

S i r i B i m b i n g a n M o t i v a s i



Ke Arah MAHASISWA CEMERLANG

MOHD SHARANI AHMAD
PUTERI HAYATI MEGAT AHMAD



**Ke Arah
MAHASISWA
CEMERLANG**

Ke Arah MAHASISWA CEMERLANG

**Mohd. Sharani Ahmad
Puteri Hayati Megat Ahmad**

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Kota Kinabalu • Sabah • 2008

<http://www.ums.edu.my/penerbit>

© Universiti Malaysia Sabah, 2008

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit Universiti Malaysia Sabah.

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Mohd. Sharani Ahmad

Ke arah mahasiswa cemerlang / Mohd. Sharani Ahmad, Puteri Hayati

Megat Ahmad,

ISBN 978-983-2369-74-5

I. College students--Conduct of life. I. Puteri Hayati Megat Ahmad.

II. Judul.

378.198

Reka Bentuk Kulit : Mohd. Azareen Aminullah

Pereka Letak Halaman: Camellia Alfred

Muka Taip Teks: Times New Roman

Saiz Font dan *Leading* : 11/13.2point

Dicetak oleh: Capital Associates (S) Sdn. Bhd.

KANDUNGAN

	Halaman
SENARAI JADUAL	vi
SENARAI FOTO	vi
SENARAI RAJAH	vii
PRAKATA	viii
PENGHARGAAN	ix
Bab 1 Mahasiswa Cemerlang	1
Bab 2 Penyesuaian Hidup di Kampus	11
Bab 3 Motivasi Diri	21
Bab 4 Strategi Belajar	31
Bab 5 Mengurus Masa	47
Bab 6 Pengurusan Kewangan	57
Bab 7 Tekanan Belajar	65
Bab 8 Pengisian Kerohanian	75
Bab 9 Kegiatan Kokurikulum	87
Bab 10 Personaliti	93
Bab 11 Cinta Kampus	103
Bab 12 Menjaga Kesihatan	111
Bab 13 Sokongan Sosial	121
Bab 14 Penutup	133
Bibliografi	139
Indeks	141

SENARAI JADUAL

Jadual		Halaman
4.1	Jadual peribadi mingguan	35
5.1	Senarai kursus dan peringkat kesukaran	50
5.2	Peruntukan masa menurut kesukaran kursus	51
5.3	Senarai aktiviti	52
5.4	Ringkasan jadual masa aktiviti seminggu (jam)	53
5.5	Jadual waktu mingguan mahasiswa cemerlang	54

SENARAI FOTO

Foto		Halaman
1.1	Belajar tidak mengenal usia dan keadaan fizikal	3
1.2	Lawatan sambil belajar ke luar negara merupakan aktiviti akademik yang amat berfaedah	7
2.1	Menyesuaikan diri dengan rakan baru yang berlainan identiti dan asal usul	13
3.1	Peperiksaan yang diduduki mengukuhkan sifat dalaman diri untuk berusaha	23
4.1	Suasana yang nyaman boleh meningkatkan konsentrasi	39
4.2	Mahasiswa cemerlang mampu menghadapi peperiksaannya dengan baik	42
7.1	Peperiksaan adalah tekanan yang kerap dilalui oleh pelajar	66
7.2	Mempraktikkan perkara yang dipelajari juga boleh mengurangkan tekanan	72
8.1	Suasana persekitaran yang tenang memberi keselesaan dalam menjalani aktiviti harian	77
9.1	Kampus adalah platform untuk mendidik mahasiswa menjadi pemimpin	88
10.1	Personaliti yang baik dapat disemai pada peringkat awal perkembangan	100
11.1	Tidak semua percintaan di kampus diakhiri dengan perkahwinan	108

Foto		Halaman
12.1	Mampukah anda mengawal diet di majlis makan malam pada setiap akhir semester di kampus?	117
13.1	Mempunyai rakan dan memahami budaya mereka berupaya memberi kekuatan emosi selama berada di kampus	122

SENARAI RAJAH

Rajah		Halaman
3.1	Pemikiran positif mengarah kepada kejayaan	29
4.1	Kesan kelemahan merancang	33
7.1	Beberapa bentuk tekanan yang dihadapi oleh manusia	68

PRAKATA

Dorongan kami untuk menulis buku ini adalah berlandaskan kenyataan bahawa setiap mahasiswa tidak dapat lari daripada masalah. Tidak kira mereka berada di tahun 1, 2 atau 3, masalah pasti melanda diri tanpa mengira keadaan. Ada mahasiswa mengalami masalah kewangan, manakala yang lain pula mengalami masalah emosi. Ada yang mengalami masalah kemiskinan dan terdapat juga yang menghadapi masalah sosial yang parah. Dengan kata lain, setiap mahasiswa mempunyai masalah tersendiri.

Buku ini cuba membangkitkan keinginan dan ghairah anda untuk melakukan tindakan yang gigih, tekun dan bersabar walaupun anda menghadapi masalah di kampus. Untuk mencapai tahap tersebut, beberapa saranan diberikan yang antara lain, agar anda tetap bertahan bagi membolehkan anda mencapai matlamat yang diimpikan. Agar nanti, apabila fajar menyinsing, gelombang pasang surut kembali dan waktu berubah menjadi lebih baik, anda akan dapat mengembangkan wawasan yang dibina sewaktu berada di sekolah rendah atau menengah dulu.

Anda juga disarankan agar sentiasa berfikir, mengimbuu pengalaman yang dilalui di sekolah rendah dan menengah. Pengetahuan yang diperolehi sewaktu menelusuri masa yang betul-betul sukar itu juga adalah suatu ilmu yang boleh memberi inspirasi kepada anda untuk melakukan langkah-langkah tegas dan berani dalam menjalani kehidupan sewaktu di kampus.

Mohd. Sharani Ahmad
Puteri Hayati Megat Ahmad
Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial
Universiti Malaysia Sabah
2008

PENGHARGAAN

Kami ingin merakamkan ribuan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam menyediakan buku ini, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Kepada pelajar-pelajar Program Psikologi Kaunseling, Program Psikologi Kanak-kanak dan Keluarga, SPADA dan PLUMS yang kami kendalikan, terima kasih diucapkan atas perkongsian pandangan dan pendapat. Tidak lupa kepada Profesor Dr. Md. Shuaib Che Din, Dekan Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial (SPKS) kerana dengan dorongannya juga buku ini dapat diterbitkan. Terima kasih kepada Penerbit Universiti Malaysia Sabah atas kerjasama menerbitkan buku ini dan kepada rakan-rakan sepejabat yang sama-sama memberi galakan dan perangsang. Kepada keluarga dan anak-anak yang dikasihi, terima kasih atas sokongan dan dorongan yang banyak mempengaruhi diri kami dalam menyiapkan buku ini.