



# یونیورسیتی کبھساں ملیسیا

UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA  
PEPERIKSAAN AKHIR  
SEMESTER II SESI AKADEMIK 2009-2010

IJAZAH SARJANAMUDA DENGAN KEPUJIAN

APRIL 2010

MASA: 1 JAM 30 MINIT

KOD KURSUS : ZZTZ2393

TAJUK KURSUS : PENGURUSAN MASA

- ARAHAN :
1. Jawab SEMUA soalan dalam Borang OMR(02) yang disediakan.
  2. Jumlah markah keseluruhan kertas ini 50 markah.
  3. Kertas soalan tidak dibenarkan dibawa keluar dari Dewan Peperiksaan.

No. Pendaftaran :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

(dengan perkataan)

Kertas soalan ini mengandungi 13 muka surat bercetak, tidak termasuk muka surat ini.



MS ISO 9001 REG. NO. AR 2845

**ARAHAN:****Jawab semua soalan.**

1. Masa itu bersifat 'linear'. Maksud 'linear' dalam konteks pengurusan masa adalah...
  - A. masa itu ibarat pedang yang tajam.
  - B. masa yang lepas tidak akan kembali
  - C. masa yang lepas hanya tinggal kenangan.
  - D. masa itu ada permulaan dan pengakhirnya.
  - E. masa mempunyai jangkaan mengikut perspektif sains.
  
2. Nilaikan pengertian konsep masa dalam bidang sains fizik.
  - I. Ini adalah hasil pandangan Benjamin Whorf.
  - II. Merujuk kepada Teori Kerelativiti Khas.
  - III. Masa dikatakan 'terbang dengan cepat'.
  - IV. Piaget menamakan masa yang digunakan sebagai 'masa hidup'.
  - V. Berkaitan dengan batas kelajuan cahaya.
  - A. I dan II.
  - B. I dan V.
  - C. I dan III
  - D. II dan III.
  - E. II dan V.
  
3. Apakah yang dimaksudkan "Mengatakan Tidak" dalam konteks perlindungan harga diri kepada permintaan orang lain?
  - A. Mengamalkan sikap suka membantu orang lain.
  - B. Mengelakkan orang dari mengambil kesempatan ke atas diri kita.
  - C. Sentiasa berkorban demi keutamaan sejagat.
  - D. Membiarkan orang lain mengambil peluang.
  - E. Mengelakkan persaingan sesama sendiri.
  
4. Ungkapan "masa itu emas" dalam peribahasa Melayu melambangkan ...
  - A. masa sebahagian daripada struktur intelek.
  - B. masa adalah nilai peribadi.
  - C. masa mempunyai nilai ekonomi.
  - D. masa berkaitan dengan aktiviti.
  - E. masa sentiasa boleh dibeli.

5. Sebagai pelajar universiti yang baik, Siti April sentiasa cuba mengambil hati rakan-rakannya. Siti April sanggup mengatakan "ya" kepada kesemua kehendak rakannya. Apakah kemungkinan akibat dari sikapnya ini?
- A. Mendapat dorongan positif.
  - B. Mendapat sijil pekerja cemerlang.
  - C. Mendapat banyak temujanji.
  - D. Mendapat beban masalah.
  - E. Menjadi lebih dikenali ramai.
6. Keadaan ini didefinisikan sebagai seorang individu merasakan dirinya 'terbelenggu' dalam situasi yang menghalangkannya melakukan apa yang dia mahu lakukan? Konsep ini dinamakan ...
- A. Pembaziran Masa.
  - B. Perangkap Masa.
  - C. Melawan Api.
  - D. Keutamaan Orang Lain.
  - E. Perangkap Diri
7. Antara kesan bagi mereka yang TIDAK melakukan pengurusan berkrisis ialah...
- A. menjejaskan imej keboleh percayaan dari pihak majikan.
  - B. kurang mendapat sokongan dari rakan.
  - C. menambahkan reputasi kerja dan imej positif.
  - D. menambahkan reputasi kerja dan imej negatif.
  - E. menjejaskan imej pejabat sendiri
8. Satu konsep penting dalam sistem pengurusan masa ialah amalan memperuntukkan masa untuk sesuatu aktiviti penting. Amalan pengurusan ini dinamakan sebagai ...
- A. membuat penjadualan.
  - B. membuat keputusan.
  - C. membuat perhatian.
  - D. membuat keutamaan.
  - E. membuat temujanji

9. Dalam mengamalkan pengurusan masa yang berkesan, Tom Cruise mengamalkan sikap menghargai masa orang lain dan pada masa yang sama beliau juga berupaya untuk menyatakan "TIDAK" kepada permintaan yang tidak berkaitan dengannya. Ini adalah satu cara untuk ...
- A. mendapatkan penghargaan dari kawannya.
  - B. melindungi keselamatan dirinya.
  - C. mempertahankan harga dirinya.
  - D. menggunakan masa lapangnya.
  - E. memperlihatkan ketegasannya.
10. Menurut pakar psikologi Goldenson, stres didefinisikan sebagai ...
- A. satu keadaan yang memerlukan pandangan dan pertolongan pakar perubahan.
  - B. satu persekitaran yang memerlukan penyesuaian ke atas organisma.
  - C. satu masalah psikologi yang mendatangkan kemudaratan kepada kesihatan.
  - D. satu persekitaran yang memerlukan interaksi manusia dan organisma.
  - E. satu situasi yang boleh mendatangkan kebaikan atau keburukan.
11. Terdapat banyak kebaikan bila seorang membuat perancangan dalam menguruskan tugasannya **kecuali**...
- A. mendapat lebih 'kuasa' untuk mengawal perjalanan tugas.
  - B. mendapat lebih banyak peluang untuk berehat.
  - C. mempunyai lebih masa untuk berlengah-lengah.
  - D. mendapat imej yang positif dari rakan sepasukan.
  - E. berpeluang untuk memberi fokus kepada keutamaan tugas sendiri.
12. Berikut adalah ciri perancangan yang baik **kecuali** ...
- A. perancangan berdasarkan matlamat.
  - B. perancangan mengambil kira matlamat harian, mingguan dan seterusnya.
  - C. perancangan mengikut sistem *mood*.
  - D. perancangan realistik dan sesuai.
  - E. perancangan mengambilkira faktor-faktor kemanusiaan.

13. Apakah yang dimaksudkan sebagai “melindungi jadual”?
- A. Untuk memastikan ada waktu anda tidak diganggu.
  - B. Untuk memastikan jadual waktu anda tidak dikoyakkan.
  - C. Untuk memberi peluang kepada keutamaan orang lain.
  - D. Untuk memberi kesempatan kepada orang lain melihat jadual anda.
  - E. Untuk memastikan ada masa yang anda boleh diganggu.
14. Terdapat pelbagai mitos tentang stres. Pandangan berikut adalah salah **kecuali** ...
- A. semua orang mengalami stres.
  - B. stres sentiasa membawa keburukan.
  - C. stres berada di mana-mana dan kita tidak berdaya untuk berbuat apa-apa.
  - D. tiada tanda-tanda stres tidak bermakna tiada stres.
  - E. hanya tanda stres besar sahaja perlu diberi perhatian.
15. Berikut adalah stres yang puncanya datang dari faktor dalaman **kecuali** ...
- A. kurang penghargaan dari pihak atasan.
  - B. tidak cukup masa untuk siapkan tugas.
  - C. tidak mampu untuk keluarkan pendapat.
  - D. kurang daya kreativiti atau kuasa.
  - E. kurang keyakinan diri.
16. Berikut adalah tanda-tanda gangguan emosi dan tingkahlaku **kecuali** ...
- A. terlalu bersikap risau dan ragu-ragu.
  - B. tidak dapat mengawal perasaan atau emosi.
  - C. perubahan ‘mood’ yang begitu ketara.
  - D. suka tidur.
  - E. terlalu banyak menghisap rokok.

17. 'Si pembuat krisis' suka menimbulkan krisis dalam suasana kerja. Apakah sebab beliau membuat krisis tersebut?
- Penyelesaian krisis memberikannya peluang untuk dikagumi oleh orang lain.
  - Suasana krisis menimbulkan semangat bekerjanya yang tinggi.
  - Si pembuat krisis suka bekerja dalam krisis.
  - Menimbulkan krisis adalah motto amalan kerjanya.
  - Si pembuat krisis sudah tiada kerja lain.

Untuk soalan 18 hingga 22, sila baca petikan di bawah dan pilih jawapan yang sesuai.

- Pengurusan berkrisis
- Menambah keyakinan diri
- Penetapan matlamat
- Memberikan fokus
- Pengurusan stres

Detik-detik gemilang temasya Sukan Asia di New Delhi pada 1982 masih terpahat di fikiran. Dalam kejohanan tersebut, Rabuan Pit memenangi emas acara pecut 100 meter lelaki menewaskan pencabar utama dari Korea Selatan dan Thailand.

Bercerita lanjut mengenai pencapaiannya itu, Rabuan menjalani latihan intensif selama 3 bulan di Australia sebagai persiapan beliau untuk sukan tersebut. Beliau berkata, Datuk M. Jegathesan dan Datuk Nashatar Singh merupakan tokoh yang banyak memberikan dorongan, semangat serta ransangan padanya ketika itu. Dengan kata-kata dan nasihat yang diberikan, Rabuan Pit berjanji kepada dirinya untuk memberikan yang terbaik dan melupakan kecederaan lutut kanan yang dialaminya.

Sumber: Syahmi Syahiran, 2008. *Dewan Masyarakat*. Feb: ms 62-63

- Dorongan dan ransangan dari Datuk Jegathesan dan Datuk Nashatar Singh kepada Rabuan Pit sangat berkaitan dengan salah satu konsep pengurusan masa iaitu .....
- Untuk mencapai kecemerlangan, Rabuan Pit mengatakan yang dia akan memberikan yang terbaik dan melupakan kecederaan lutut kakinya. Dia mengamalkan sikap .....

20. Rabuan Pit menegaskan bahawa dia **cuba** melupakan kecederaan lutut kakinya buat sementara ketika pertandingan tersebut. Ini adalah salah satu teknik dalam .....
21. Rabuan Pit menjalani latihan intensif di Australia sebagai langkah persiapan untuk menghadapi Sukan Asia di New Delhi. Persiapan awal seperti ini adalah untuk mengelakkan .....
22. Dalam kesemua sesi latihan dan persiapan untuk ke Sukan Asia, Rabuan Pit **TIDAK** mengamalkan teknik ini.....
23. Situasi ini berlaku kerana mengamalkan sikap kurang peka dalam menangani masalah kecil sehingga masalah tersebut **menjadi** terlalu sukar untuk ditangani. Sikap ini adalah dinamakan ...
- A. perlengahan kerja.
  - B. pengurusan berkekrisis.
  - C. masalah kelewatan.
  - D. kerja tidak terurus.
  - E. pembaziran masa.
24. Konsep mengasing-asingkan **tugasan** mengikut status tugas boleh dilakukan **kecuali** bagi...
- A. kerja berstatus semasa.
  - B. kerja yang telah disiapkan.
  - C. kerja yang tidak mahu disiapkan.
  - D. kerja yang belum disentuh.
  - E. kerja yang suka dibuat.
25. Faktor luaran yang menyebabkan **seorang** individu melengahkan tugas adalah ...
- A. bersikap terlalu simpati.
  - B. mesyuarat yang terlalu lama.
  - C. suka berkhayal.
  - D. suka berlengah.
  - E. suka mendengar cerita orang.

26. Pengurus masa berkesan mempunyai ciri-ciri berikut **kecuali**...
- A. sentiasa bersetuju dengan pendapat ramai.
  - B. mampu membentuk peristiwa penting.
  - C. mempunyai pemikiran positif.
  - D. mampu mengawal diri.
  - E. membuat penjadualan yang sistematik.
27. Masa boleh dimiliki oleh semua orang apabila mereka melakukan perkara di bawah:
- A. Tidak menggunakan kaedah temujanji.
  - B. Melakukan kerja seiringan tetapi bersesuaian.
  - C. Tidak berani untuk mengatakan 'tidak'.
  - D. Waktu mula dan akhir mesyuarat tidak ditetapkan.
  - E. Tidak ada keutamaan dalam hidup.
28. Dr. Jegathesan adalah pelari Malaysia yang pertama melayakkan diri ke peringkat separuh akhir Sukan Olimpik di Rome pada 1960 dalam acara pecut 100m. Ketika itu, beliau telah memotivasikan dirinya untuk memberikan larian yang terbaik serta melupakan kecederaan yang sedang dialaminya. Sikap beliau menunjukkan contoh beliau mengamalkan . . .
- A. pengurusan berkrisis.
  - B. penjadualan masa.
  - C. penentuan matlamat.
  - D. penambahan keyakinan.
  - E. pengurusan stres.
29. Nabil adalah seorang yang cemerlang dari segi pencapaian akademiknya dan seorang yang aktif berpersatuan dan bersukan di universitinya. Beliau mengamalkan amalan berikut untuk menjaga kesihatan dirinya:
- I. Sentiasa bersikap tenang.
  - II. Makan makanan yang berkhasiat.
  - III. Bersikap positif dan sentiasa rational.
  - IV. Riangkan hati dan senyum selalu.
  - V. Sentiasa menunaikan permintaan orang lain.
- A. I, II dan III.
  - B. I, II dan IV.
  - C. I, II dan V.
  - D. I, II, III dan IV.
  - E. I, II, IV dan V.



30. "Time is one of the fundamental bases on which all cultures rest and around all activities revolves." Maksud ungkapan ini adalah ...
- A. Masa adalah asas bagi semua budaya.
  - B. Masa dan budaya sangat berkait rapat.
  - C. Aktiviti budaya ditentukan oleh masa.
  - D. Aktiviti bergerak mengikut masa tertentu.
  - E. Setiap budaya ada masanya.
31. Panduan bagi menangani masalah stres adalah seperti berikut:
- I. Membuat perancangan.
  - II. Sentiasa melakukan senaman.
  - III. Ubahkan paradigma cara berfikir.
  - IV. Melakukan kerja yang susah.
  - V. Cuba sentiasa bertenang.
- A. I dan II.
  - B. I, II dan III.
  - C. I, II dan IV
  - D. I, II, III dan IV.
  - E. I, II, III dan V.
32. Manakah antara berikut merupakan punca dalaman yang menyebabkan tekanan kerja?
- I. Kurang mempunyai daya kreativiti atau kuasa.
  - II. Tidak cukup masa untuk menyiapkan tugas.
  - III. Ada gangguan seksual atau diskriminasi.
  - IV. Mempunyai sumber maklumat yang kurang.
  - V. Merasa rendah diri.
- A. I dan II.
  - B. I, II dan III.
  - C. I, II dan V.
  - D. I, II, IV dan V.
  - E. I, II, III dan IV.

33. Radhi seorang pekerja yang **gigih** tetapi masih tidak dapat menangani kesan negatif daripada tekanan kerjanya. Beliau mengalami keadaan ini mungkin disebabkan . . .
- I. perhormatan diri yang rendah.
  - II. perasaan terasing atau kesepian.
  - III. kepuasan kerja yang tinggi.
  - IV. perasaan cepat marah.
  - V. ketenangan yang abadi.
- A. III dan V.
  - B. I, II dan III.
  - C. I, II dan IV.
  - D. I, II, III dan IV.
  - E. I, II, IV dan V.
34. Keseimbangan hidup memerlukan kita melabur 'Masa Berkualiti' dalam memupuk hubungan. Ini boleh **didapati** dengan semua perkara di bawah **kecuali**:
- A. Tumpukan masa untuk memupuk dan mengekalkan hubungan.
  - B. Pastikan hubungan itu hanya **mendatangkan** faedah kepada anda.
  - C. Memupuk kemesraan antara **pihak-pihak** yang terlibat demi hubungan yang harmoni.
  - D. Merancang pelbagai aspek kehidupan dari segi kerjaya, kesihatan mahupun percutian bersama keluarga.
  - E. Tidak hanya memikirkan tentang pekerjaan semata-mata.
35. Syukri adalah seorang anak **petani** kelahiran Felda membulatkan tekadnya untuk melanjutkan pengajian ke peringkat ijazah kedoktoran falsafah. Faktor pendorong beliau bertekad demikian dikenali sebagai:
- A. Disiplin diri.
  - B. Penetapan matlamat.
  - C. Sikap positif.
  - D. Kemahuan yang tinggi.
  - E. Tiada rasa rendah diri.

36. Walaupun Swee Ling walaupun rajin mengulang kaji pelajarannya tetapi beliau mendapat keputusan peperiksaan yang tidak memberangsangkan. Justeru itu, Swee Ling cuba mengenal pasti masalah dalam cara pembelajarannya. Beliau melakukan beberapa strategi baru bagi memperbaiki cara pembelajarannya agar lebih efektif seperti:
- I. Menggunakan perpustakaan dan pusat sumber dengan sebaiknya.
  - II. Sentiasa memberikan penuh perhatian ketika kuliah.
  - III. Merangka soalan-soalan yang dijangka keluar dalam peperiksaan.
  - IV. Menyiapkan tugas berstatus penting terlebih dahulu.
  - V. Sentiasa membuat tugas yang paling beliau minat dulu.
- A. I, II dan III.  
B. I, II dan V.  
C. I, II dan IV.  
D. I, II, III dan IV.  
E. I, II, III dan V.
37. Untuk berjaya, seseorang individu perlu mengubah cara pemikiran dan kelakuannya. Perkara-perkara berikut boleh dilakukan **kecuali**:
- A. Melakukan ceramah positif untuk diri.
  - B. Membuat senarai tugas harian.
  - C. Menganggap masa adalah relatif.
  - D. Menjadikan seorang cendekiawan lain sebagai sumber inspirasi.
  - E. Menguruskan masa dengan berkesan.
38. Antara berikut yang manakah **bukan** tip membuat jadual?
- A. Jadual mengikut nilai diri.
  - B. Jadual mengikut sifat diri.
  - C. Jadual mengikut minggu.
  - D. Jadual perkara yang mudah dahulu.
  - E. Jadual mengikut keupayaan diri.
39. Perkara yang **bukan** berkaitan dengan fungsi diari ialah ...
- A. untuk menulis ringkasan aktiviti.
  - B. untuk membuat peringatan.
  - C. untuk merakam catatan idea.
  - D. untuk menyimpan bil.
  - E. untuk membuat perancangan tugas.

40. Berikut adalah strategi mengatasi tabiat melengah-lengahkan kerja:
- I. Tentukan keutamaan *status* aktiviti tersebut dan berikan tumpukan satu perkara pada satu masa.
  - II. Kenalpasti tarikh akhir *tindakan* kerja tersebut .
  - III. Lupakan sebentar *tugasan* tersebut agar orang lain dapat membantu melaksanakannya.
  - IV. Berikan kepada orang *lain* agar mereka dapat pengalaman.
  - V. Simpan kerja tersebut *sehingga* timbul motivasi untuk membuatnya.
- A. I dan II.  
B. I, II, dan III.  
C. I, II dan IV.  
D. I, II, III dan IV  
E. II, III, IV dan V.
41. Perkataan *procrastination* mula digunakan semasa *sermon* agama Kristian. Antara perkara yang dikaitkan dengan *sermon* ini adalah ...
- I. hasil penulisan W. Clement Stone.
  - II. hasil penulisan Edward Hall.
  - III. perbuatan menidakkan *hak* orang lain.
  - IV. perbuatan yang berdosa.
  - V. diterbitkan pada tahun 1547.
- A. I, III dan IV.  
B. I, III dan V  
C. II, III dan IV.  
D. II, III dan V.  
E. II, III, IV dan V.

Untuk soalan dari 42 hingga 46 sila rujuk kepada jawapan di bawah. Jawapan boleh digunakan lebih dari sekali.

- A. Takut untuk gagal.
- B. Takut untuk hilang kebebasan.
- C. Takut untuk berjaya.
- D. Takut untuk kehilangan.
- E. Takut diganggu.

- 42. Sindrom ketakutan ini sebenarnya berlawanan dengan sifat takut kehilangan perhubungan.
- 43. Mereka suka melengahkan tugas demi mendapatkan masa rehat mereka.
- 44. Kumpulan ini merasakan jika mereka bekerja dengan baik mereka akan termasuk ke dalam golongan *workaholic*.
- 45. Sindrom ketakutan ini biasa di kalangan golongan penulis.
- 46. Golongan ini “berfikir” sedemikian kerana ingin mengelakkan tekanan dalam hidup.
- 47. Mengapakah dikatakan orang Peranchis sering mengagungkan sejarah silam bangsa mereka?
  - A. Bangsa Peranchis sangat bangga dengan bahasa mereka.
  - B. Mereka sangat menghargai zaman kegemilangan bangsa mereka.
  - C. Sejarah mengingatkan mereka tentang kekuasaan Napoleon.
  - D. Terdapat berpuluh-puluh muzium di kota Paris.
  - E. Mereka adalah bangsa yang suka memandang ke belakang.
- 48. Kenalpasti salah satu ciri matlamat yang baik.
  - A. Matlamat sukar dicapai.
  - B. Matlamat tidak terlalu spesifik.
  - C. Matlamat boleh diukur.
  - D. Matlamat mesti bersifat besar.
  - E. Matlamat mesti menarik.

49. Pilih situasi berikut yang menggambarkan tindakan melawan api.
- A. Ali tidak mempunyai jadual kerja dan sentiasa suka menangguhkan tugas kuliahnya.
  - B. Siti bekerja keras menyiapkan projeknya yang lama tertangguh dan pada masa yang sama terpaksa membaca untuk peperiksaan akhir semesternya.
  - C. Walaupun Khalid mempunyai jadual kerja yang padat, beliau masih dapat menyelesaikan projek pentingnya.
  - D. Fatimah sentiasa terkejar-kejar ke sana ke mari tanpa dapat menyiapkan tugas utama yang diperlukan oleh pensyarahnya.
  - E. Timah terlupa mengenai tugas yang diminta oleh pensyarahnya lalu berjumpa pensyarahnya untuk menerangkan masalahnya.
50. Bagi menangani sikap suka melengahkan kerja, Obama Hussien menyediakan jadualnya. Apakah rasional bagi menyediakan jadual tersebut?
- A. Tugas akan lebih sukar untuk dielak apabila sudah dijadualkan.
  - B. Dapat dipamerkan agar orang lain nampak kepadatan jadualnya.
  - C. Menambahkan elemen perhiasan di dinding pejabatnya.
  - D. Meningkatkan imej dan prestasi kerjanya.
  - E. Tugas akan dikurangkan bila ada jadual penuh.

**'SELAMAT MAJU JAYA'**