



UPM
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
BINTULU SARAWAK CAMPUS

KAMPUS
BINTULU
SARAWAK
BINTULU SARAWAK CAMPUS

PUTRA
PONTIAN KAMPUS SATELIT UNIVERSITI
PONTIAN KAMPUS SATELIT UNIVERSITI

KUASAI MINDA ANDA!



MODUL

MINDA

AKU KUAT

MUHAMMAD ABDUL RAHIM HABIB
HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN

2024

BAHAGIAN KAUNSELING &
PEMERKASAAN MAHASISWA
UPMB

Diterbitkan oleh:
Bahagian Kaunseling & Pemerkasaan Mahasiswa, UPMKB
086-855657/086-855358
kaunselor.btu@upm.edu.my

Muhammad Abdul Rahim Habib / Hairunisah Abdul
Rahman, 2024

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-
Penerbitan

MODUL MINDA AKU KUAT/ MUHAMMAD ABDUL
RAHIM HABIB / HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN
Mode of access : Internet
e ISBN 978-629-98110-5-3

HAK CIPTA

Hak cipta Bahagian Kaunseling & Pemerkasaan Mahasiswa 2024. Keluaran Pertama 2024. Hak cipta terpelihara. Pembaca TIDAK DIBENARKAN MENYEBAR, MENGELUAR ulang mana-mana bahagian penulisan ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa cara sekalipun sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau apa sahaja KECUALI bagi TUJUAN PENDIDIKAN SAHAJA tanpa melibatkan keuntungan. Penulis juga tidak menjamin apa yang terkandung adalah sesuai untuk pembaca namun semua isi kandungan adalah melalui pengalaman serta kepakaran penulis sendiri.

Diterbitkan oleh:

Bahagian Kaunseling & Pemerkasaan Mahasiswa,
Pejabat Pengurusan Pelajar,
Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak,
Jalan Nyabau, 97008 Bintulu,
Sarawak
086-855358/086-855657
kaunselor.btu@upm.edu.my

Muhammad Abdul Rahim Habib/Hairunisah Abdul Rahman,
2024

E ISBN 978-629-98110-5-3



ISI KANDUNGAN

Pengakuan	iv
Prakata	v
Penghargaan	vi
Biodata Penulis	vii
BAB 1 Latar Belakang	1
BAB 2 Pengenalan Modul Minda Aku Kuat	4
BAB 3 Pembinaan Modul	7
BAB 4 Sesi Intervensi	23
Aktiviti Kelompok 1: Aku dan Dia	
Aktiviti Kelompok 2: Kisah Aku	
Aktiviti Kelompok 3: Pemikiran Aku	
Aktiviti Kelompok 4: Atur Pemikiran Aku	
Aktiviti Kelompok 5: Roda Diri Aku	
Aktiviti Kelompok 6: Aku Lebih Positif	
Penutup	46
Rujukan	48
Lampiran	52
Nota	56

PENGAKUAN

Ebook ini adalah karya Muhammad Abdul Rahim bin Habib dan Hairunisah binti Abdul Rahman.

Isi Kandungan ebook ini adalah mengenai pengenalan kepada kesihatan mental, statistik mengenai kesihatan mental serta senaman yang bersesuaian untuk menjaga kesihatan mental seseorang.

Oleh itu, eBook Modul Minda Aku Kuat ini sesuai diamalkan oleh semua individu yang ingin meningkatkan kesejahteraan minda.

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum w.b.t

Segala puji bagi Allah S.W.T selawat dan salam kepada junjungan mulia Nabi Muhammad S.A.W, keluarga serta sahabat baginda, Modul Minda Aku Kuat ini berjaya disediakan sebagai rujukan dan panduan individu yang mahu meningkatkan kesejahteraan minda.

Seperti yang umum ketahui, isu kesihatan mental merupakan isu global yang semakin membimbangkan. Perkara ini turut memberi kesan kepada mahasiswa-mahasiswi di universiti bahkan kepada golongan dewasa. Terdapat individu yang mengalami kesukaran apabila berdepan dengan sesuatu permasalahan dalam kehidupan.

Sehubungan itu, modul ini diterbitkan bagi membantu individu yang mahu melaksanakan bengkel atau program yang memfokuskan kesejahteraan minda.

Melalui pembacaan dalam modul ini, diharapkan pembaca boleh mendapat lebih banyak idea untuk menjalankan program kesihatan mental dengan lebih berkesan.

Sekian, terima kasih.

PENGHARGAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum w.b.t

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada semua penulis-penulis Modul Minda Aku Kuat kerana berjaya menyiapkan modul ini dengan jayanya mengikut masa yang ditetapkan.

Tidak dilupakan juga ucapan penghargaan kepada Ketua Pentadbir, Pejabat Pengurusan Pelajar, Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak atas ruang dan peluang yang telah disediakan bagi menerbitkan modul ini walaupun terdapat kekangan masa. Halangan ini membuatkan semangat untuk menyiapkan modul ini dengan lebih cepat agar dapat digunakan oleh semua golongan yang amat mementingkan penjagaan kesihatan mental.

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada Pengurusan UPMKB atas sokongan dan dorongan sepanjang proses modul ini disiapkan.

Semoga modul ini akan memberi manfaat kepada semua. Sebarang komen atau cadangan bolehlah dikemukakan ke alamat emel kaunselor.btu@upm.edu.my. Sekian, terima kasih dan wassalam.

KENALI PENULIS



**Muhammad Abdul Rahim bin Habib
K.B;P.A**

Pegawai Psikologi Kanan
Universiti Putra Malaysia Kampus
Bintulu Sarawak

Pendidikan:

1. Master Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling), Universiti Putra Malaysia (UPM)
2. Ijazah Sarjana Muda Kaunseling, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS)



**Hairunisah binti Abdul Rahman
K.B;P.A**

Pegawai Psikologi Kanan
Universiti Putra Malaysia Kampus
Bintulu Sarawak

Pendidikan:

1. Ijazah Sarjana Muda Kaunseling, Universiti Malaysia Terengganu (UMT)

BAB 1

LATAR BELAKANG

KUASAI MINDA ANDA!
MODUL

MINDA

AKU KUAT

Modul Minda Aku Kuat merupakan satu perkongsian yang boleh dijadikan panduan oleh individu yang memerlukan rujukan untuk menjalankan program motivasi atau serta yang berfokuskan kepada kesejahteraan mental dan emosi.

Modul ini ditulis menggunakan bahasa yang santai serta mempunyai contoh bagi memudahkan pengguna memahami terma-terma yang digunakan agar penyampaian lebih mudah sampai kepada peserta yang terlibat. Justeru, diharap Modul Minda Aku Kuat ini dapat memberikan manfaat kepada semua yang terlibat dalam dunia latihan. Selamat membaca!

e ISBN 978-629-98110-5-3



9 786299 811053