

**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 Malay Version</b>	<b>Versi Bahasa Inggeris English Version</b>
Akademi/Fakulti/Institut/Pusat <i>Academy/Faculty/Institute/Centre</i>		
Jabatan <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 <i>Name of Academic Programme</i>	Pemeriksaan Holistik Pelajar (SHE)	<i>Student Holistic Empowerment (SHE)</i>
Kod Kursus* <i>Course Code*</i>	GDP0014	<i>GDP0014</i>
Tajuk Kursus* <i>Course Title*</i>	Pengurusan Stres	<i>Stress Management</i>
Kredit* <i>Credit*</i>	2	2
Masa Pembelajaran Pelajar (SLT) <i>Student Learning Time (SLT)</i>	80	80
Prasyarat/Keperluan Minimum Kursus <i>Course Pre-requisite(s)/Minimum Requirement(s)</i>	Tiada	<i>None</i>
Hasil Pembelajaran Kursus* <i>Course Learning Outcomes*</i>	Di akhir kursus ini, pelajar dapat:  a) Menghuraikan konsep-konsep asas stres b) Menunjukkan teknik dan strategi yang sesuai dalam menguruskan stres	<i>At the end of the course, students are able to:</i>  a) <i>Describe the core concepts of stress</i> b) <i>Demonstrate suitable techniques and strategies for managing stress</i>

	c) Menggunakan teknik dan strategi pengurusan stres tertentu untuk bantu diri sendiri dan orang lain.	c) <i>Employ specific techniques and strategies in stress management to help ourselves and others.</i>
Sinopsis Kandungan Kursus <i>Synopsis of Course Contents</i>	Kursus ini memberi pendedahan kepada pelajar tentang pengurusan stres. Pelajar akan diajar tentang konsep, teori dan strategi dan/atau teknik tertentu yang boleh digunakan dalam menguruskan stres. Di antara jenis-jenis stres yang akan diberi tumpuan dalam kursus ialah stres dalam pembelajaran, stres dalam pekerjaan, dan stres dalam peristiwa kehidupan.	<i>This course exposes students to aspects of stress management. Students will be taught about concepts, theories and strategies and/or techniques that can be used in managing stress. Among the types of stress that will be emphasized in the course are academic stress, job stress, and situational stress in life.</i>
Pemberatan Penilaian* <i>Assessment Weightage*</i>	Penilaian Berterusan: 100% Peperiksaan Akhir: 0%	<i>Continuous Assessment: 100% Final Examination: 0%</i>
Kaedah Maklum Balas Tentang Prestasi <i>Methodologies for Feedback on Performance</i>	Maklumbalas oral dalam kelas, komen bertulis dalam tugas dan melalui SPeCTRUM.	<i>Oral feedback in class and written comments in assignments and through SPeCTRUM</i>
Kriteria Dalam Penilaian Sumatif <i>Criteria in Summative Assessment</i>	Sila rujuk buku Kaedah-kaedah Universiti Malaya (Pengajian Ijazah Pertama) 2019 dan Peraturan-peraturan Universiti Malaya (Pengajian Ijazah Pertama) 2019	<i>Please refer to the University of Malaya (First Degree Studies) Rules 2019 and the University of Malaya (First Degree Studies) Regulations 2019</i>