UNIT 14 | PENDIDIKAN MORAL TINGKATAN 1 | SESI 2026

Hindari Ketagihan Hidup Sejahtera

Nota, contoh dan 40 objektif

Ketagihan yang membawa mudarat perlu ditangani dengan pertimbangan, sokongan dan tindakan selamat. Unit ini meneroka perlakuan yang sukar dikawal sehingga mengganggu tanggungjawab, hubungan atau kesejahteraan. Minat yang kerap dilakukan tidak boleh terus dilabel sebagai ketagihan. Kamu akan belajar menilai kesan, membina rutin seimbang dan mendapatkan bantuan tanpa menghina orang yang sedang menghadapi kesukaran.

Nama: _____ Kelas: _____

Tarikh: _____

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | KSSM

Latihan asli, bukan soalan rasmi atau ramalan peperiksaan. Tahap soalan dan markah ialah panduan latihan kendiri.

Hindari Ketagihan Hidup Sejahtera

Kenali perlakuan yang membawa mudarat Kenali contoh merokok, ketagihan arak, perjudian dan ketagihan internet.	**Kesan kepada diri dan orang lain** Masa berlebihan boleh menjejaskan tanggungjawab.
Cara mendapatkan bantuan dan sokongan Minta bantuan awal daripada orang yang dipercayai.	**Perasaan apabila perubahan berlaku** Hubungkan perasaan dengan perubahan tertentu.

Hubungkan pengetahuan, perasaan dan tindakan melalui situasi yang selamat.

Nota dan contoh berlangkah

14.1 Kenali perlakuan yang membawa mudarat

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

Perbincangan unit ini meliputi perlakuan seperti merokok, ketagihan arak, perjudian dan penggunaan internet yang sukar dikawal hingga memudaratkan. Aktiviti bersukan juga perlu seimbang agar tanggungjawab tidak terabai. Minat atau kekerapan sahaja tidak cukup untuk membuat diagnosis. Perhatikan corak, kawalan dan kesan yang dinyatakan dalam situasi. Jika bimbang tentang diri atau rakan, dapatkan panduan orang dewasa dipercayai tanpa melabel, menghina atau memalukan sesiapa.

• Kenali contoh merokok, ketagihan arak, perjudian dan ketagihan internet.

• Bezakan minat seimbang daripada corak yang memudaratkan.

• Jangan membuat diagnosis terhadap rakan.

• Bincangkan kebimbangan dengan orang dewasa dipercayai.

Kenali perlakuan yang membawa mudarat

Kenal pasti	Pertimbangkan	Laksanakan
Kenal pasti kesan yang benar-benar berlaku.	Elakkan label atau ejekan.	Minta bantuan penjaga atau guru untuk menilai keperluan sokongan.

Kebimbangan ditangani berdasarkan kesan dan sokongan, bukan andaian.

Contoh berlangkah: Seorang murid sering terlepas tugasan kerana sukar menghentikan permainan.

1. Kenal pasti kesan yang benar-benar berlaku.

2. Elakkan label atau ejekan.

3. Minta bantuan penjaga atau guru untuk menilai keperluan sokongan.

Jawapan: Kebimbangan ditangani berdasarkan kesan dan sokongan, bukan andaian.

Elak silap: Kerap melakukan hobi tidak secara automatik bermaksud ketagihan.

Cuba: Apakah maklumat penting selain kekerapan bermain?

Sama ada permainan sukar dihentikan dan mengganggu tanggungjawab atau kehidupan harian.

14.2 Kesan kepada diri dan orang lain

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

Perlakuan yang memudaratkan boleh mengganggu penggunaan masa, wang, pembelajaran dan hubungan. Misalnya, wang keperluan yang digunakan untuk pertaruhan menyebabkan keperluan lain terabai. Janji yang kerap tidak ditepati pula boleh menjejaskan kepercayaan. Huraikan hubungan antara perlakuan dan kesan berdasarkan maklumat situasi. Jangan membuat dakwaan bahawa semua orang akan mengalami akibat yang sama. Penjelasan moral bertujuan membantu perubahan dan mengurangkan mudarat, bukannya menghukum maruah individu.

• Masa berlebihan boleh menjejaskan tanggungjawab.

• Perbelanjaan tidak terkawal mengganggu keperluan.

• Hubungan terjejas apabila janji berulang kali diabaikan.

• Kesan perlu dijelaskan berdasarkan situasi sebenar.

Kesan kepada diri dan orang lain

Kenal pasti	Pertimbangkan	Laksanakan
Kenal pasti tanggungjawab yang terabai.	Terangkan kesannya kepada ahli kumpulan.	Bincangkan perubahan jadual dengan bantuan sesuai.

Kesan melibatkan diri sendiri serta orang yang bergantung pada komitmennya.

Contoh berlangkah: Kamil kerap membatalkan latihan kumpulan kerana bermain sepanjang petang.

1. Kenal pasti tanggungjawab yang terabai.

2. Terangkan kesannya kepada ahli kumpulan.

3. Bincangkan perubahan jadual dengan bantuan sesuai.

Jawapan: Kesan melibatkan diri sendiri serta orang yang bergantung pada komitmennya.

Elak silap: Jangan mereka-reka penyakit atau akibat yang tidak dinyatakan.

Cuba: Mengapakah penggunaan wang makan untuk pertaruhan memudaratkan?

Wang yang diperlukan untuk makanan tidak lagi tersedia.

14.3 Cara mendapatkan bantuan dan sokongan

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

Mengatasi perlakuan yang memudaratkan boleh memerlukan sokongan berterusan. Langkah sesuai termasuk berbincang dengan penjaga atau guru, mengenal pasti pencetus dan merancang aktiviti alternatif. Bagi kebimbangan yang serius, orang dewasa boleh membantu mendapatkan khidmat profesional. Rakan boleh mendengar dan menemani mendapatkan bantuan, tetapi tidak perlu mengambil peranan sebagai perawat. Jangan menyimpan rahsia yang membahayakan, memberi bahan sendiri atau menjanjikan pemulihan segera melalui satu langkah mudah sahaja.

• Minta bantuan awal daripada orang yang dipercayai.

• Kenal pasti keadaan yang menyukarkan kawalan.

• Rancang langkah kecil dan semak bersama penyokong.

• Dapatkan bantuan profesional melalui orang dewasa apabila perlu.

Cara mendapatkan bantuan dan sokongan

Kenal pasti	Pertimbangkan	Laksanakan
Dengar kebimbangannya tanpa menyertai pertaruhan.	Ajak bercakap dengan penjaga atau guru kaunseling.	Tawarkan teman ketika meminta bantuan yang sesuai.

Rakan menyokong akses kepada bantuan tanpa cuba merawat sendiri.

Contoh berlangkah: Rakan mengaku sukar menghentikan pertaruhan dalam talian.

1. Dengar kebimbangannya tanpa menyertai pertaruhan.

2. Ajak bercakap dengan penjaga atau guru kaunseling.

3. Tawarkan teman ketika meminta bantuan yang sesuai.

Jawapan: Rakan menyokong akses kepada bantuan tanpa cuba merawat sendiri.

Elak silap: Ejekan dan ugutan bukan cara menyokong perubahan.

Cuba: Apakah peranan selamat seorang rakan?

Mendengar tanpa menghina dan mengajak mendapatkan bantuan orang dewasa dipercayai.

14.4 Perasaan apabila perubahan berlaku

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4

Apabila perlakuan yang memudaratkan berkurang atau dapat diatasi, seseorang mungkin berasa lega, yakin atau bersyukur atas sokongan. Perasaan bercampur juga munasabah kerana perubahan boleh mengambil masa. Hargai usaha yang nyata seperti kembali menepati janji, bukannya menuntut kesempurnaan serta-merta. Jika berlaku kesukaran semula, gunakan pengalaman untuk menilai pelan dan mendapatkan sokongan. Perasaan positif bukan bukti bahawa seseorang tidak lagi memerlukan bantuan dalam semua keadaan.

• Hubungkan perasaan dengan perubahan tertentu.

• Akui usaha dan bantuan yang diterima.

• Benarkan perasaan berbeza tanpa perbandingan.

• Lihat kesukaran semula sebagai sebab menyemak sokongan.

Perasaan apabila perubahan berlaku

Kenal pasti	Pertimbangkan	Laksanakan
Nyatakan perubahan yang berjaya dilakukan.	Ceritakan perasaan sendiri dengan jujur.	Bincangkan cara meneruskan sokongan tanpa tekanan.

Kemajuan dihargai secara realistik dan bantuan boleh diteruskan.

Contoh berlangkah: Alya berjaya mengikuti masa bermain yang dipersetujui selama seminggu.

1. Nyatakan perubahan yang berjaya dilakukan.

2. Ceritakan perasaan sendiri dengan jujur.

3. Bincangkan cara meneruskan sokongan tanpa tekanan.

Jawapan: Kemajuan dihargai secara realistik dan bantuan boleh diteruskan.

Elak silap: Jangan menjanjikan seseorang akan sentiasa gembira selepas berubah.

Cuba: Apakah contoh perasaan yang disertai sebab?

Saya berasa lega kerana kini dapat menyiapkan tugasan mengikut rancangan.

14.5 Rutin seimbang dan penolakan selamat

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

Menghindari perlakuan yang membawa mudarat melibatkan keputusan harian yang boleh dipraktikkan. Sediakan rutin yang memberi ruang untuk belajar, berehat, bergerak dan berhubung dengan orang lain. Had aktiviti boleh dipersetujui bersama penjaga mengikut keperluan. Apabila diajak melakukan sesuatu yang berisiko, nyatakan penolakan ringkas dan beredar ke tempat selamat. Jika ditekan atau diugut, hubungi orang dewasa dipercayai. Latihan tidak perlu melibatkan bahan berbahaya, pertaruhan sebenar atau pendedahan pengalaman peribadi.

• Rancang aktiviti yang pelbagai dan munasabah.

• Tetapkan peringatan dan tempat menyimpan peranti jika sesuai.

• Latih ayat penolakan yang tegas dan sopan.

• Dapatkan bantuan jika tekanan berterusan.

Rutin seimbang dan penolakan selamat

Kenal pasti	Pertimbangkan	Laksanakan
Tolak tanpa berdebat panjang.	Beralih kepada aktiviti yang selamat.	Maklumkan orang dewasa dipercayai jika tekanan diteruskan.

Penolakan melindungi diri tanpa memerlukan konfrontasi.

Contoh berlangkah: Rakan mengajak bermain untuk pertaruhan wang.

1. Tolak tanpa berdebat panjang.

2. Beralih kepada aktiviti yang selamat.

3. Maklumkan orang dewasa dipercayai jika tekanan diteruskan.

Jawapan: Penolakan melindungi diri tanpa memerlukan konfrontasi.

Elak silap: Menguji bahan atau pertaruhan bukan cara belajar menolak.

Cuba: Apakah ayat penolakan yang boleh digunakan?

Saya tidak mahu menyertainya. Saya akan pergi sekarang.

Latihan objektif

Pilih satu jawapan terbaik, A, B, C atau D. Setiap soalan membawa 1 markah latihan.

Markah saya: _____ / 40

01. Apakah maklumat yang paling menunjukkan suatu perlakuan membawa mudarat?

A. Sukar dihentikan sehingga tanggungjawab berulang kali terabai

B. Dilakukan sebagai hobi pada hujung minggu

C. Memerlukan seseorang belajar kemahiran baharu

D. Diminati oleh ramai rakan sekelas

M14Q01 | Asas | 14.1

02. Seseorang bermain permainan selepas menyiapkan tugas dan berhenti mengikut persetujuan. Apakah kesimpulan paling munasabah?

A. Semua permainan pasti menyebabkan ketagihan

B. Seseorang yang bermain tidak boleh belajar

C. Berhenti mengikut persetujuan tidak mempunyai makna

D. Maklumat itu menunjukkan penggunaan yang terancang, bukan bukti ketagihan

M14Q02 | Asas | 14.1

03. Apakah contoh perlakuan yang berisiko membawa mudarat dalam unit ini?

A. Bertaruh sehingga wang keperluan digunakan

B. Menyertai permainan tanpa pertaruhan secara sederhana

C. Menyimpan wang untuk membeli alat tulis

D. Berbincang tentang jadual belajar dengan penjaga

M14Q03 | Asas | 14.1

04. Apabila bimbang rakan sukar mengawal sesuatu perlakuan, apakah perkara yang perlu dielakkan?

A. Mencadangkan bantuan orang dewasa dipercayai

B. Membuat diagnosis dan menyebarkan label tentang dirinya

C. Membincangkan kesan yang benar-benar diperhatikan

D. Mendengar kebimbangannya dengan hormat

M14Q04 | Asas | 14.1

05. Zaki menggunakan wang tambang untuk pertaruhan. Apakah kesan langsung berdasarkan situasi?

A. Wang untuk perjalanannya tidak lagi mencukupi

B. Semua masalah kewangannya akan selesai

C. Keperluan perjalanan menjadi tidak penting

D. Dia pasti memperoleh semula wang itu

M14Q05 | Asas | 14.2

06. Rina kerap tidak hadir perbincangan kerana sukar menghentikan permainan. Siapakah yang turut menerima kesannya?

A. Hanya pemain lain di internet

B. Tiada sesiapa kerana permainan pilihan peribadi

C. Hanya orang yang memiliki telefon sama

D. Ahli kumpulan yang memerlukan sumbangannya

M14Q06 | Asas | 14.2

07. Apakah kesan munasabah apabila janji membantu keluarga berulang kali diabaikan demi suatu perlakuan?

A. Janji tidak lagi mempunyai sebarang kepentingan

B. Keluarga wajib menerima semua pembatalan

C. Kepercayaan terhadap janji itu boleh berkurang

D. Semua anggota pasti berhenti menyayanginya

M14Q07 | Asas | 14.2

08. Siapakah antara berikut boleh menjadi tempat awal meminta bantuan di sekolah?

A. Penjual yang mahu menjual bahan tambahan

B. Orang asing yang menjanjikan rahsia mutlak dalam talian

C. Guru kaunseling yang dipercayai

D. Rakan yang mengajak meneruskan pertaruhan

M14Q08 | Asas | 14.3

09. Apakah sikap yang sesuai ketika rakan meminta bantuan mengubah perlakuan memudaratkan?

A. Mendengar tanpa menghina dan mencadangkan sokongan dewasa

B. Menyebarkan pengakuannya sebagai hiburan

C. Mengejeknya supaya dia berasa malu

D. Memaksanya berjanji tidak akan gagal sekali pun

M14Q09 | Asas | 14.3

10. Apakah maksud mengenal pasti pencetus dalam pelan perubahan?

A. Mengenal keadaan yang mendorong perlakuan sukar dikawal

B. Mencari alasan untuk mengulangi perlakuan

C. Menentukan siapa yang patut dipersalahkan sepenuhnya

D. Menganggap semua aktiviti santai berbahaya

M14Q10 | Asas | 14.3

11. Selepas berjaya menyiapkan tugas mengikut rutin baharu, Amir berasa lega. Apakah sebab paling sesuai?

A. Dia tidak perlu membuat perancangan lagi

B. Semua orang mesti berasa sama dengannya

C. Tanggungjawabnya lebih terurus berbanding sebelumnya

D. Dia pasti tidak menghadapi kesukaran pada masa hadapan

M14Q11 | Asas | 14.4

12. Apakah ayat yang menunjukkan penghargaan terhadap sokongan semasa berubah?

A. Sokongan hanya berguna jika perubahan berlaku sehari

B. Orang yang masih susah berubah memang tidak berusaha

C. Saya bersyukur kerana guru membantu saya menyusun langkah kecil

D. Saya tidak memerlukan sesiapa selama-lamanya

M14Q12 | Asas | 14.4

13. Apakah tindakan selamat apabila diajak menyertai pertaruhan?

A. Meminjam wang supaya tidak menggunakan wang sendiri

B. Menerima jika semua rakan menyertai

C. Mencuba sekali untuk membuktikan keberanian

D. Menolak dan memilih aktiviti tanpa pertaruhan

M14Q13 | Asas | 14.5

14. Apakah ciri rutin yang seimbang?

A. Menghapuskan semua waktu rehat

B. Memberi ruang untuk tanggungjawab, rehat dan aktiviti yang sesuai

C. Mengabaikan aktiviti bersama orang lain selama-lamanya

D. Mengisi setiap masa dengan satu permainan

M14Q14 | Asas | 14.5

15. Rakan menawarkan rokok sebagai syarat diterima dalam kumpulan. Apakah ayat penolakan yang sesuai?

A. Saya akan ikut jika tiada guru melihat.

B. Saya cuba sedikit sahaja supaya diterima.

C. Saya akan merahsiakannya jika kamu berhenti mendesak.

D. Saya tidak mahu merokok. Kita boleh berkawan tanpa syarat itu.

M14Q15 | Asas | 14.5

16. Jika kebimbangan semakin serius, apakah langkah sesuai melalui orang dewasa dipercayai?

A. Mengambil bahan pemberian rakan tanpa panduan

B. Mendapatkan penilaian dan bantuan profesional yang bersesuaian

C. Menganggap bantuan hanya untuk orang yang lemah

D. Membeli rawatan yang dijanjikan orang asing

M14Q16 | Asas | 14.3

17. Mengapakah kekerapan menggunakan telefon sahaja tidak cukup untuk melabel ketagihan?

A. Murid yang memiliki telefon tidak perlu mengurus masa

B. Semua penggunaan telefon sentiasa selamat

C. Tujuan, kawalan dan kesan terhadap kehidupan juga perlu dipertimbangkan

D. Kesan kepada tugas tidak berkaitan langsung

M14Q17 | Faham | 14.1

18. Apakah hubungan antara pertaruhan berulang dan wang keperluan yang berkurang?

A. Wang yang digunakan untuk pertaruhan tidak tersedia bagi keperluan asal

B. Kehilangan wang membuktikan seseorang tidak mempunyai maruah

C. Keperluan asal akan hilang apabila wang habis

D. Pertaruhan sentiasa menghasilkan pulangan tetap

M14Q18 | Faham | 14.2

19. Mengapakah pelan perubahan perlu disemak secara berkala?

A. Supaya semua bantuan dihentikan selepas sehari

B. Supaya sasaran menjadi semakin mustahil

C. Supaya langkah dapat disesuaikan dengan kemajuan dan kesukaran sebenar

D. Supaya kegagalan kecil boleh diumumkan kepada semua

M14Q19 | Faham | 14.3

20. Mengapakah memberi pinjaman untuk meneruskan pertaruhan bukan bantuan yang sesuai?

A. Ia sentiasa menjamin kemenangan seterusnya

B. Ia membolehkan perlakuan memudaratkan diteruskan

C. Ia membuktikan semua pinjaman wang ialah ketagihan

D. Ia menggantikan keperluan sokongan dewasa

M14Q20 | Faham | 14.3

21. Seorang murid berasa bangga tetapi masih bimbang selepas berjaya mengurangkan gangguan permainan. Apakah tafsiran sesuai?

A. Perasaan bercampur boleh berlaku ketika perubahan sedang diusahakan

B. Dia wajib berasa gembira sahaja

C. Dia mesti berhenti menerima bantuan

D. Kebimbangan membuktikan semua kemajuan palsu

M14Q21 | Faham | 14.4

22. Mengapakah peringatan masa boleh membantu sesetengah murid?

A. Ia menggantikan semua bantuan penjaga

B. Ia membolehkan tugasan diabaikan selepas berbunyi

C. Ia memberi isyarat untuk beralih kepada tanggungjawab yang dirancang

D. Ia menjamin semua orang bebas daripada masalah serta-merta

M14Q22 | Faham | 14.5

23. Apakah perbezaan antara menyokong rakan dan mengambil peranan perawat?

A. Sokongan rakan mesti menentukan semua rawatan

B. Sokongan rakan boleh mendengar serta membantu mendapatkan orang dewasa yang sesuai

C. Rakan wajib menyelesaikan masalah seorang diri

D. Rakan perlu merahsiakan bahaya daripada semua pihak

M14Q23 | Faham | 14.3

24. Dalam situasi rekaan, seorang individu sukar mengawal pengambilan arak hingga kerap mengabaikan tugas dan janji keluarga. Apakah kesan yang disokong maklumat?

A. Dia tidak lagi mempunyai maruah sebagai manusia

B. Semua individu pasti mengalami penyakit yang sama

C. Keluarganya tidak boleh lagi memberikan sokongan

D. Tanggungjawab dan hubungan keluarga boleh terganggu

M14Q24 | Faham | 14.2

25. Seorang murid berlatih sukan tanpa mengikut rancangan sehingga tugas sering terabai dan dia sukar mengubah corak itu. Apakah cadangan sesuai?

A. Tambah masa latihan tanpa menilai tanggungjawab lain

B. Bincangkan rutin seimbang serta sokongan dengan penjaga dan guru

C. Labelkan semua murid yang suka bersukan sebagai ketagih

D. Anggap semua aktiviti bersukan mesti dihentikan selama-lamanya

M14Q25 | Faham | 14.3

26. Apakah respons paling menyokong selepas rakan berjaya menepati jadual selama beberapa hari?

A. Membandingkannya dengan rakan yang berubah lebih cepat

B. Menuntut dia membuktikan kejayaan dengan mencuba pertaruhan

C. Mengisytiharkan dia tidak akan menghadapi masalah lagi

D. Mengiktiraf usahanya dan bertanya sokongan yang masih diperlukan

M14Q26 | Faham | 14.3

27. Seseorang kembali mengalami kesukaran selepas beberapa kemajuan. Apakah pendekatan yang munasabah?

A. Menghentikan semua hubungan bantuan

B. Menyembunyikan keadaan supaya kelihatan sempurna

C. Menyemak pencetus dan pelan bersama penyokong yang sesuai

D. Menganggap semua usaha sebelumnya tidak berguna

M14Q27 | Faham | 14.3

28. Apakah cara membincangkan ketagihan tanpa stigma?

A. Menganggap maruah seseorang hilang kerana masalahnya

B. Menganggap semua orang mempunyai pengalaman sama

C. Menumpukan perlakuan, kesan dan keperluan bantuan

D. Menggunakan gelaran menghina untuk memberi pengajaran

M14Q28 | Faham | 14.3

29. Sulaiman bermain hingga rancangan belajarnya kerap tertunda. Apakah kesan yang disokong maklumat itu?

A. Dia tidak boleh lagi dibantu

B. Masa belajar yang dirancang terganggu

C. Dia pasti gagal semua peperiksaan

D. Semua pemain permainan mempunyai keadaan sama

M14Q29 | Faham | 14.2

30. Selepas menolak ajakan merokok, seorang murid masih didesak. Mengapakah beredar ke tempat selamat boleh membantu?

A. Ia menjauhkan murid daripada tekanan langsung sementara bantuan boleh diperoleh

B. Ia membolehkan murid menghina semua orang yang merokok

C. Ia membuktikan semua persahabatan perlu ditamatkan

D. Ia menjamin tiada bantuan dewasa diperlukan lagi

M14Q30 | Faham | 14.5

31. Mengapakah janji merahsiakan segala-galanya kurang sesuai apabila rakan berada dalam bahaya?

A. Rakan sebaya boleh menangani semua kecemasan sendiri

B. Keselamatan mungkin memerlukan bantuan orang dewasa dipercayai

C. Rahsia lebih penting daripada keselamatan

D. Semua cerita peribadi perlu disebarkan kepada kelas

M14Q31 | Faham | 14.3

32. Apakah refleksi yang paling bermakna selepas perubahan rutin?

A. Tiada sesiapa dibenarkan bertanya tentang pelan saya

B. Sekali berjaya bermaksud semua bantuan tidak perlu

C. Saya kini lebih baik daripada semua orang

D. Saya lebih yakin kerana dapat menepati janji, tetapi masih memerlukan peringatan

M14Q32 | Faham | 14.4

33. Dalam situasi rekaan, Ina sudah menolak ajakan mencuba minuman beralkohol tetapi terus didesak. Apakah langkah paling selamat?

A. Tunggu seorang diri bersama kumpulan itu sehingga mereka bosan

B. Terima minuman tetapi berjanji tidak memberitahu sesiapa

C. Berunding supaya hanya perlu mencuba sedikit

D. Beredar ke tempat selamat dan maklumkan orang dewasa dipercayai

M14Q33 | Aplikasi | 14.5

34. Danial berkata dia sukar menghentikan permainan dan mahu bantuan. Apakah respons awal yang paling sesuai?

A. Berikan nasihat ringkas dan minta Danial menyelesaikan semuanya sendiri

B. Sediakan jadual yang sangat ketat tanpa mendengar keperluannya

C. Dengar kesukarannya dan ajak menyusun langkah bersama penjaga atau guru

D. Janjikan masalahnya pasti hilang selepas satu hari mengikut pelan

M14Q34 | Aplikasi | 14.3

35. Laila perlu menyiapkan projek, berehat dan berlatih muzik. Apakah pelan paling seimbang?

A. Ikut jadual rakan sepenuhnya tanpa menilai tugas Laila

B. Rancang hanya aktiviti kegemaran dan isi tugas jika masih ada masa

C. Susun jadual belajar dan muzik tanpa memperuntukkan rehat

D. Tetapkan masa munasabah bagi setiap keperluan dan semak dengan penjaga

M14Q35 | Aplikasi | 14.5

36. Kumpulan kamu kehilangan bahan projek kerana wang pembelian digunakan ahli untuk pertaruhan. Apakah huraian paling tepat?

A. Hanya orang yang bertaruh menerima kesan

B. Keputusan itu menjejaskan sumber bersama dan kepercayaan ahli

C. Tiada masalah jika ahli tidak mengetahuinya

D. Pertaruhan dibenarkan kerana wang itu dikongsi

M14Q36 | Aplikasi | 14.2

37. Rakan berkata dia malu meminta bantuan. Apakah jawapan yang menyokong?

A. Bandingkan dirinya dengan orang yang berubah lebih cepat untuk memberi tekanan

B. Meminta bantuan ialah langkah menjaga diri; kita boleh menemui guru bersama

C. Berikan petua umum tetapi berjanji tidak akan melibatkan orang dewasa dalam apa keadaan

D. Minta dia membuktikan perubahan dahulu sebelum ditemani mendapatkan bantuan

M14Q37 | Aplikasi | 14.3

38. Peringatan masa berbunyi, tetapi permainan kumpulan belum tamat. Kamu sudah bersetuju berhenti untuk tugas keluarga. Apakah tindakan terbaik?

A. Minta adik menggantikan tugas tanpa mendapatkan persetujuannya

B. Abaikan peringatan kali ini tanpa memaklumkan keluarga

C. Terus bermain sehingga rakan memilih untuk berhenti walaupun persetujuan terabai

D. Maklumkan perlu berhenti dan tunaikan persetujuan yang dibuat

M14Q38 | Aplikasi | 14.5

39. Sebuah iklan menjanjikan masalah ketagihan hilang serta-merta dengan produk rahsia. Apakah tindakan munasabah?

A. Rujuk orang dewasa dipercayai dan jangan menerima dakwaan itu tanpa semakan

B. Beli dahulu kerana tawaran mungkin tamat sebelum semakan dibuat

C. Baca komen pembeli sahaja lalu terus menggunakan produk

D. Hentikan bantuan sedia ada sementara menunggu dakwaan iklan terbukti

M14Q39 | Aplikasi | 14.3

40. Untuk projek kelas, guru meminta latihan menolak ajakan berisiko. Apakah cara selamat?

A. Melakonkan dialog rekaan tanpa wang pertaruhan atau bahan berbahaya

B. Memaksa rakan menceritakan pengalaman peribadi

C. Mengadakan pertaruhan sebenar dalam jumlah kecil

D. Membawa bahan terlarang sebagai alat latihan

M14Q40 | Aplikasi | 14.5

Jawapan dan penerangan

01 A	**02 D**	**03 A**	**04 B**	**05 A**	**06 D**	**07 C**	**08 C**
09 A	**10 A**	**11 C**	**12 C**	**13 D**	**14 B**	**15 D**	**16 B**
17 C	**18 A**	**19 C**	**20 B**	**21 A**	**22 C**	**23 B**	**24 D**
25 B	**26 D**	**27 C**	**28 C**	**29 B**	**30 A**	**31 B**	**32 D**
33 D	**34 C**	**35 D**	**36 B**	**37 B**	**38 D**	**39 A**	**40 A**

01. A | Sukar dihentikan sehingga tanggungjawab berulang kali terabai

Kesukaran mengawal perlakuan bersama gangguan tanggungjawab ialah tanda kebimbangan yang relevan. Minat, popularity atau usaha mempelajari hobi sahaja tidak membuktikan ketagihan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

02. D | Maklumat itu menunjukkan penggunaan yang terancang, bukan bukti ketagihan

Situasi menunjukkan tanggungjawab dijaga dan aktiviti dapat dihentikan. Kita tidak wajar melabel ketagihan hanya kerana seseorang menikmati permainan sebagai salah satu hobinya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

03. A | Bertaruh sehingga wang keperluan digunakan

Pertaruhan yang menggunakan wang keperluan boleh mengganggu kehidupan harian. Menyimpan wang atau menyertai aktiviti terancang tanpa pertaruhan tidak menunjukkan masalah yang sama.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

04. B | Membuat diagnosis dan menyebarkan label tentang dirinya

Diagnosis bukan tanggungjawab rakan sebaya. Melabel dan menyebarkan cerita boleh memalukan seseorang, sedangkan pemerhatian berhemah serta bantuan sesuai lebih menyokong perubahan yang diperlukan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

05. A | Wang untuk perjalanannya tidak lagi mencukupi

Wang yang telah digunakan tidak lagi tersedia untuk tujuan asal. Mengharapkan kemenangan seterusnya tidak menjamin keperluan tambang dapat dipenuhi atau memulihkan wang tersebut.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

06. D | Ahli kumpulan yang memerlukan sumbangannya

Apabila komitmen kumpulan terabai, kerja ahli lain boleh terganggu. Pilihan peribadi mempunyai kesan sosial apabila orang lain bergantung pada tanggungjawab yang telah dipersetujui.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

07. C | Kepercayaan terhadap janji itu boleh berkurang

Janji yang tidak ditepati berulang kali boleh menjejaskan kepercayaan. Ini tidak bermakna kasih sayang pasti hilang, tetapi pembaikan memerlukan tindakan konsisten dan sokongan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

08. C | Guru kaunseling yang dipercayai

Guru kaunseling boleh membantu murid membincangkan kebimbangan dan mendapatkan sokongan sesuai. Janji orang asing atau pihak yang menggalakkan perlakuan berisiko tidak memberi perlindungan setara.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

09. A | Mendengar tanpa menghina dan mencadangkan sokongan dewasa

Mendengar dengan hormat memudahkan rakan mendapatkan bantuan. Ejekan, pendedahan cerita dan tuntutan kesempurnaan boleh menambah tekanan serta menghalang perbincangan tentang kesukaran sebenar.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

10. A | Mengenal keadaan yang mendorong perlakuan sukar dikawal

Mengenal keadaan yang mencetuskan perlakuan membantu merancang respons alternatif. Tujuannya ialah memahami corak dan mendapatkan sokongan, bukan mencari orang untuk dipersalahkan sepenuhnya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

11. C | Tanggungjawabnya lebih terurus berbanding sebelumnya

Rasa lega boleh berkaitan dengan tanggungjawab yang kini lebih terurus. Kemajuan tidak menjamin semua cabaran hilang atau menentukan perasaan yang mesti dialami orang lain.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4

12. C | Saya bersyukur kerana guru membantu saya menyusun langkah kecil

Ayat itu menghubungkan perasaan bersyukur dengan bantuan tertentu. Perubahan berbeza antara individu dan tidak wajar dijadikan alasan menghina orang yang masih menghadapi kesukaran.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4

13. D | Menolak dan memilih aktiviti tanpa pertaruhan

Menolak mengelakkan penglibatan dalam aktiviti berisiko. Wang pinjaman atau tekanan kumpulan tidak menghilangkan mudarat pertaruhan dan bukan sebab untuk mencubanya sebagai bukti keberanian.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

14. B | Memberi ruang untuk tanggungjawab, rehat dan aktiviti yang sesuai

Rutin seimbang mempertimbangkan pelbagai keperluan harian. Menumpukan seluruh masa pada satu aktiviti atau menghapuskan rehat tidak membantu pengurusan kehidupan yang munasabah dan berterusan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

15. D | Saya tidak mahu merokok. Kita boleh berkawan tanpa syarat itu.

Penolakan itu menetapkan batas tanpa menghina rakan. Persahabatan tidak sepatutnya bergantung pada kesanggupan mencuba rokok atau menyembunyikan perlakuan yang tidak diingini daripada orang dewasa.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

16. B | Mendapatkan penilaian dan bantuan profesional yang bersesuaian

Orang dewasa boleh membantu mendapatkan khidmat yang sesuai apabila kebimbangan serius. Bantuan profesional ialah sokongan, bukannya tanda kelemahan atau alasan mencuba bahan tanpa panduan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

17. C | Tujuan, kawalan dan kesan terhadap kehidupan juga perlu dipertimbangkan

Telefon boleh digunakan untuk pelbagai tujuan. Penilaian kebimbangan perlu melihat kawalan dan kesannya terhadap kehidupan, bukan membuat kesimpulan hanya berdasarkan kekerapan atau pemilikan peranti.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1

18. A | Wang yang digunakan untuk pertaruhan tidak tersedia bagi keperluan asal

Huraian itu menunjukkan hubungan tindakan dengan kesan kewangan. Ia tidak menjamin pulangan dan tidak merendahkan maruah orang yang memerlukan sokongan untuk mengubah perlakuannya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

19. C | Supaya langkah dapat disesuaikan dengan kemajuan dan kesukaran sebenar

Semakan membolehkan langkah dan sokongan disesuaikan berdasarkan pengalaman. Tujuannya membantu perubahan yang berterusan, bukan memalukan seseorang atau menetapkan tuntutan yang tidak realistik.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

20. B | Ia membolehkan perlakuan memudaratkan diteruskan

Pinjaman untuk meneruskan pertaruhan menyokong perlakuan yang sedang menimbulkan masalah. Bantuan lebih sesuai memudahkan akses kepada sokongan, bukan menyediakan sumber untuk mengulang mudarat.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

21. A | Perasaan bercampur boleh berlaku ketika perubahan sedang diusahakan

Perasaan bangga dan bimbang boleh wujud bersama semasa perubahan. Kemajuan masih boleh dihargai sambil mengenal pasti sokongan yang diperlukan untuk menghadapi cabaran berikutnya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4

22. C | Ia memberi isyarat untuk beralih kepada tanggungjawab yang dirancang

Peringatan membantu melaksanakan rutin yang dipersetujui apabila digunakan secara konsisten. Alat ini sebahagian daripada pelan dan tidak menjamin penyelesaian segera bagi semua orang.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

23. B | Sokongan rakan boleh mendengar serta membantu mendapatkan orang dewasa yang sesuai

Rakan boleh menjadi pendengar dan teman mendapatkan bantuan. Menentukan rawatan atau mengurus kebimbangan serius sendirian melebihi peranan sokongan sebaya yang selamat dan munasabah.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

24. D | Tanggungjawab dan hubungan keluarga boleh terganggu

Situasi menunjukkan tugas dan janji terabai, jadi kesan yang relevan melibatkan tanggungjawab serta hubungan. Maklumat itu tidak membenarkan diagnosis penyakit atau penafian maruah individu.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

25. B | Bincangkan rutin seimbang serta sokongan dengan penjaga dan guru

Sukan perlu diseimbangkan dengan keperluan dan tanggungjawab lain. Perbincangan rutin serta bantuan lebih sesuai daripada melabel semua peminat sukan atau menghapuskan aktiviti secara menyeluruh.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

26. D | Mengiktiraf usahanya dan bertanya sokongan yang masih diperlukan

Pengiktirafan khusus menghargai usaha tanpa membuat jaminan berlebihan. Bertanya keperluan sokongan membantu meneruskan kemajuan dan mengelakkan tekanan daripada perbandingan atau ujian berisiko.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

27. C | Menyemak pencetus dan pelan bersama penyokong yang sesuai

Kesukaran semula memberi maklumat untuk menyemak pelan dan bantuan. Ia tidak menghapuskan usaha terdahulu atau menjadi alasan untuk mengasingkan diri daripada semua sokongan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

28. C | Menumpukan perlakuan, kesan dan keperluan bantuan

Perbincangan tanpa stigma membezakan masalah perlakuan daripada maruah individu. Menumpukan kesan dan bantuan membolehkan perubahan dibincangkan tanpa gelaran yang menghina atau andaian menyeluruh.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

29. B | Masa belajar yang dirancang terganggu

Situasi menyokong kesimpulan bahawa masa belajar terganggu. Ia tidak membuktikan kegagalan semua peperiksaan atau membenarkan kesimpulan umum terhadap setiap orang yang bermain.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

30. A | Ia menjauhkan murid daripada tekanan langsung sementara bantuan boleh diperoleh

Beredar boleh mengurangkan tekanan langsung tanpa konfrontasi. Jika desakan berterusan, bantuan orang dewasa masih penting; penolakan juga tidak membenarkan penghinaan terhadap maruah orang lain.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

31. B | Keselamatan mungkin memerlukan bantuan orang dewasa dipercayai

Menjaga privasi berbeza daripada menyembunyikan bahaya. Maklumat perlu disampaikan kepada pihak yang boleh membantu secara sesuai, bukan dijadikan cerita untuk semua orang.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

32. D | Saya lebih yakin kerana dapat menepati janji, tetapi masih memerlukan peringatan

Refleksi itu menghubungkan perasaan dengan kemajuan serta mengakui bantuan yang masih diperlukan. Keyakinan yang realistik tidak memerlukan perbandingan atau jaminan bahawa kesukaran tidak akan berulang.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4

33. D | Beredar ke tempat selamat dan maklumkan orang dewasa dipercayai

Beredar dan mendapatkan bantuan melindungi pilihan Ina apabila batasnya tidak dihormati. Mencuba sedikit atau menyimpan rahsia masih melibatkan penglibatan yang sudah ditolaknya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

34. C | Dengar kesukarannya dan ajak menyusun langkah bersama penjaga atau guru

Mendengar dan melibatkan orang dewasa sesuai membantu membina pelan sokongan. Memalukan, merampas sesuka hati atau menukar kepada aktiviti berisiko lain tidak menyelesaikan keperluannya.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

35. D | Tetapkan masa munasabah bagi setiap keperluan dan semak dengan penjaga

Pelan seimbang membahagikan masa mengikut tanggungjawab dan keperluan. Menjaga rehat serta semakan bersama penjaga lebih munasabah daripada menumpukan semua masa pada satu tuntutan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

36. B | Keputusan itu menjejaskan sumber bersama dan kepercayaan ahli

Wang bersama sepatutnya digunakan untuk tujuan dipersetujui. Pengalihannya menjejaskan pembelian bahan serta kepercayaan, walaupun ahli lain belum mengetahui apa yang telah berlaku.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2

37. B | Meminta bantuan ialah langkah menjaga diri; kita boleh menemui guru bersama

Jawapan itu mengurangkan rasa terasing dan menawarkan langkah konkrit mendapatkan bantuan. Seseorang tidak perlu membuktikan kejayaan sendirian dahulu untuk layak menerima sokongan yang sesuai.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

38. D | Maklumkan perlu berhenti dan tunaikan persetujuan yang dibuat

Memaklumkan rakan dan menunaikan persetujuan melatih batas yang telah dirancang. Jika setiap permainan menjadi alasan menangguh, peringatan tidak membantu menjaga tanggungjawab harian.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

39. A | Rujuk orang dewasa dipercayai dan jangan menerima dakwaan itu tanpa semakan

Janji pemulihan serta-merta perlu dinilai dengan berhati-hati melalui bantuan sesuai. Iklan atau dakwaan rahsia bukan bukti dan tidak wajar menggantikan sokongan yang sedang diterima.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3

40. A | Melakonkan dialog rekaan tanpa wang pertaruhan atau bahan berbahaya

Lakonan rekaan membolehkan ayat penolakan dan langkah bantuan dipraktikkan dengan selamat. Aktiviti pembelajaran tidak memerlukan pertaruhan, bahan berbahaya atau pendedahan pengalaman peribadi rakan.

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.5

Amal dan renung

Pelan masa dan latihan menolak

Gunakan rutin harian biasa atau watak rekaan. Jangan mencuba bahan atau pertaruhan untuk aktiviti ini.

SP 4.2.4, 4.2.5

1. Rancang satu petang yang mengandungi tanggungjawab, rehat dan aktiviti pilihan.
2. Laksanakan satu perubahan kecil yang selamat serta latih ayat menolak ajakan berisiko.
3. Semak bersama penjaga atau guru perkara yang membantu dan sokongan yang masih diperlukan.

Aktiviti ini bukan ujian atau penentuan tahap penguasaan.

Catat pengalaman sebenar selepas mencuba. Jangan tulis maklumat peribadi orang lain. Kuiz dan catatan ini bukan penentuan tahap penguasaan PBD.

Apakah perubahan yang benar-benar saya cuba?

Apakah perasaan saya apabila tanggungjawab dapat diurus?

Siapakah orang dewasa dipercayai yang boleh membantu jika saya sukar mengawal sesuatu?

Sumber dan skop

DSKP KSSM Pendidikan Moral Tingkatan 1, KPM/BPK, BPK 2015, Terbitan 2016, ISBN 978-967-420-135-7. Buku teks KPM/DBP, Cetakan Pertama 2016, ISBN 978-983-49-1121-8. Tahun 2026 ialah sesi murid, bukan edisi buku teks baharu.

DSKP KPM, salinan rujukan | Buku teks KPM, salinan rujukan

Latihan asli berbantu AI untuk murid sesi 2026. Bukan edisi buku teks baharu, soalan rasmi, ramalan atau pengesahan KPM. Markah ialah panduan latihan, bukan skema peperiksaan. Jawapan lain yang berasas dan relevan boleh diterima. Semakan guru bebas belum dibuat. © 2026 LauPeh, setakat hak yang boleh dilindungi.