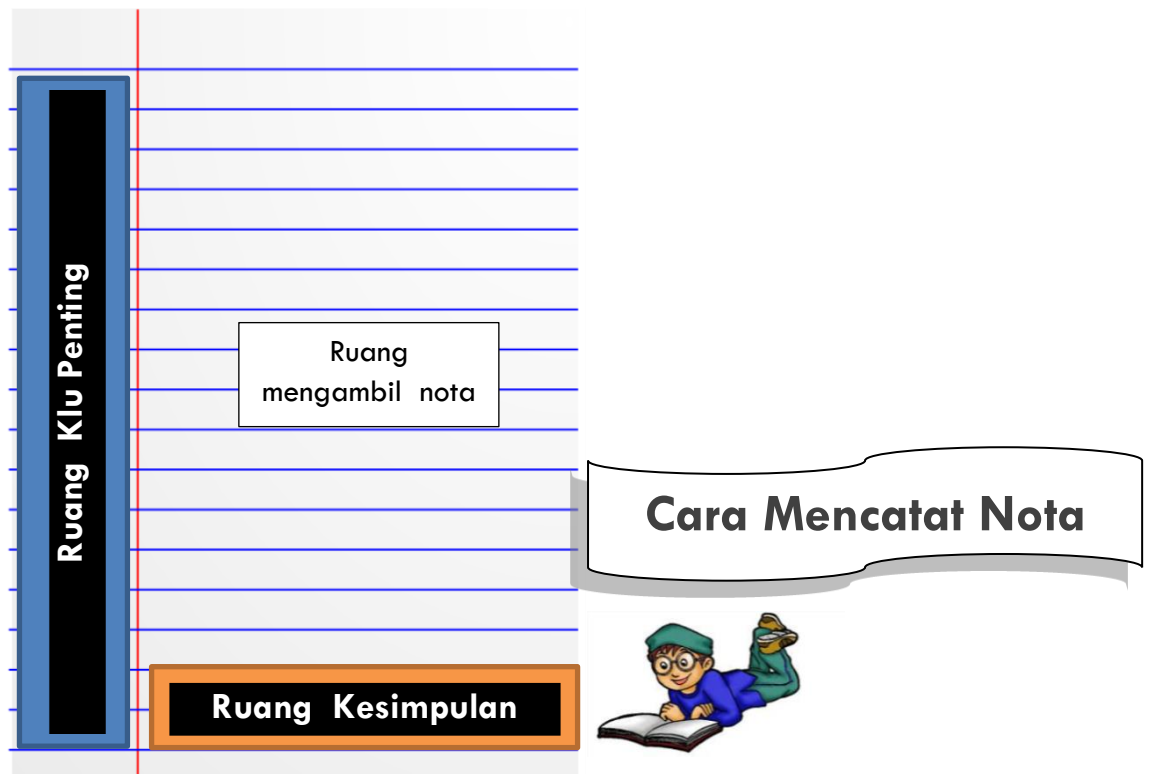
### Teknik Peta Minda



## Teknik Kemahiran Membaca SQ3R



## Mengalami masalah berikut setelah mencatat nota?



## Tips-tips Belajar Dengan Berkesan

Oleh Dato' Dr. Hj. Mohd. Fadzilah bin Kamsah

Buat persediaan awal sebelum masuk kelas.

Rangsang semua deria dalam pembelajaran.

Kajian menunjukkan bahawa KITA INGAT:

- \* 10% yang dibaca
- \* 20% yang didengar
- \* 50% yang didengar & dilihat
- \* 70% yang dicakapkan
- \* 90% setelah dipraktikkan

Cekap mengatur jadual belajar:

- \* ada jadual belajar
- \* patuh kepada jadual yang boleh diikuti

Ulang kaji ringkas secepat mungkin selepas belajar (kita akan lupa 80% selepas belajar).

Manfaatkan kemahiran mengingat:

- \* tampal nota penting di dinding
- \* guna kaedah akronim

Tidak membuang masa dengan belajar ketika letih atau mengantuk.

Guna kedua-dua belah otak kanan dan kiri dengan membuat aktiviti merangsang kedua-duanya.

Sedar guru sebagai sumber ilmu yang baik, tanya guru apabila tidak faham .

Buat baik kepada guru dengan sentiasa hormat dan sayangi guru.

Belajar ikut waktu yang sesuai dengan diri (*study according to your biological clock*).

Jadikan nota menarik seperti buat corak, gariskan isi penting dan sebagainya.

Sentiasa mengawasi pencuri waktu belajar iaitu angan-angan kosong, bertanggung dan malas.

Baca doa tanda kesyukuran selepas belajar.

Beri ganjaran kepada diri sendiri selepas berjaya belajar:

- \* baca surat khabar
- \* melawat rakan
- \* buat sesuatu yang menghiburkan hati



## DOMAIN 5: KECEMERLANGAN KERJAYA

Domain ini membantu pelajar semester akhir untuk merancang dan mengenal pasti kerjaya yang sesuai dengan pencapaian akademik, personaliti, minat dan nilai diri masing-masing.

Pelajar seharusnya dapat mengenal pasti kehebatan bakat yang membentuk kekuatan, kelemahan dan potensi diri bagi merangka pencapaian dan kerjaya di masa akan datang. Walau bagaimanapun, kecemerlangan memerlukan pengorbanan, dedikasi, kesungguhan, kesabaran, iltizam, kepimpinan dan sahsiah yang positif.

Domain ini mengandungi maklumat berikut:

- 1) Senarai semak dan panduan lengkap pilihan sama ada mencari pekerjaan, menjadi usahawan/bekerja sendiri atau melanjutkan pengajian
- 2) Tatacara SKPG 1
- 3) Penyediaan resume
- 4) Panduan temuduga



*“Jika anda bekerja semata-mata untuk wang, anda tidak akan menjadi kaya kerananya. Tetapi jika anda menyintai pekerjaan yang anda lakukan itu, kejayaan akan menjadi milik anda.”*

*~ Ray Kroc (Pengasas McDonalds)*



# PANDUAN MEMBUAT PILIHAN KECEMERLANGAN KERJAYA



Senarai semak membuat pilihan:

## PILIHAN 1: MENCARI PEKERJAAN

BIL	ITEM PENILAIAN	TANDA [✓]
1	Saya tidak berminat melanjutkan pengajian lagi.	
2	Saya/ Keluarga sangat memerlukan sumber kewangan.	
3	Saya telah bersedia memasuki alam pekerjaan.	
4	Saya yakin mempunyai kemahiran kebolehpasaran yang diperlukan.	
5	Saya sedia menerima tanggungjawab dalam dunia pekerjaan.	
6	Saya berhasrat memikul tanggungjawab kekeluargaan dalam masa terdekat.	

## PILIHAN 2: MENJADI USAHAWAN/ BEKERJA SENDIRI

BIL	ITEM PENILAIAN	TANDA [✓]
1	Saya sangat berminat untuk menjadi usahawan atau bekerja sendiri.	
2	Saya lebih berminat bekerja tanpa arahan dari ketua.	
3	Saya yakin berkemampuan mengendalikan urusan perniagaan sendiri.	
4	Saya boleh mendapatkan maklumat mengenai sumber modal perniagaan.	
5	Saya seorang yang berinisiatif dan rajin berusaha.	
6	Saya yakin usaha saya mendapat sokongan padu keluarga.	

## PILIHAN 3: MELANJUTKAN PENGAJIAN

BIL	ITEM PENILAIAN	TANDA [✓]
1	HPNM saya $\geq 3.00$ .	
2	Saya sangat berminat untuk melanjutkan pengajian.	
3	Saya belum bersedia memasuki alam pekerjaan.	
4	Saya bercita-cita meningkatkan tahap pencapaian akademik.	
5	Saya akan berusaha mencari sumber kewangan membiayai pengajian.	
6	Keluarga menyokong saya untuk melanjutkan pengajian.	

## Apakah Keputusan Saya?

Pilihan boleh dibuat berdasarkan jumlah [√] terbanyak. Walau bagaimanapun, pilihan terbaik adalah berdasarkan keupayaan dan kecenderungan diri saya.

BIL	PILIHAN	JUMLAH [√]
1	Mencari pekerjaan	
2	Menjadi usahawan/ bekerja sendiri	
3	Melanjutkan pengajian	

Pilihan saya adalah .....

Rujuk maklumat seterusnya bagi panduan lengkap bagi setiap pilihan di atas.



*"When you have to make a choice and don't make it, that is in itself a choice"*

*- William James*

## Panduan Lengkap Mengikut Pilihan

### PILIHAN 1: MENCARI PEKERJAAN

BIL	ITEM PANDUAN	TINDAKAN SAYA
1	Bidang pekerjaan yang diminati?	
2	Bidang kemahiran yang dimiliki?	
3	Persekitaran pekerjaan yang diingini? a. <b>Sektor Swasta:</b> contoh <i>Multi National Corporation (MNC)/ Government Link Company (GLC)/ Small Medium Enterprise (SME)/ Work From Home (WFH)</i> dan industri lain yang berkaitan. b. <b>Sektor Awam/ Badan Berkanun:</b> contoh institusi pendidikan/ jabatan kerajaan/ hospital/ pasukan beruniform dan lain-lain.	
4	Sumber maklumat pekerjaan: a. Unit Psikologi dan Kerjaya Politeknik Malaysia. b. Pusat Kolaborasi Khidmat Industri dan Kebolehpasaran Graduan (CISEC). c. Suruhanjaya Perkhidmatan Awam (SPA)/ Suruhanjaya Perkhidmatan Pendidikan (SPP). d. Laman sesawang Jabatan Tenaga Kerja cawangan berdekatan/ Jobs Malaysia melalui <a href="http://www.jobsmalaysia.gov.my">www.jobsmalaysia.gov.my</a> . e. Jobstreet melalui laman sesawang <a href="http://www.jobstreet.com.my">www.jobstreet.com.my</a> . f. Laman sesawang Politeknik Malaysia. g. Laman sesawang 1L5G melalui Sistem Pengurusan Maklumat Pelajar (SPMP). h. Akhbar harian.	
5	Persediaan untuk memohon pekerjaan: a. Menyediakan resume (rujuk Lampiran A & B). b. Menyediakan surat iringan (rujuk Lampiran C & D). c. Persiapan temuduga (rujuk Lampiran E).	

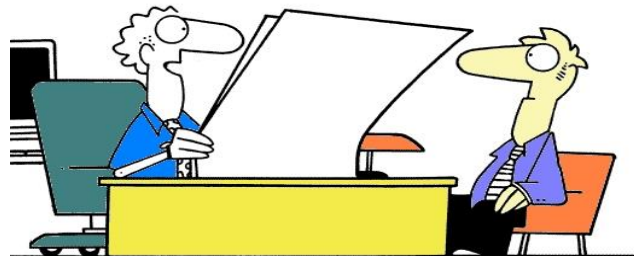
**Saya telah berjaya menamatkan pengajian di politeknik. Jadi apa saya perlu buat jika saya ingin memohon pekerjaan:**

1. Menyediakan resume sama ada dalam Bahasa Inggeris atau Bahasa Melayu (Lampiran 1 dan Lampiran 2).
2. Menyediakan surat iringan/ emel permohonan jawatan (Lampiran 3 dan Lampiran 4).
3. Persediaan sebelum temuduga dan semasa temuduga (Lampiran 5).

**Harapan agar maklumat ini mampu menjadi panduan mencapai kerjaya pilihan.**



© 1998 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



**"We're a big company with big ideas, and by gosh, I really like your big resumé!"**

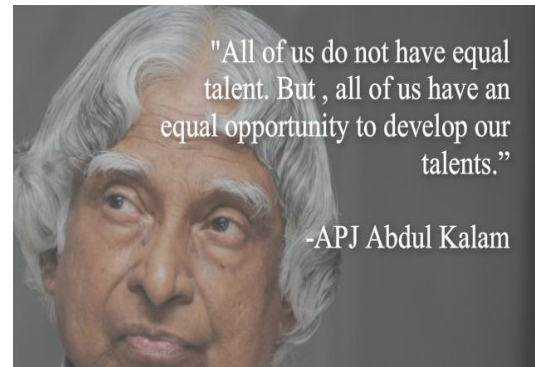
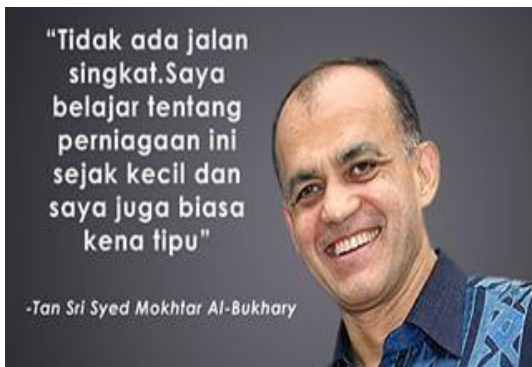
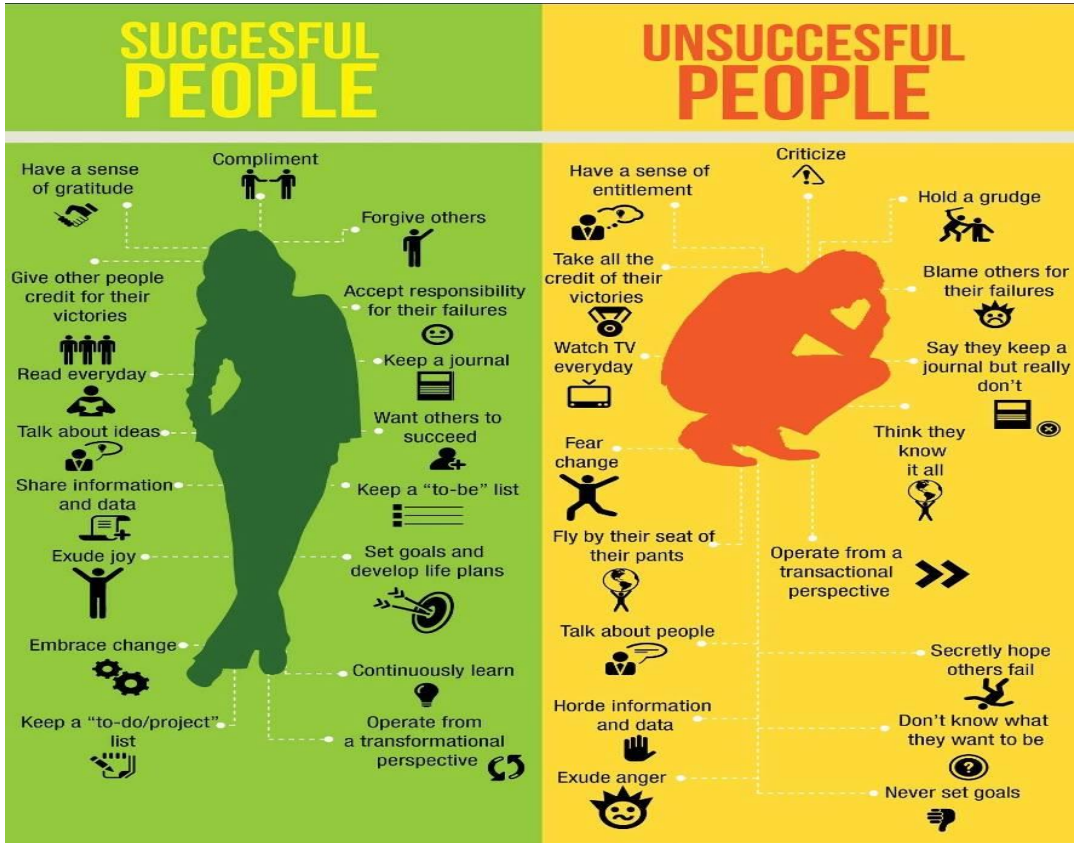


## PILIHAN 2 : MENJADI USAHAWAN/ BEKERJA SENDIRI

BIL	ITEM PANDUAN	TINDAKAN SAYA
1	<p>Menghadiri kursus berkaitan rancangan perniagaan dan pengurusan perniagaan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pusat Usahawan Majlis Amanah Rakyat (PUSMA) - Program Latihan Keusahawanan.</li> <li>b. Dana Usahawan Kerajaan.</li> <li>c. Agensi-agensi kewangan.</li> <li>d. Institut Keusahawanan Negara (INSKEN).</li> <li>e. Latihan Keusahawanan Peruncitan (PLKP).</li> <li>f. Permodalan Usahawan Nasional Berhad (PUNB).</li> <li>g. Institut Keusahawanan Bumiputera.</li> </ul>	
2	<p>Kenal pasti bidang perniagaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Import dan eksport</li> <li>b. Peruncitan</li> <li>c. Pembekal dan pemborong</li> <li>d. Pemprosesan makanan</li> <li>e. Kecantikan</li> <li>f. Fesyen dan pakaian</li> <li>g. Perkhidmatan domestik</li> <li>h. Konsultasi</li> <li>i. Pembinaan</li> <li>j. Lain-lain</li> </ul>	
3	<p>Sumber modal perniagaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Institusi kewangan contoh Bank Pembangunan Malaysia, MARA, PNB dan sebagainya.</li> <li>b. Pembiayaan kerajaan contoh Bank Perusahaan Kecil &amp; Sederhana (SME), Dana Khas, Skim Jaminan Anjal (SJA), Tabung Industri Usahawan Baru (TUB).</li> <li>c. Skim Jaminan Perbankan Islam.</li> <li>d. Tabung-tabung khas di bawah Skim Perbadanan Usahawan Nasional (PUNB).</li> <li>e. Skim yang ditawarkan oleh pihak kerajaan.</li> </ul>	

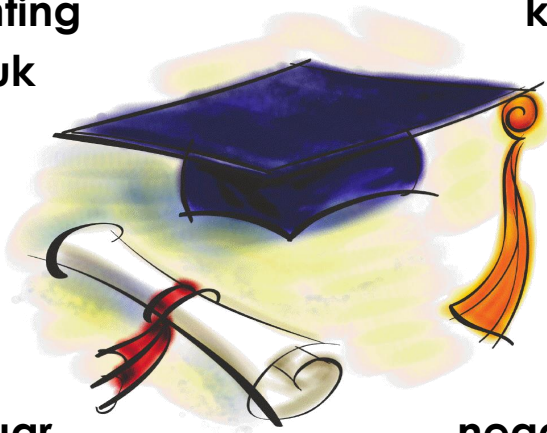
### PILIHAN 3 : MELANJUTKAN PENGAJIAN

BIL	ITEM PANDUAN	TINDAKAN SAYA
1	Mengenal pasti tujuan melanjutkan pengajian: a. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kelayakan akademik. b. Masih belum bersedia untuk bekerja. c. Memenuhi kepuasan diri dan menjawat jawatan yang lebih tinggi.	
2	Mengenal pasti pilihan institusi: a. Membuat semakan gred diperolehi dengan syarat kemasukan umum ke IPT atau institusi pilihan (rujuk syarat kelayakan IPT/ institusi berkenaan). b. Membuat semakan gred untuk bidang pengajian. c. Institusi dalam atau luar negara. d. Institusi awam atau swasta. e. Menyemak pengiktirafan MQA untuk program pilihan.	
3	Mengenal pasti sumber pembiayaan pengajian: a. Biasiswa contoh Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA), MARA, PETRONAS, SHELL, SIME DARBY, PNB dan sebagainya. b. Pinjaman contoh PTPTN. c. Persendirian contoh ahli keluarga. d. Lain-lain contoh Pusat Zakat, Baitulmal, Yayasan Negeri.	
4	Dorongan dan sokongan: a. Ahli keluarga. b. Pensyarah/ Kaunselor. c. Rakan sebaya.	



**Tahniah! Anda telah berjaya membuat pilihan terbaik bagi masa depan anda. Anda bakal menamatkan pengajian dan seterusnya bergelar Alumni Politeknik Malaysia selepas bergraduat.**

**Anda dikehendaki menjawab soal selidik berkaitan status terkini perkembangan diri dan kerjaya anda. Maklumat ini sangat penting kepada Politeknik Malaysia untuk membuktikan bahawa program anda diikuti dan kehendak memastikan/ pengajian yang masih relevan dan memenuhi kehendak majikan/ industri di dalam dan luar negara. Seterusnya menjadikan Politeknik Malaysia pilihan utama lulusan SPM dan yang setaraf.**



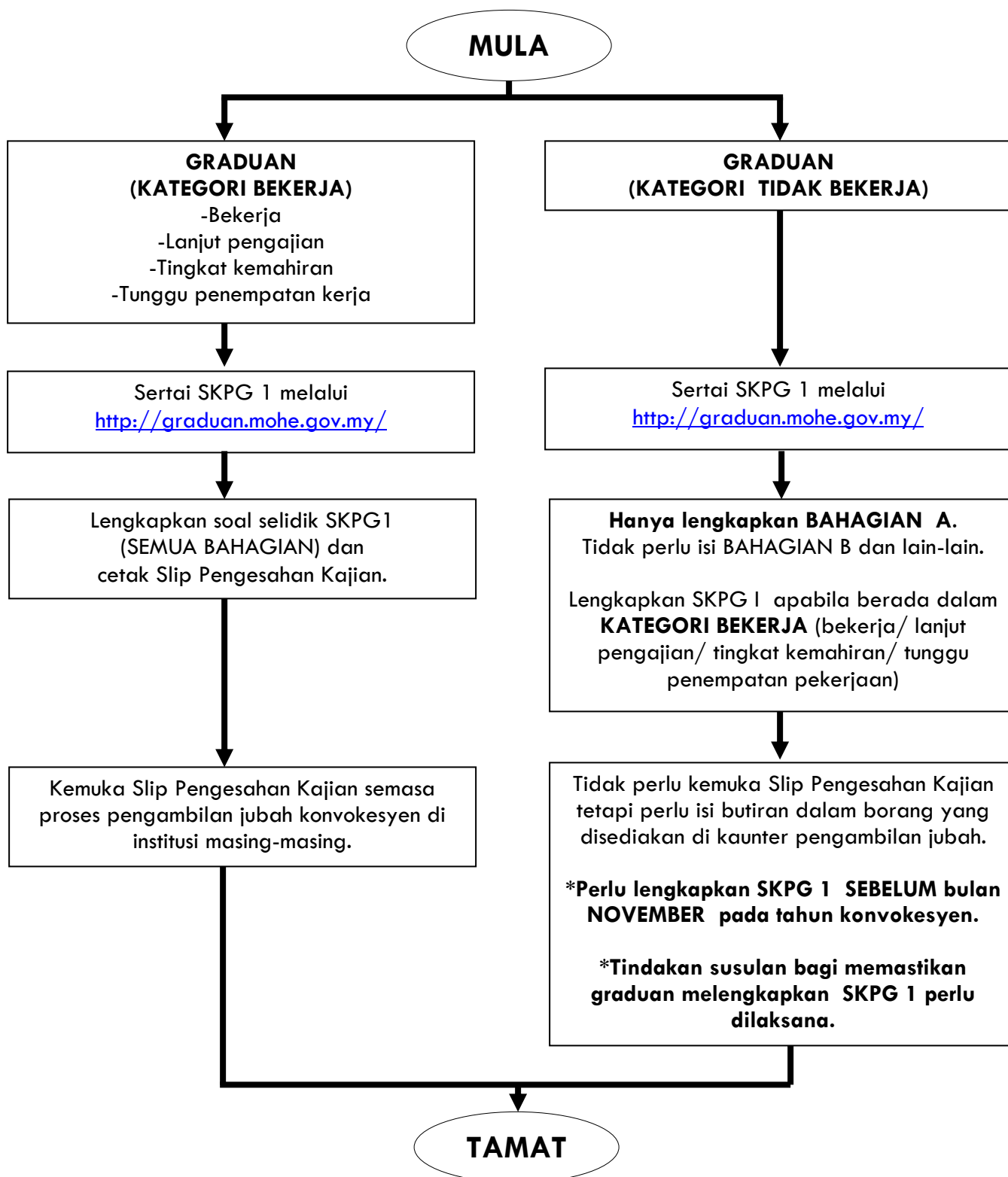
Bagi merealisasikan hasrat ini, anda dimohon untuk :

1. Maklumkan kepada mentor anda status pekerjaan anda melalui **i-1L5G dalam sistem SPMP** politeknik masing-masing.
2. Menjawab soal selidik Kajian Pengesanan Graduan (KPG) secara atas talian di [graduan.mohe.gov.my](http://graduan.mohe.gov.my)





**TATACARA PENYERTAAN SISTEM KAJIAN PENGESANAN GRADUAN 1 (SKPG 1) BAGI GRADUAN DALAM KATEGORI BEKERJA DAN TIDAK BEKERJA.**

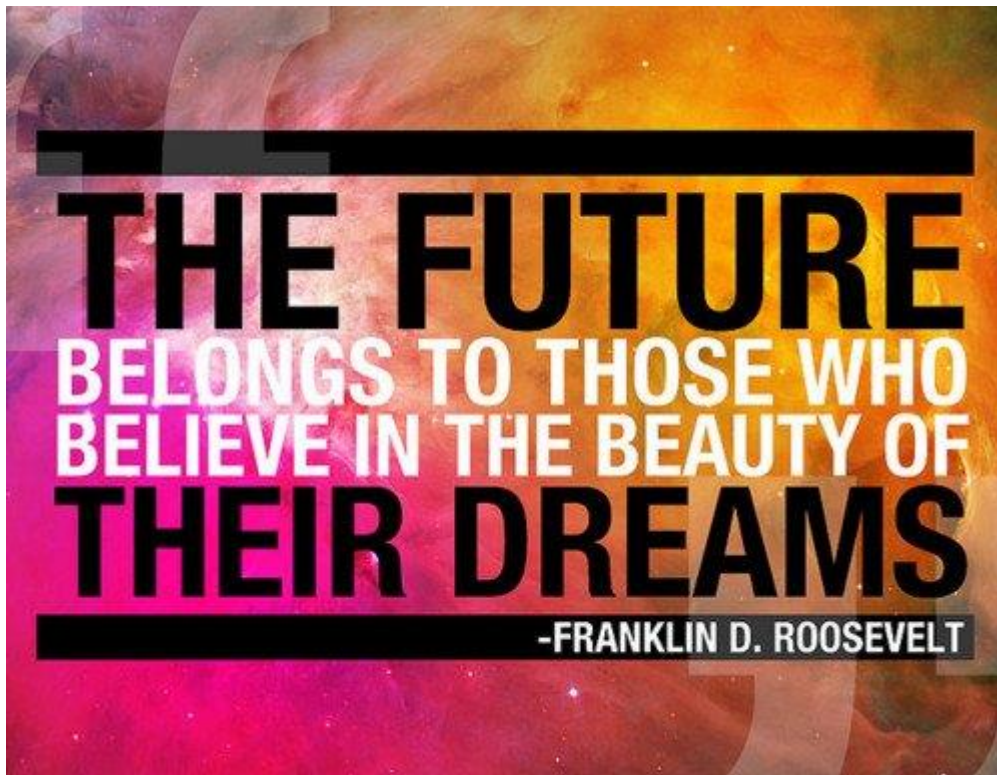


## PENUTUP

Besarliah harapan agar Modul Inspirasi Diri (MInD) ini telah memberi kekuatan dan berjaya membentuk diri anda pada setiap sesi pengajian di sini. Bekalan ini diharap juga mampu bersama anda sepanjang kehidupan ini. Walau apa pun laluan yang anda pilih, diharap ianya membuahakan hasil yang dihajati dan pilihan anda ini terus cemerlang.

Anda adalah refleksi kami. Dunia luar akan menilai kami berdasarkan anda. Didoakan yang **Terbaik Buat Anda, Graduan Kami.**

**TAHNIAH & SELAMAT BERJAYA.**

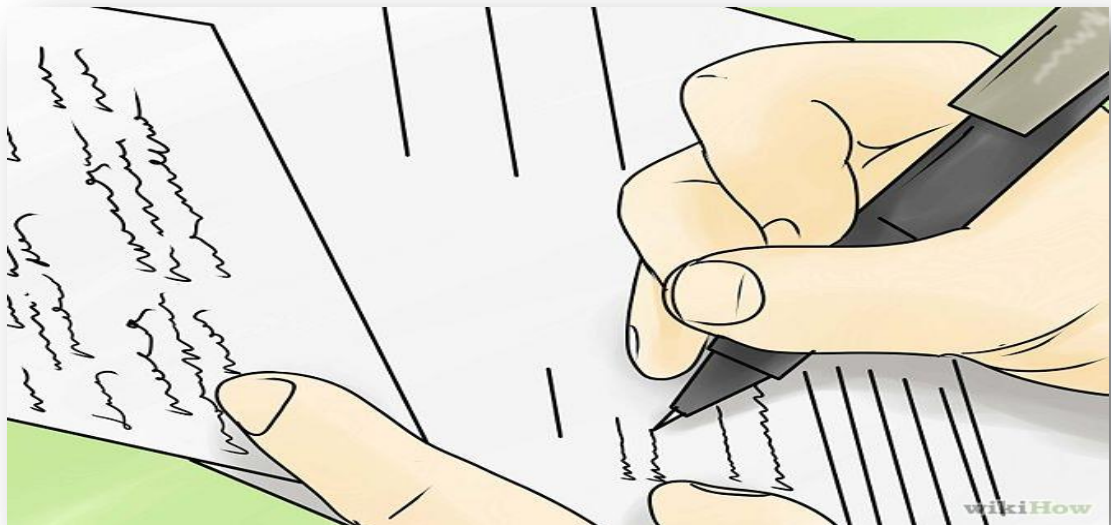


# RUJUKAN

- Azizi Yahaya, Sharin Hashim & Yusof Boon. (2008). *Psikologi Pendidikan*.
- Jabatan Pendidikan Politeknik. (2016). *Buku Panduan Sistem Penasihat Akademik (SPAK) Politeknik Malaysia KPT Edisi 2016*. Bahagian Instruksional dan Pembelajaran Digital.
- Jabatan Pengajian Politeknik. (2009). *Buku Panduan Amalan Kaunseling Bagi Pegawai Bimbingan & Kerjaya Jabatan (PBKJ) Politeknik Edisi 2009*.
- Jabatan Pengajian Politeknik. (2012). *Inspirasi Transformasi Diri Edisi 2012*.
- Jabatan Pengajian Politeknik. (2012). *Garis Panduan Sistem Penasihat Akademik Edisi 2012*.
- Jabatan Pengajian Politeknik. (2014). *Skop Tugas dan Tanggungjawab Pegawai Pendidikan Pengajian Tinggi Edisi Pertama*.
- Pastorino, E. E. & Doyle-Portillo, S. M. (2013). *What Is Psychology?: Essentials*.
- Sidek Mohd Noah. (2002). *Perkembangan Kerjaya: Teori & Praktis*.
- Stephen Covey. (2008). *The 7 Habits Of Highly Effective Peoples*.
- The University of Nottingham. (2011). *Work Experience Journal, Nottingham Advantage Award – Aspire To Go Further*.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology Applied to Modern Life: djustments in the 21st Century*.

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN A - RESUME BAHASA INGGERIS



**PERSONAL DETAILS**

NAME :  
NRIC :  
GENDER :  
CURRENT ADDRESS :  
MOBILE NUMBER :  
EMAIL ADDRESS :

--

**ACADEMIC QUALIFICATION**

LEVEL	QUALIFICATION	INSTITUTION/ YEAR
Diploma Teknologi Maklumat (Pengaturcaraan)	HPNM : 3.56	Politeknik Banting Selangor (2012-2015)
Sijil Teknologi Maklumat	HPNM : 3.23	Politeknik Nilai Negeri Sembilan (2010 – 2012)

**WORKING EXPERIENCE**

INSTITUTION/ ORGANIZATION	
DESIGNATION	
DEPARTMENT/UNIT	
YEARS/DURATION	
SUMMARY OF TASKS	

**INTERNSHIP EXPERIENCE**

INSTITUTION/ ORGANIZATION	
DEPARTMENT/UNIT	
YEARS/DURATION	
PROJECTS COMPLETED	
SUMMARY OF TASKS	

**CO-CURRICULUM/ SPORTS ACTIVITIES**

YEAR/ DATE	ACTIVITY	LEVEL/ DESIGNATION

**VOLUNTARY/ COMMUNITY SERVICE ACTIVITIES (CSR)**

YEAR/ DATE	ACTIVITY	LEVEL	LOCATION

**LANGUAGE PROFICIENCY**

LANGUAGE	COMMUNICATION SKILL			WRITING SKILL		
	FAIR	GOOD	EXCELLENT	FAIR	GOOD	EXCELLENT
English		√			√	
Bahasa Melayu			√			√
Others: *						

\*Please state other languages mastered

**TECHNICAL/ COMPUTER SKILLS**

SOFTWARE	LEVEL OF COMPETENCY		
	BEGINNER	INTERMEDIATE	EXPERT
Microsoft Office		√	
Adobe Photoshop			√
AutoCAD	√		

\*Please add relevant skills

**RECOGNITION/ AWARDS**

RECOGNITION/ AWARDS	YEAR
Best Final Year Project	2012
Director's Award	2015

**REFERENCE**

PROF DR. AZIZAH ABD MANAF, ADVANCED INFORMATICS SCHOOL, UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA, JALAN SEMARAK, 54100 KUALA LUMPUR. Tel : 03-21802222 Email : abc@utm.ic.m	DR. NURAZEAN MAAROP ADVANCED INFORMATICS SCHOOL, UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA, JALAN SEMARAK, 54100 KUALA LUMPUR. Tel : 03-21803333 Email : xyz@utm.ic.my
---	---

# LAMPIRAN B - RESUME BAHASA MELAYU

## How to Prepare for an Interview

Do you have an upcoming job interview? Read these tips about how to prepare.

- 1 EVALUATE YOURSELF.**  
What are your strengths and weaknesses? What are your most important accomplishments? It may be helpful to think of these things before the interview.
- 2 RESEARCH THE COMPANY AND THE POSITION.**  
Use resources like the Internet and LinkedIn to find out as much as you can about the company and the person interviewing you. Contact people in a similar field or alumni from your school who work in the field to learn more.
- 3 THINK ABOUT SOME SMART QUESTIONS.**  
Make a list of questions to weave into the conversation.
- 4 REVIEW YOUR RESUME.**  
By knowing the characteristics the job requires, you may be able to highlight certain skills you have learned from your experience that might help you.
- 5 HAVE A LIST OF REFERENCES.**  
Ask former employers or professors for permission before your interview and bring their contact information with you.
- 6 PRACTICE.**  
By role playing and talking about potential job interview questions with a friend, you may feel less nervous discussing these same topics with an interviewer. Make sure to practice the little things including a firm handshake and looking the interviewer in the eyes.
- 7 CONFIRM THE DATE, TIME AND PLACE OF YOUR INTERVIEW.**  
Drive the route you would take to the interview the day before, at the same time of day. Account for traffic and parking and plan to arrive early.
- 8 BRING A COPY OF YOUR RESUME.**  
Even if the interviewer already has one, employers may like to see you taking initiative and coming prepared. If anything else is required, such as a social security card or ID, make sure to bring that as well.
- 9 KNOW HOW TO DRESS FOR AN INTERVIEW.** By looking professional, you may be able to make a good first impression. Try on your interview outfit the day before to address any last-minute issues.
- 10 FOLLOW UP.**  
Within 24 hours after the interview, send a note or email thanking the interviewer. Also, restate your interest in the position.

Shire

503638 10/14

**BUTIRAN PERIBADI**

NAMA :  
NO KAD PENGENALAN :  
JANTINA :  
ALAMAT SEMASA :  
NO TEL BIMBIT :  
ALAMAT EMEL :

--

**KELAYAKAN AKADEMIK**

PERINGKAT KELAYAKAN	KELAYAKAN	INSTITUSI / TAHUN
Diploma Teknologi Maklumat (Pengaturcaraan)	HPNM : 3.56	Politeknik Banting Selangor (2012-2015)
Sijil Teknologi Maklumat	HPNM : 3.23	Politeknik Nilai Negeri Sembilan (2010 – 2012)

**PENGALAMAN BEKERJA**

INSTITUTION/ ORGANIZATION	
JAWATAN	
JABATAN/UNIT	
TAHUN/TEMPOH	
RINGKASAN TUGASAN	

**PENGALAMAN LATIHAN INDUSTRI**

INSTITUSI/ ORGANISASI	
JABATAN/UNIT	
TAHUN/TEMPOH	
PROJEK YANG DISEMPURNAKAN	
TUGASAN YANG DILAKSANAKAN	

**AKTIVITI KO-KURIKULUM/ SUKAN**

TAHUN/ TARIKH	AKTIVITI	PERINGKAT/ JAWATAN



**AKTIVITI SUKARELAWAN/ KHIDMAT MASYARAKAT**

TAHUN/ TARIKH	AKTIVITI	PERINGKAT	LOKASI

**KEMAHIRAN BAHASA**

BAHASA	KEMAHIRAN BERTUTUR			KEMAHIRAN MENULIS		
	SEDERHANA	SEDERHANA	SEDERHANA	SEDERHANA	BAIK	CEMERLANG
Bahasa Inggeris		√			√	
Bahasa Melayu			√			√
Lain-lain: *						

\*Sila nyatakan Bahasa Lain yang anda kuasai

**KEMAHIRAN TEKNIKAL/ KOMPUTER**

PERISIAN	PERINGKAT KEMAHIRAN		
	ASAS	SEDERHANA	MAHIR
Microsoft Office		√	
Adobe Photoshop			√
AutoCAD	√		

\* Sila tambah baris jika ada kemahiran lain

**PENGIKTIRAFAN/ ANUGERAH**

PENGIKTIRAFAN / ANUGERAH	TAHUN
Projek Akhir Terbaik	<b>2012</b>
Anugerah Pengarah	<b>2015</b>

**RUJUKAN**

PROF DR. AZIZAH ABD MANAF,  
ADVANCED INFORMATICS SCHOOL,  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA,  
JALAN SEMARAK, 54100 KUALA LUMPUR.  
Tel : 03-21802222  
Email : abc@utm.ic.m

DR. NURAZEAN MAAROP  
ADVANCED INFORMATICS SCHOOL,  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA,  
JALAN SEMARAK, 54100 KUALA LUMPUR.  
Tel : 03-21803333  
Email : xyz@utm.ic.my

## LAMPIRAN C - CONTOH SURAT IRINGAN PERMOHONAN JAWATAN



## CONTOH SURAT IRINGAN 1

168 Jalan Merbok 2  
Taman Merbok  
KM14 Jalan Pantai  
71050 Si Rusa  
Negeri Sembilan.

18 August 2015

The Human Resources Manager  
Professbina Sdn. Bhd.  
70200 Seremban.

Dear Sir,

### **Application for the Post of Technical Assistant**

Your advertisement for the post of Technical Assistant on the 14 August in *The Star* caught my attention. I was drawn to the advertisement by my strong interest in applying for this position.

I am a final-semester student pursuing a Diploma in Electrical Engineering at Politeknik Port Dickson. I have worked with Miri Powerline Electrical Sdn. Bhd., Miri, Sarawak during my six-month industrial training and gained experience in handling new wiring in newly built ship and did installation of devices such as Socket, Three Phase Motor and Navigation Light. Troubleshooting Electrical and Electronic appliances such as Smoke Detector and Communication Dish was one of the many skills that I acquired during my practical training. My training supervisor had on a number of occasions recommended me for my ability to learn new things fast and my attention to details. I am self-motivated, independent and able to meet tight deadlines. Therefore, I am confident that I will be able to make a direct and immediate contribution to your department.

I enclosed a copy of my resume, which details my qualifications and experience. I look forward to discuss with you regarding your organization's needs and how I might contribute to its future success. You can reach me at the above address or at 012-813 5698.

Thank you for your time and consideration.

Yours faithfully,  
*Suzanne K.*  
Suzanne Kim

Enclosure: Resume

## CONTOH SURAT IRINGAN 2

12 Persiaran Gunung  
Taman Mewah  
31400 Ipoh  
Perak.

6 September 2015

Director  
Human Resource Department  
CT Construction Sdn. Bhd.  
7<sup>th</sup> Floor Wisma Lee Chong Wei  
Jalan Tun Sambathan  
50000 Kuala Lumpur.

Dear Sir,

### **Application for the Post of Site Supervisor**

With reference to your job advertisement in *The Sun* dated 1 September 2015, I wish to be considered for the post of Site Supervisor. I believe that my knowledge, experience and enthusiastic personality will be valuable assets to your company.

I graduated from Politeknik Ungku Omar on May 2015 with a Diploma in Civil Engineering. My coursework included Civil Engineering Drawing, Estimation and Costing, Project Management as well as Surveying. In addition, my work at Umar & Firdaus Construction Sdn. Bhd. has provided me with extensive experience in supervising and directing operations on construction projects to ensure it is completed safely, on time and within budget.

I am impressed with CT Construction's excellent reputation as a dedicated company in providing clients with top-notch professional construction services and believe that I would be a good fit with the organization. Hereby, I enclosed a resume for details of my qualifications and experience and I would be glad to answer further questions in person. I can be contacted for an interview at your convenience at 012-223 3445.

Thank you for your time and consideration.

Yours sincerely

*Farisha Ameena*

Nur Farisha Ameena binti Ameen

Enclosure: Resume

# LAMPIRAN D - CONTOH E-MEL PERMOHONAN JAWATAN



**CONTOH E-MEL PERMOHONAN JAWATAN**

**To** : [hrm@professbina.my](mailto:hrm@professbina.my)  
**Subject** : **Application for the Post of Technical Assistant**

Dear Sir,

The above matter is referred.

Your advertisement for the post of Technical Assistant on the 14 August in *The Star* caught my attention. I was drawn to the advertisement by my strong interest in applying for this position.

I am a final-semester student pursuing a Diploma in Electrical Engineering at Politeknik Port Dickson. I have worked with Miri Powerline Electrical Sdn. Bhd., Miri, Sarawak during my six-month industrial training and gained experience in handling new wiring in newly built ship and did installation of devices such as Socket, Three Phase Motor and Navigation Light. Troubleshooting Electrical and Electronic appliances such as Smoke Detector and Communication Dish was one of the many skills that I acquired during my practical training. My training supervisor had on a number of occasions recommended me for my ability to learn new things fast and my attention to details. I am self-motivated, independent and able to meet tight deadlines. Therefore, I am confident that I will be able to make a direct and immediate contribution to your department.

I enclosed a copy of my resume, which details my qualifications and experience. I look forward to discuss with you regarding your organization's needs and how I might contribute to its future success. You can reach me at the above address or at 012-813 5698.

Thank you for your time and consideration.

Yours faithfully,  
*Suzanne K.*  
Suzanne Kim

Enclosure: Resume

# LAMPIRAN E - PERSEDIAAN MENGHADAPI TEMUDUGA



**PERSEDIAAN MENGHADAPI TEMUDUGA**

Persediaan **Sebelum** Temuduga:

1. Penyediaan dokumen:
  - a. Fail yang mengandungi sijil asal pencapaian akademik dan sijil-sijil lain yang berkaitan. Disusun secara sistematis dan kemas.
  - b. Salinan kad pengenalan dan SATU (1) set salinan sijil di (a) yang telah disahkan.
  - c. Resume yang lengkap.
  - d. Surat panggilan temuduga dan lain-lain surat yang berkaitan.
  
2. Penyediaan minda/ pengetahuan:
  - a. Mengenal pasti bidang tugas jawatan yang dimohon.
  - b. Mendapatkan maklumat atau latar belakang sebanyak mungkin mengenai agensi atau bakal majikan.
  - c. Mengetahui profil syarikat dan panel penemuduga.
  - d. Persiapkan diri dengan pengetahuan asas bidang yang diambil atau jawatan yang dimohon.
  
3. Penampilan diri:
  - a. Pakaian bagi lelaki:
    - i. Baju kemeja berlengan panjang – warna lembut.
    - ii. Seluar 'slack', tidak memakai seluar 'jeans'.
    - iii. Kasut betutup dan berwarna gelap.
    - iv. Rambut pendek dan kemas.



- b. Pakaian bagi perempuan:
  - i. Pakaian yang sopan dan tidak jarang.
  - ii. Pakaian yang tidak terlalu menonjol (elakkan dari memakai pakaian yang berkilau dan mengandungi perhiasan yang keterlaluan).
  - iii. Memakai tudung yang kemas dan bersesuaian/ merapikan rambut bagi yang tidak bertudung.
- c. Sebaik-baiknya memakai blazer atau jaket yang bersesuaian.

Persediaan **Semasa** Temuduga:

1. Hadir awal ke lokasi temuduga.
2. Mengetuk pintu bilik temuduga dan memberi salam atau ucapan selamat.
3. Berdiri tegak sehingga diberi keizinan untuk duduk.
4. Duduk tegak dengan cara yang sopan dan selesa (elakkan dari duduk bersilang kaki).
5. Sentiasa tenang, senyum dan memandang tepat kepada panel penemuduga.
6. Bercakap dengan nada yang jelas dan boleh difahami oleh panel penemuduga.
7. Tunjukkan bahawa anda benar-benar berminat dan amat berkeinginan dengan jawatan yang ditawarkan.
8. Menjawab soalan dengan tenang walaupun ianya soalan yang berbentuk provokasi.
9. Menerangkan sumbangan dan pencapaian kualiti kerja yang anda miliki bagi tujuan menarik minat panel untuk memilih anda.
10. Apabila selesai temuduga berikan ucapan terima kasih kepada panel.

# AHLI JAWATANKUASA

**Pengerusi:** Noor Aidi Binti Nadzri, Dr. Zainal Azhar bin Zainal Abidin

**Penyunting:** Alinawate binti Ali, Dr. Siti Noridah binti Ali

## **Penulis:**

### Domain 1: Kesedaran Diri

1. Nik Muhammad Azif bin Arifin (PPAP PSMZA)
2. Wan Nurdiyana binti Wan Yusof (PPsi PKB)
3. Dr. Siti Noridah binti Ali (BIPD)

### Domain 2: Matlamat Yang Jelas dan i-Smart

1. Nur Zarimah binti Jamil (PA PMJB)
2. Amir bin Azli (PPsi PUO)
3. Alinawate binti Ali (BIPD)

### Domain 3: Pemerkasaan Jati Diri

1. Shamsul Arif bin Ismail (PPAP PTSB)
2. Ahmad Taufiq Wafi bin Abd. Ghani (BIPD)
3. Shahiran binti Ibrahim (PPsi PSAS)

### Domain 4: Pembelajaran Berkesan

1. Sakdiah binti Md. Amin (PPAP PSA)
2. Maznita binti Mohamed Fikri (PA PUO)
3. Ahmad Fikri bin Noor Mahadi (PPsi PSIS)
4. Zarinah binti Zaini (KJ JKA PSA)

### Domain 5: Kecemerlangan Kerjaya

1. Asmah binti Othman (CISEC POLIMAS)
2. Dalmataksiah binti Mohd Zain (CISEC PTSB)
3. Wan Norisah binti Wan Musa (PPsi PKT)
4. Noorarizawaty binti Aris (PPIP)

## **Terima kasih atas sumbangan kepada:**

Dr. Mohd Effendi @ Ewan bin Mohd Matore | Noor Dasreena Shukria binti Abdul Shukur  
| Siti Noor binti Abdullah | Zainabon binti Draman | Maya Sofa binti Ismail | Nurul Faiza  
binti Mohd Zain (pereka kulit buku)

*Al-Fatihah kepada Allahyarham Ahmad Fikri bin Noor Mahadi yang telah kembali ke rahmatullah pada 22 Februari 2016. Semooga roh Allahyarham dicucuri rahmat dan ditempatkan dalam kalangan orang-orang yang beriman dan soleh.*



Jabatan Pendidikan Politeknik  
Aras 5, Galeria PjH, Jalan P4W,  
Persiaran Perdana , Presint 4,  
62100 Putrajaya.

Tel :03-88919000 | Faks : 03-88919300  
[www.politeknik.gov.my](http://www.politeknik.gov.my)

ISBN 978-967-0823-22-5



9 789670 823225

