



**PRO FORMA KURSUS  
COURSE PRO FORMA**

**PENTING / IMPORTANT:**

Kandungan Pro Forma ini tidak boleh diubah tanpa kelulusan Senat bagi perkara-perkara yang telah ditandakan\*. Pindaan kepada perkara lain boleh diluluskan di peringkat Akademi/Fakulti/Institut/Pusat.

*Contents of this Pro Forma shall not be changed without the Senate's approval for items indicated with \*. Changes to the other items can be approved at the Academy/Faculty/Institution/Centre level.*

|   | <b>Versi Bahasa Malaysia<br/>Malay Version</b>   | <b>Versi Bahasa Inggeris<br/>English Version</b>   |
|---|--|--|
| Akademi/Fakulti/Institut/Pusat<br><i>Academy/Faculty/Institute/Centre</i>                   | Fakulti Sastera dan Sains Sosial   | <i>Faculty of Arts and Social Sciences</i>   |
| Jabatan<br><i>Department</i>  | Pusat Latihan <i>Intern</i> dan Pengayaan Akademik(CITrA)  | <i>Centre for Internship Training and Academic Enrichment (CITrA)</i>  |
| Nama Program Akademik<br><i>Name of Academic Programme</i>                                  | Pemeriksaan Holistik Pelajar (SHE)   | <i>Student Holistic Empowerment (SHE)</i>  |
| Kod Kursus*<br><i>Course Code*</i>  | GDA0007  | <i>GDA0007</i>   |
| Tajuk Kursus*<br><i>Course Title*</i>   | Psikologi Positif dalam Kehidupan Sehari-hari  | <i>Psychology Positive in Daily Life</i>   |
| Kredit*<br><i>Credit*</i>   | 2 kredit   | <i>2 credit</i>  |
| Masa Pembelajaran Pelajar (SLT)<br><i>Student Learning Time (SLT)</i>                       | 80 jam   | <i>80 hours</i>  |
| Prasyarat/Keperluan Minimum Kursus<br><i>Course Pre-requisite(s)/Minimum Requirement(s)</i> | Tiada  | <i>None</i>  |
| Hasil Pembelajaran Kursus*<br><i>Course Learning Outcomes*</i>                              | Pada akhir kursus ini pelajar dapat:<br><br>1. Menjelaskan teori dan konsep asas psikologi positif dalam kehidupan seharian manusia. | <i>At the end of this course, students are able to:</i><br><br><i>1. Explain the theories and basic concepts of positive psychology in human daily life.</i> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>2. Membina kemahiran pengurusan kecerdasan emosi berlandaskan pengetahuan berkaitan dengan psikologi positif.</p> <p>3. Mempraktikkan amalan psikologi positif dalam kehidupan seharian.</p>  | <p><i>2. Develop emotional intelligence management skills based on the knowledge of positive psychology.</i></p> <p><i>3. Practice positive psychological habits in daily life.</i></p>   |
| <p>Sinopsis Kandungan Kursus<br/><i>Synopsis of Course Contents</i></p>                          | <p>Kursus ini memperkenalkan psikologi positif dalam kehidupan seharian. Topik yang akan dibincangkan termasuk kesejahteraan hidup, kecerdasan emosi dan spiritual, kebahagiaan, rasa bersyukur, kesedaran diri dan sikap optimis. Pelajar juga akan memberikan tumpuan kepada pengalaman mereka sendiri berkaitan dengan amalan bersyukur yang diamalkan dalam kehidupan seharian mereka.</p> | <p><i>This course introduces positive psychology in daily life. Topics to be discussed are subjective well-being, emotional and spiritual intelligence, happiness, gratitude, mindfulness, and optimism. Students will also focus on their own experiences related to the practice of gratitude practiced in their daily lives.</i></p> |
| <p>Pemberatan Penilaian*<br/><i>Assessment Weightage*</i></p>                                    | <p>Penilaian Berterusan: 100%<br/>Peperiksaan Akhir: -</p>   | <p><i>Continuous Assessment: 100%</i><br/><i>Final Examination: -</i></p>   |
| <p>Kaedah Maklum Balas Tentang Prestasi<br/><i>Methodologies for Feedback on Performance</i></p> | <p>Pengumuman Markah Kerja Kursus dan Penilaian Berterusan akan dilakukan dari semasa ke semasa melalui SPECTRUM dan/atau MAYA.</p>  | <p>Coursework Marks and Continuous Assessment will be announced from time to time via SPeCTRUM and/or MAYA.</p>   |
| <p>Kriteria Dalam Penilaian Sumatif<br/><i>Criteria in Summative Assessment</i></p>              | <p>Sila rujuk buku Kaedah-kaedah Universiti Malaya (Ijazah Sarjana Muda) 2019 dan Peraturan-peraturan Universiti Malaya (Ijazah Sarjana Muda) 2019. Kini telah disediakan dalam bentuk e-book melalui <a href="http://portal.um.edu.my">http://portal.um.edu.my</a></p>  | <p><i>Please refer to Kaedah-Kaedah Universiti Malaya (Ijazah Sarjana Muda) 2019 and Peraturan-peraturan Universiti Malaya (Ijazah Sarjana Muda) 2019. Now provided in e-book melalui <a href="http://portal.um.edu.my">http://portal.um.edu.my</a></i></p>   |