



**KIT  
PUTRA  
WELLNESS**

#BersamaKaunselor

# **FORMULA 8B URUS STRES DI UNIVERSITI**

**HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN**

**SYUKRINA ISMAIL**

**NURFITRIYAANI SAUDI**



**SEKSYEN KAUNSELING  
BAHAGIAN HAL EHWAH PELAJAR  
UPMKB**

# HAK CIPTA

Hak cipta ©Hairunisah Abdul Rahman, Syukrina Ismail dan NurFitriyaani Saudi 2021 Keluaran Pertama 2021

Hak cipta terpelihara. Pembaca TIDAK DIBENARKAN MENYEBAR, MENGELOUAR ulang mana-mana bahagian penulisan ini dalam apa juu 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:

Nowhytwo Training & Consultancy

Melaka

013-9963639

hasbulmustafa86@gmail.com

Hairunisah Abdul Rahman / Syukrina Ismail / NurFitriyaani Saudi, 2021

FORMULA 8B URUS STRES DI UNIVERSITI / HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN / SYUKRINA ISMAIL / NURFITRIYAANI SAUDI

Mode of access : Internet

e ISBN 978-967-25594--1-2

# ISI KANDUNGAN

## BIL KANDUNGAN

## MUKA SURAT

Pengakuan	4
Prakata	5
Penghargaan	7
Biodata Penulis	10
1. Pengenalan	12
2. Hubungan antara Stres dan Prestasi diri	14
3. Hubungan antara Stres, Personaliti dan tidur	16
4. Punca Stres	18
5. Kesan Stres jika dibiarkan	22
6. Formula 8B	24
Formula 1: Bernafas	25
Formula 2: Bergembira	26
Formula 3: Bersosial	27
Formula 4: Berkongsi	28
Formula 5: Berfikiran Positif	30
Formula 6: Bersukan	32
Formula 7: Berdoa	33
Formula 8: Bantuan	34

# ISI KANDUNGAN

## BIL KANDUNGAN

## MUKA SURAT

7.	Tip Pengurusan Emosi yang efektif	35
8.	Bonus: Roda Emosi	37
9.	Penutup	39
10.	Koleksi kata-kata Inspirasi	40
11.	Hubungi kami	46
12.	Talian bantuan	47

#Formula 8B Urus Stres di Universiti  
#KitPutraWellness  
#weLoveUPM

# PENGAKUAN

Ebook ini adalah karya Hairunisah Abdul Rahman, Syukrina Ismail dan NurFitriyaani Saudi.

Isi Kandungan ebook ini adalah mengenai pengenalan kepada stres, hubungan antara stres dan prestasi diri, personaliti dan tidur serta punca dan kesan stres jika dibiarkan berpanjangan.

Oleh itu, Formula 8B Urus Stres di Universiti sangat sesuai diamalkan oleh golongan mahasiswa-mahasiswi bagi menguruskan stres dengan berkesan. Bonus untuk pembaca juga adalah roda emosi yang boleh digunakan untuk mengenalpasti tahap emosi seseorang.

**Jangan lupa baca sampai habis ya!**

**#Formula 8B Urus Stres di Universiti**

# PRAKATA

---



Segala puji bagi Allah S.W.T selawat dan salam kepada junjungan mulia Nabi Muhammad S.A.W, keluarga serta sahabat baginda, buku Formula 8B Urus Stres di Universiti berjaya disediakan sebagai rujukan dan panduan mahasiswa-mahasiswi di universiti khususnya UPMKB.

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

Sehubungan itu, buku ini diterbitan bagi membantu pelajar mendapatkan rujukan dan panduan yang ringkas dan pantas serta boleh dibawa ke mana-mana hanya melalui gajet masing-masing.

# PRAKATA

---

Melalui pembacaan dalam buku ini, diharapkan pelajar boleh mendapat lebih banyak idea untuk menguruskan stres masing-masing dengan lebih berkesan.

Diharapkan juga pelajar dapat memanfaatkan tip serta panduan yang telah dikongsikan dalam buku ini bagi memastikan kesejahteraan mental dapat dijaga sebaiknya.

Sekian, terima kasih.

Hairunisah Abdul Rahman, K.B;P.A

Syukrina Ismail

NurFitriyaani Saudi

# **PENGHARGAAN**



Alhamdulillah, syukur ke hadrat Allah atas limpah dan kurnianya, maka buku Formula 8B Urus Stres di Universiti dapat disiapkan dengan jayanya sebagai rujukan dan panduan mahasiswa-mahasiswi di universiti khususnya buat warga UPMKB.

Sekalung penghargaan juga diucapkan kepada Dr. Kamil Latif, Ketua Hal Ehwal Pelajar (HEPA) atas sokongan yang tidak berbelah bahagi sehingga buku berjaya diterbitkan dan gunapakai oleh pelajar UPMKB.

Tidak dilupakan juga ucapan penghargaan kepada Pegawai Psikologi Politeknik Merlimau, Melaka Hasbullah Mustafa yang banyak memberikan khidmat nasihat sepanjang proses menyiapkan buku ini serta

# PENGHARGAAN

semua pihak yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung khususnya Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB) dan Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS).

Semoga buku ini akan memberi manfaat kepada semua. Sebarang komen atau cadangan bolehlah dikemukakan ke alamat emel hairunisah@upm.edu.my, syukrina2607@gmail.com dan fitriyaanisaudi@gmail.com. Sekian, terima kasih dan wassalam.

Hairunisah Abdul Rahman, K.B;P.A  
Syukrina Ismail  
NurFitriyaani Saudi

# **BIODATA PENULIS**

---

## **HAIRUNISAH ABDUL RAHMAN**

**PEGAWAI PSIKOLOGI**



Hairunisah binti Abdul Rahman merupakan seorang Pegawai Psikologi di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMBK). Beliau pernah berkhidmat di Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga

Negara (LPPKN) Negeri Sarawak. sepanjang perkhidmatan, beliau aktif mengendalikan pelbagai kursus, latihan, program dan bengkel berkaitan kesejahteraan mental untuk penjawat awam, swasta dan pelajar IPT dan sekolah. Penulis yang berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling dari Universiti Malaysia Terengganu (UMT) ini juga pernah ke udara menerusi slot Kasih Sayang Membawa Bahagia di Sarawak.FM.

Hairunisah Abdul Rahman, K.B;P.A  
Telefon : 086-855657  
Emel : [hairunisah@upm.edu.my](mailto:hairunisah@upm.edu.my)

# **BIODATA PENULIS**

---



**SYUKRINA ISMAIL**

**KAUNSELOR PELATIH**

Syukrina binti Ismail merupakan Kaunselor Pelatih di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB). Penulis merupakan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kaunseling

tahun akhir di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS). Beliau juga merupakan salah seorang ahli kelab PERAMAH UNIMAS. Sepanjang pengajian, beliau aktif dalam mengendalikan pelbagai kursus, latihan, program, webinar, dan sesi kaunseling bersama pelajar dan masyarakat. Beliau juga aktif menyertai seminar dan program berkaitan isu kesejahteraan mental.

Syukrina Ismail

Emel : syukrina2607@gmail.com

# **BIODATA PENULIS**

---

**NURFITRIYAANI SAUDI**

**KAUNSELOR PELATIH**



NurFitriYaani Binti Saudi merupakan Kaunselor Pelatih di Universiti Putra Malaysia Kampus Bintulu Sarawak (UPMKB). Penulis merupakan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kaunseling tahun akhir di Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS). Beliau juga merupakan salah seorang ahli kelab PERAMAH UNIMAS. Sepanjang pengajian, beliau aktif dalam mengendalikan pelbagai kursus, latihan, program, webinar, dan sesi kaunseling bersama pelajar dan masyarakat. Beliau juga aktif menyertai seminar dan program berkaitan isu kesejahteraan mental.

NurFitriYaani Saudi

Emel : fitriyaanisaudi@gmail.com

# PENGENALAN

# PENGENALAN

Stres merupakan suatu tindakbalas yang dilakukan oleh seseorang apabila berlaku sesuatu peristiwa dalam kehidupan. Contohnya apabila seseorang berasa sedih, tindakbalas yang dilakukan adalah menangis.

Stres terbahagi kepada 2 jenis iaitu Stres Positif (Eutress) dan Stres Negatif (Distress).

## **STRES**

### Stres Positif

### Stres Negatif

- ✓ meningkatkan motivasi
- ✓ jadi lebih bersemangat
- ✓ berfikiran positif
- ✓ mewarnai kehidupan

- ✓ menurunkan motivasi
- ✓ tidak bersemangat
- ✓ berfikiran negatif
- ✓ sebabkan 'burnout'

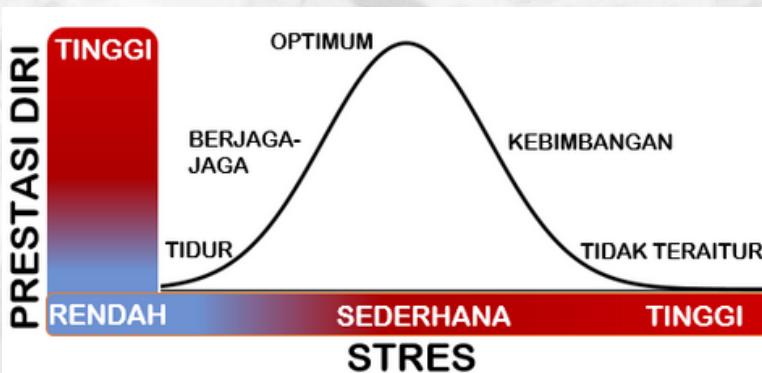


# HUBUNGAN ANTARA STRES DAN PRESTASI DIRI

---

# HUBUNGAN ANTARA STRES DAN PRESTASI DIRI

## ★ STRES DAN PRESTASI DIRI



Bila stres rendah, hasil kerja juga rendah kerana kurangnya motivasi dan tumpuan kepada kerja.

Bila stres berada di peringkat tinggi, seseorang itu akan mengalami tekanan dan menunjukkan tanda-tanda stres. Stres di peringkat sederhana adalah yang paling baik kerana ia akan meningkatkan motivasi dan perkembangan hidup seseorang.

# HUBUNGAN ANTARA STRES, PERSONALITI DAN TIDUR

---

# HUBUNGAN ANTARA STRES, PERSONALITI DAN TIDUR

## **★ STRES DAN PERSONALITI**

Berdasarkan kajian, individu mempunyai personaliti Jenis A umumnya mengalami tahap stres yang lebih tinggi, benci dengan kegagalan dan sukar untuk berhenti bekerja, walaupun mereka telah mencapai tujuan mereka.



Individu personaliti Jenis A cenderung untuk menjadi seorang yang kompetitif dan kritikal terhadap diri sendiri. Mereka berusaha mencapai tujuan tanpa merasai perasaan gembira dalam usaha atau pencapaian mereka.

## **★ STRES DAN TIDUR Z Z**

Stres dan tidur saling mempengaruhi. Stres yang tinggi boleh menyebabkan berlakunya gangguan pada pola tidur. Tidur yang tidak mencukupi juga boleh menyebabkan emosi menjadi negatif, kurang bertenaga, sukar untuk fokus, dan tidak berupaya untuk berfungsi seperti biasa.

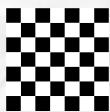
KIT  
PUTRA  
WELLNESS

# PUNCA STRES

---

# PUNCA STRES

Menurut Dr. William Glasser dalam Teori Pilihan, manusia menjadi bermasalah apabila terdapat "penapis mental" dalam pemikiran seseorang. "Penapis" ini mengakibatkan manusia sering melakukan pemikiran yang tidak membantu. Antaranya adalah:



## **PEMIKIRAN "HITAM ATAU PUTIH!"**

Sama ada "hitam" atau "putih". Tidak boleh menerima pilihan lain.



## **BUANG INPUT POSITIF**

Hanya fokus kepada perkara negatif walaupun terdapat perkara positif yang telah dilakukan oleh diri sendiri.

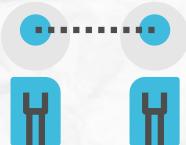
## **MEMBESAR-BESARKAN**

Suka membesar-besarkan sesuatu perkara berdasarkan kesimpulan sendiri.



## **PERSONALISASI**

Meletakkan semua kesalahan pada diri sendiri sahaja



### KESIMPULAN NEGATIF

Suka meramal fikiran orang lain atau masa depan yang negatif



### MELABEL DIRI

Suka meletakkan label negatif pada diri sendiri seperti bodoh, lemah dsbnya.

## SHOULD MUST

### SEPATUTNYA & MESTI!

Suka guna perkataan kritikal seperti "sepatutnya" dan "mesti" serta meletakkan harapan pada orang lain tetapi kecawa apabila tidak tercapai.



### MENAPIS PEMIKIRAN

Hanya memberi tumpuan pada bukti kegagalan diri berbanding kejayaan.

# PUNCA STRES

Berdasarkan kajian-kajian lepas juga, antara faktor lain yang membawa kepada stres dalam diri seseorang pelajar universiti adalah :



Peningkatan Bebanan  
Kerja



Pemikiran tidak  
rasional



Kewangan



Jangkaan keputusan  
akademik



Hubungan interpersonal  
(rakan, pensyarah, keluarga)

# **KESAN JIKA DIBIARKAN**

---

# KESAN JIKA DIBIARKAN

Stres jika dibiarkan begitu sahaja tanpa melakukan sesuatu, pasti akan mendatangkan kesan negatif pada diri. Antara kesannya adalah:



Mudah marah dan menyakiti hati orang lain



Kurang keyakinan diri



Sering rasa tertekan



Alami kebimbangan



Berfikiran negatif



Sukar menyesuaikan diri dengan rakan dan suasana baharu



Masalah kesihatan



Masalah tidur

KIT  
PUTRA  
WELLNESS

# FORMULA 8B

---

#BersamaKaunselor



# #FORMULA 1: BERNAFAS

Bernafas dengan betul merupakan salah satu elemen penting untuk membantu meredakan stres yang dialami. Jom cuba Teknik Latihan Pernafasan ini:

1



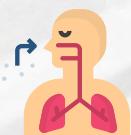
Duduk dalam keadaan tegak dan tenang

2



Letakkan satu tangan di dada dan satu di perut

3



Tarik nafas melalui hidung dan hembus melalui mulut perlahan-lahan



Pastikan semasa menarik nafas, perut menaik dan akan menurun setelah anda menghembus nafas

5

1 2 3.....  
Buat kiraan 1....2....3....4.....  
semasa menarik dan menghembus nafas



6

Amalkan selalu dalam beberapa minit setiap hari

**SELAMAT MENCUBA!**

## #FORMULA 2: BERGEMBIRA

Berdasarkan kajian, ketawa merupakan salah satu teknik yang membantu merembeskan hormon "gembira" ke dalam badan kita. Mengikut kajian juga, badan juga tidak dapat membezakan sama ada ketawa tersebut adalah benar atau palsu. Oleh itu, anda boleh bermula dengan ketawa olok-olok sehingga ketawa tersebut menjadi ketawa yang sebenar.



→ "Hormon gembira" dirembeskan

Ketawa ketika menonton 'movie' menghasilkan kesan sama seperti badan melakukan senaman kardiovaskular selama 10 minit.

#Bergembira dengan cara ketawa adalah teknik yang mudah dan berkesan untuk menurunkan tahap stres!



## #FORMULA 3: BERSOSIAL

Berinteraksi dengan orang lain adalah cara yang mudah untuk mengurangkan stres dan dalam masa yang sama dapat meningkatkan kesihatan diri dan individu di sekeliling anda.

Bercuti dengan keluarga, aktiviti komuniti dan meluangkan masa bersama dengan rakan adalah antara contoh aktiviti sosial. Kajian menunjukkan bahawa mereka yang terlibat dalam aktiviti sosial, akan hidup lebih gembira dan lebih lama.

**2** Menjadi sukarelawan.

**3** Menghubungi rakan atau ahli keluarga.

**4** Sertai kumpulan.  
Aktiviti berkumpulan seperti senaman, seni atau minat tertentu.

**5** Berhubung secara dalam talian.  
Rangkaian sosial anda dapat memberikan sokongan padu dan mengurangkan stres.

**1** Memperkenalkan diri dengan orang sekeliling.

5 cara melibatkan diri dalam aktiviti sosial



# #FORMULA 4: BERKONGSI

Apabila anda stres, kadang kala anda memerlukan seseorang untuk mendengar segala masalah yang mengganggu fikiran anda. Berkongsi dan meluah kepada orang terdekat atau orang yang anda percayai mampu membantu meringankan serta mengurangkan perasaan stres anda. Sebaiknya, berkongsilah dengan pendengar yang baik. Anda boleh berkongsi kepada :



Keluarga



Kaunselor UPMKB/  
Psikiatri



Pembimbing Rakan Sebaya  
& Rakan-rakan



Pensyarah



Penasihat Akademik



## CIRI-CIRI PENDENGAR YANG BAIK

## #FORMULA 5: BERFIKIRAN POSITIF

Berfikiran positif bukan bermaksud mengelak daripada situasi yang memberi tekanan dan rasa tidak selesa kepada diri. Namun demikian, berfikiran positif adalah kemampuan seseorang untuk melihat sesuatu keadaan yang membebankan dari sudut yang lebih baik dan dengan cara yang produktif.

1

Mengamalkan positive "self talk"

2

Menulis segala pemikiran negatif yang mengganggu dan fokus kepada penyelesaian

3

Kenal pasti dan ubah aspek pemikiran yang negatif satu persatu (keluarga, hubungan, kerja, etc)

4

Pilih kelompok rakan yang positif

5

Menulis jurnal "Daily Gratitude List"

KAEDAH  
MENGEKALKAN  
PEMIKIRAN  
POSITIF

## PERBEZAAN ANTARA "SELF TALK" POSITIF + NEGATIF

### NEGATIF



Saya akan mengecewakan semua orang jika saya berubah fikiran.



Saya gagal dan memalukan diri sendiri.



Saya risau jika saya melakukan kesilapan kerana saya tidak pernah melakukannya sebelum ini.



Perkara tersebut agak sukar untuk saya lakukan.



Saya tidak pandai seperti dia.



### POSITIF



Saya mempunyai hak dan kebebasan untuk mengubah pemikiran saya dan saya yakin mereka akan faham.



Saya bangga dengan diri sendiri kerana telah berani mencuba.



Ini adalah peluang terbaik untuk saya belajar dan mencuba sesuatu yang baru.



Ia sukar tetapi saya mampu melakukannya jika saya terus mencuba dan tidak putus asa.



Saya akan mencari tahu cara dia melakukan perkara tersebut supaya saya juga dapat melakukannya.



# #FORMULA 6: BERSUKAN

Bersukan sangat berkesan untuk membantu menurunkan kadar stres. Bersukan secara konsisten boleh menyebabkan badan lebih bersedia untuk berdepan dengan stres umpama sediakan payung sebelum hujan!



Berjalan/ Berlari



Mendaki

Antara sukan yang boleh diamalkan berdasarkan kepada keupayaan diri masing-masing. Amalkan 1 hingga 3 kali seminggu juga sudah memadai.



Senaman Gimnasium



Berbasisikal

## #FORMULA 7: BERDOA

Doa dan solat adalah kunci utama bagi membantu menurunkan kadar stres. Berdoa memohon kepada Tuhan agar sentiasa diberikan ketenangan jiwa serta kewarasan dalam berfikir. Ia juga merupakan salah satu terapi spiritual. Oleh itu, beribadahlah mengikut kepercayaan dan agama masing-masing.



Tidak lupa berdoa



Sentiasa menjaga solat



Terapi Spiritual

Bacalah Al-Quran



Amalkan zikir

## #FORMULA 8: BANTUAN

Bantuan bukan sesuatu yang tidak baik, sekiranya anda mengalami stres yang semakin membimbangkan, dapatkan bantuan daripada kaunselor, kawan, ibu bapa atau individu yang anda percaya. Meminta bantuan dengan cepat adalah lebih baik kerana anda boleh dibantu dengan segera.



Hubungi Kaunselor  
UPMKB

TALIAN *Kasih*  
**15999**

Hubungi talian KASIH



Hubungi talian  
Befrienders

Bantuan yang anda boleh  
lakukan



Hubungi Pembimbing  
Rakan Sebaya (PRS)  
UPMKB

\*Rujuk Talian Bantuan di muka surat 47.

# TIP PENGURUSAN EMOSI YANG EFEKTIF

---

# TIPS PENGURUSAN EMOSI YANG EFEKTIF

Ikuti 3 langkah yang perlu anda lakukan. Anda dinasihatkan untuk tidak melangkau setiap langkah yang perlu diikuti bagi memastikan anda berjaya mengurus emosi dengan berkesan.

## KENALI

1. Perubahan fizikal (nafas, degupan jantung & tempoh masa berlaku)
2. Labelkan emosi. (sedih, gelisah, panik atau marah)
3. Ketahui punca pencetus emosi dan kenapa

## PENERIMAAN

1. JANGAN nafikan emosi. Akui emosi yang dialami itu BENAR wujud.
2. Tarik nafas & bertenang.
3. INGATKAN diri emosi ini tidak berkekalan.

## PENGURUSAN

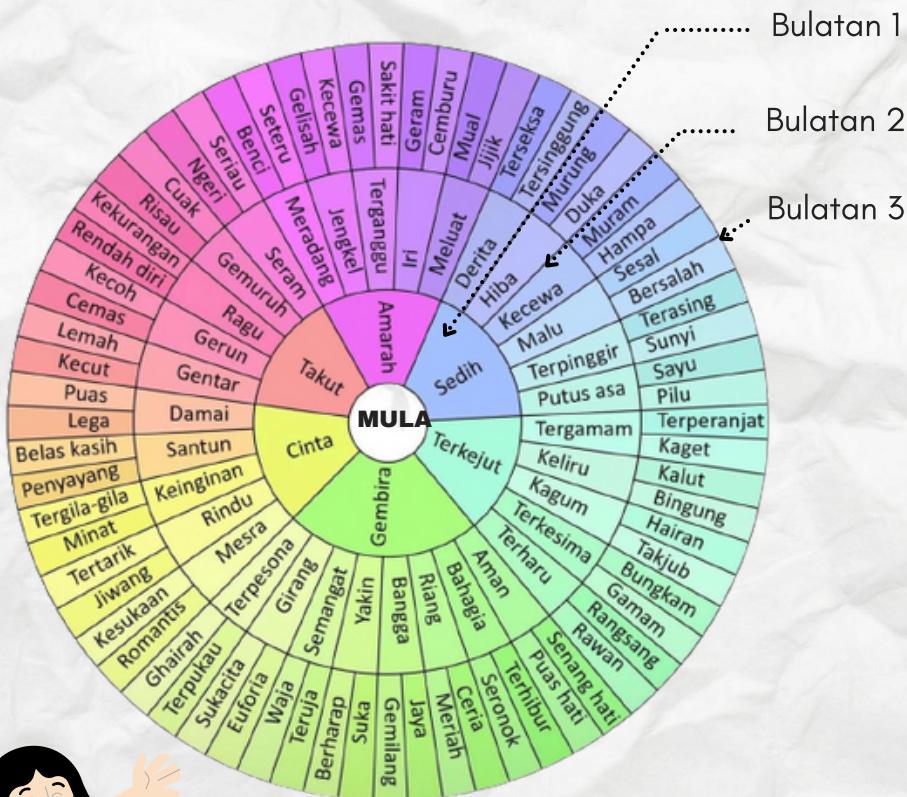
1. FOKUS dengan 5 sensori deria (lihat, sentuh, dengar, bau & rasa).
2. Cari cara untuk anda meluahkan emosi. (Bukan cara yang berbahaya)
3. Dapatkan bantuan (keluarga, kawan, & orang sekeliling)

# BONUS: RODA EMOSI

---

## BONUS: RODA EMOSI

Anda boleh mengenalpasti emosi anda dengan bantuan roda emosi. Adalah lebih baik sekiranya anda melakukan setiap hari atau lebih kerap agar dapat mengenalpasti emosi sebenar anda. Anggarkan skala daripada 1 - 10, skala 10 adalah amat tinggi atau terasa.



Mula dengan kenalpasti perasaan di bulatan 1. Kemudian, spesifikkan perasaan tersebut ke dalam bulatan 2. Teliti perasaan sebenar anda seterusnya melalui bulatan 3.



## PENUTUP

---

Seseorang manusia tidak dapat lari daripada mengalami stres atau tekanan dalam kehidupan. Stres jika diatasi dengan baik, akan menjadikan seseorang lebih matang serta kekuatan dalam menjalani kehidupan. Setiap manusia dilahirkan unik dan keunikan ini menyebabkan kaedah pengurusan stres seseorang individu mungkin berbeza dengan individu yang lain.

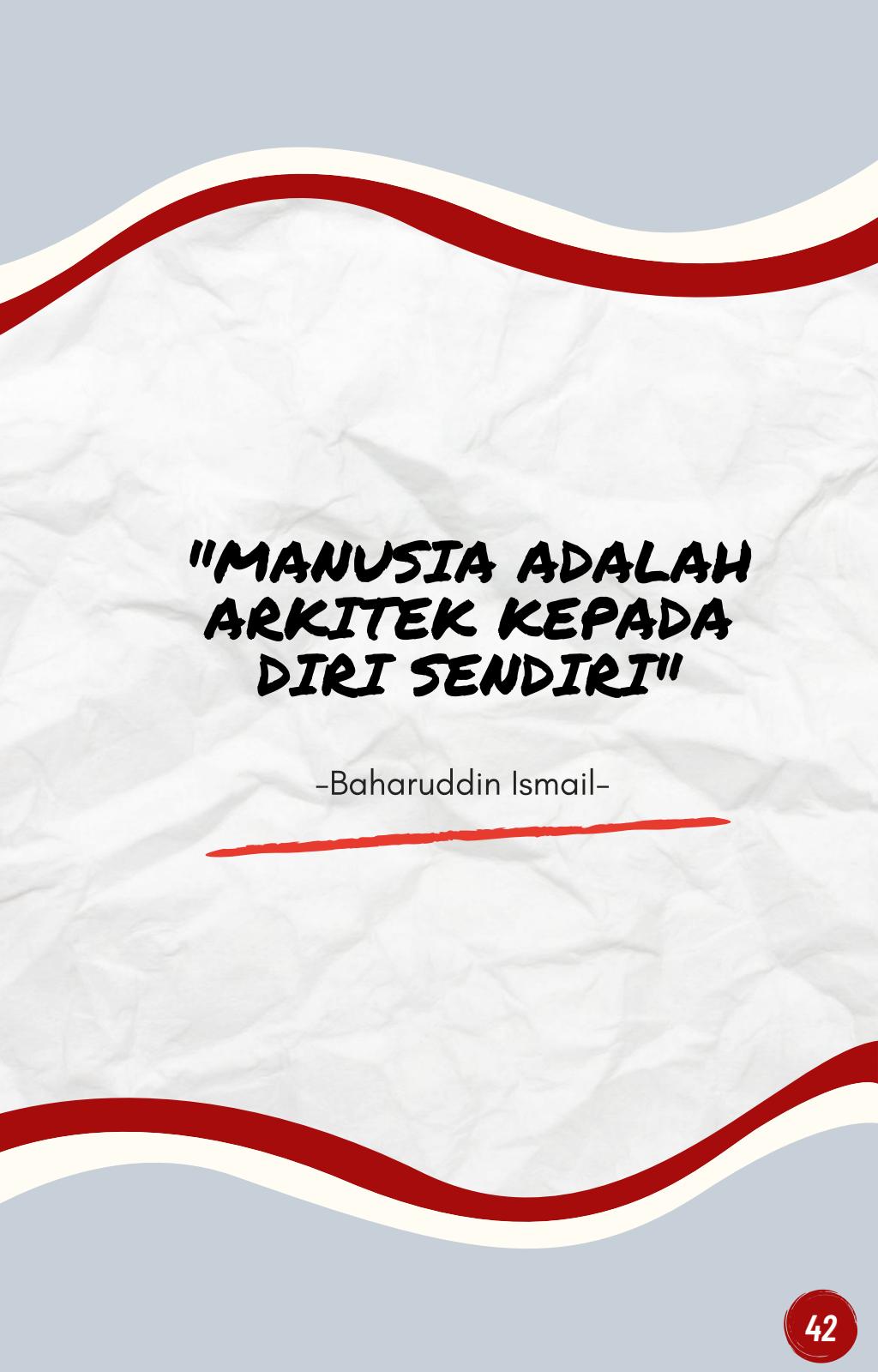
Oleh itu, carilah kaedah yang dirasakan paling sesuai dan berkesan mengikut keselesaan diri sendiri. Semoga pembaca yang masih tercari-cari kaedah yang sesuai untuk diri boleh menemui tips melalui pembacaan dalam buku ini.

# **KOLEKSI KATA-KATA INSPIRASI**

---

**"MANUSIA BOLEH  
BERKEMBANG  
DARIPADA SEKECIL-  
KECIL ZARAH  
HINGGA SEBESAR-  
BESAR MATAHARI"**

-Yusof Mohamed-



**"MANUSIA ADALAH  
ARKITEK KEPADA  
DIRI SENDIRI"**

-Baharuddin Ismail-



**"THERE ARE THREE  
MUSTS THAT HOLD  
US BACK: I MUST DO  
WELL. YOU MUST  
TREAT ME WELL.  
AND THE WORLD  
MUST BE EASY."**

-Albert Ellis-

**"ALWAYS REMEMBER  
THAT YOU ARE  
ABSOLUTELY UNIQUE.  
JUST LIKE EVERYONE  
ELSE."**

-Margaret Mead-

**"KEHIDUPAN ITU  
LAKSANA TENUNAN  
YANG BERSAMBUNG  
MENJADI KATA."**

-Buya Hamka-

# HUBUNGI KAMI

Jangan lupa untuk 'follow' dan 'like' kami untuk mengetahui pelbagai tips dan info mengenai kesihatan mental!

Bagi pelajar UPMKB, sekiranya memerlukan sebarang bantuan, hubungi kaunselor di:



+6086-855657



[btu\\_kaunseling@upm.edu.my](mailto:btu_kaunseling@upm.edu.my)



[facebook.com/kaunseling.upmkb](https://facebook.com/kaunseling.upmkb)



[instagran.com/kaunseling.upmkb](https://instagran.com/kaunseling.upmkb)



[tiktok.com/kaunseling.upmkb](https://tiktok.com/kaunseling.upmkb)



# TALIAN BANTUAN

24 Jam

Talian KASIH

15999 / 019 26 15999

24 Jam

Talian Befrienders

03-7956 8145

PERKAMA Care line

018-311 9008

Community CHAT JKM  
Sarawak

082- 514 449

MENTARI Bintulu

086-255899

MERCY KKM

03-2935 9935

014-322 3392

011-639 96482

011-639 94236



# **FORMULA 8B URUS STRES DI UNIVERSITI**

Ebook ini adalah karya Hairunisah Abdul Rahman, Syukrina Ismail dan NurFitriyaani Saudi.

Isi Kandungan ebook ini adalah mengenai pengenalan kepada stres, hubungan antara stres dan prestasi diri, personaliti dan tidur serta punca dan kesan stres jika dibiarkan berpanjangan.

Oleh itu, Formula 8B Urus Stres di Universiti sangat sesuai diamalkan oleh golongan mahasiswa-mahasiswi bagi menguruskan stres dengan berkesan. Bonus untuk pembaca juga adalah roda emosi yang boleh digunakan untuk mengenalpasti tahap emosi seseorang.

e ISBN 978-967-25594-1-2



9789672559412