

Angka Giliran: _____

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

Peperiksaan Akhir
Sidang Akademik 2015/2016

Mei/Jun 2016

JTW 124/JTW 224 – Pengenalan Kepada Psikologi Pengurusan

Masa : 3 jam

Sila pastikan bahawa kertas peperiksaan ini mengandungi **LAPAN BELAS (18)** muka surat yang bercetak sebelum anda memulakan peperiksaan.

Jawab **SEMUA** soalan di atas borang OMR.

Pastikan borang OMR diisi dengan lengkap [nombor angka giliran, kursus, jawapan dll].
Gunakan hanya pensel 2B bagi borang OMR anda.

Anda tidak dibenarkan membawa keluar kertas soalan peperiksaan dari dewan peperiksaan.

Keseluruhan soalan diperuntukan 100 markah.

1. Motivasi sebagai naluri adalah _____.
 - A. naluri semula jadi yang mendorong sesuatu perbuatan
 - B. perbuatan berdasarkan arahan seseorang
 - C. kelakuan manusia didorong oleh dendam
 - D. untuk memenuhi keperluan biologi badan

2. Homeostasis adalah _____.
 - A. dorongan semula jadi yang terjadi
 - B. suatu keadaan yang berkaitan dengan keseimbangan dalam badan
 - C. dorongan yang tidak berkaitan secara langsung dengan keperluan biologi
 - D. satu keadaan yang tidak dapat dikawal

3. Contoh dorongan utama adalah _____.
 - A. ganjaran
 - B. makanan
 - C. pujian
 - D. hadiah

4. Keperluan seperti makanan atau air mendorong badan untuk mengekalkan _____.
 - A. kadar gula dalam badan
 - B. kandungan air
 - C. kesihatan
 - D. homeostasis

5. _____ adalah kecenderungan untuk belajar menilai sesuatu perkara dengan cara yang tertentu.
 - A. Pemerhatian
 - B. Sikap
 - C. Emosi
 - D. Teori

6. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang _____.
 - A. ditentukan oleh pengalaman
 - B. datang dari luar diri
 - C. datang dari naluri
 - D. datang dari dalam diri

7. Jika _____ tidak berfungsi/tidak responsif, ia akan menipu otak kita untuk berfikir bahawa badan kita adalah sangat rendah makanan.
- A. darah
 - B. air
 - C. hipotalamus
 - D. sistem saraf
8. _____ adalah kecenderungan yang boleh diwarisi.
- A. Obesiti
 - B. Kecantikan
 - C. Iman
 - D. Prejudis
9. _____ akan membakar kalori tambahan, menyebabkan kehilangan berat badan, dan meningkatkan metabolisme.
- A. Hipertensi
 - B. Diet yang betul
 - C. Senaman
 - D. Rehat
10. Faktor dalam obesiti adalah _____.
- A. kadar metabolik yang rendah
 - B. nutrisi
 - C. kadar lemak
 - D. Semua jawapan di atas.
11. _____ adalah sesuatu yang hanya anda tahu tetapi tidak dapat dilihat oleh mata kasar.
- A. Keinginan
 - B. Percanggahan
 - C. Sikap
 - D. Tingkah laku
12. _____ adalah hal yang anda lakukan selaras dengan pendapat.
- A. Personaliti
 - B. Emosi
 - C. Tingkah laku
 - D. Naluri

13. Metabolik basal adalah kadar di mana _____.
- A. badan membakar tenaga dalam badan ketika bekerja
 - B. badan membakar tenaga dalam badan ketika berehat
 - C. badan membakar tenaga dalam badan pada setiap masa
 - D. badan membakar lemak yang berlebihan
14. _____ meramalkan bahawa kita akan mempunyai motivasi untuk berubah/menukar sikap atau perangai kita sebab kita rasa tidak selesa dengan keadaan itu.
- A. Tingkah laku
 - B. Desakan hati
 - C. Teori percanggahan kognitif
 - D. Pembelajaran
15. Untuk berfungsi dengan baik, badan kita mesti mempunyai _____ yang mencukupi.
- A. makanan
 - B. oksigen
 - C. rehat
 - D. cecair
16. _____ adalah suatu langkah untuk memelihara air di dalam badan kita.
- A. Otak
 - B. Saraf
 - C. Cecair
 - D. Reseptor
17. _____ adalah suatu keadaan apabila pengaruh sosial seseorang cuba untuk menukar sikap kita.
- A. Paksaan
 - B. Kuasa
 - C. Pujukan
 - D. Sikap
18. Orang dari budaya yang berbeza mungkin mempunyai cara yang berbeza untuk mempamerkan _____ melalui ekspresi muka.
- A. emosi
 - B. perasaan
 - C. pendapat
 - D. teori

19. _____ emosi boleh dipengaruhi oleh faktor budaya.
- A. Keadaan
 - B. Ungkapan
 - C. Jantina
 - D. Teori
20. Cecair dalam badan adalah penting kerana _____.
- A. potassium dan sodium dapat mengalir
 - B. membolehkan ion untuk bergerak ke dalam dan keluar sel
 - C. dapat mengelakkan keruntuhan sistem saraf
 - D. Semua jawapan di atas.
21. _____ adalah skema untuk kumpulan tertentu, manakala _____ adalah tingkah laku yang ditunjukkan melalui prejudis.
- A. Stereotaip; benci
 - B. Hukuman; stereotaip
 - C. Diskriminasi; stereotaip
 - D. Stereotaip; diskriminasi
22. Berikut adalah faktor yang memberi kesan ketaatan **KECUALI** _____.
- A. kewibawaan pihak berkuasa
 - B. kesan psikologi
 - C. pengesahan jawatan
 - D. masa permintaan dibuat
23. Pada zaman kanak-kanak dan awal remaja, otak _____ dan membuang sambungan yang tidak perlu, dengan itu mengurangkan jumlah bilangan synapse.
- A. menyekat
 - B. memindahkan
 - C. membuka
 - D. mencantas
24. Otak seorang kanak-kanak adalah sangat _____ dengan neuron berbanding otak orang dewasa.
- A. lemah
 - B. kuat
 - C. padat
 - D. sihat

25. Tiga konsep kepada Teori Piaget adalah _____.
- A. autoritarian, autoritatif, permisif
 - B. autonomi, malu, ragu
 - C. skema, asimilasi, penyesuaian
 - D. orientasi, ketaatan, hukuman
26. Proses mengambil maklumat baru yang sedia ada dalam skema dipanggil _____.
- A. autonomi
 - B. asimilasi
 - C. penyesuaian
 - D. orientasi
27. _____ melibatkan pengubahan skema yang sedia ada atau idea sebagai hasil daripada maklumat baru atau pengalaman baru.
- A. Modifikasi
 - B. Asimilasi
 - C. Penyesuaian
 - D. Adaptasi
28. _____ adalah keadaan apabila kita bertindak balas kerana ia adalah mencabar.
- A. Panik
 - B. Tekanan
 - C. Emosi
 - D. Naluri
29. Berikut adalah cara menghadapi tekanan **KECUALI** _____.
- A. membina sokongan sosial
 - B. mengikut arahan yang diberi
 - C. meditasi
 - D. bersikap yakin
30. Terdapat _____ peringkat dalam *Kohlberg's Theory of Moral Reasoning*.
- A. enam
 - B. lima
 - C. empat
 - D. lapan

31. *Giligan's Theory of Moral Reasoning* percaya bahawa tumpuan lelaki dan perempuan mempunyai prinsip yang berbeza dalam _____.
- A. pengadilan dan penghakiman
 - B. kegemaran dan hobi
 - C. pertimbangan tentang betul dan salah
 - D. membuat keputusan yang betul atau salah
32. Dalam *Erikson's Stages of Psychosocial Development*, terdapat _____ peringkat personaliti.
- A. enam
 - B. lapan
 - C. lima
 - D. empat
33. *Erikson's Stages of Psychosocial Development* mengatakan bahawa di setiap satu peringkat, manusia mengalami konflik yang berfungsi sebagai satu _____.
- A. cara ke arah perkembangan peribadi
 - B. titik perubahan dalam perkembangan diri mereka
 - C. permulaan kesan daripada peristiwa yang berlaku
 - D. permulaan dalam membina kepercayaan pada orang lain
34. Menurut pengaruh biologi, perangai manusia merujuk kepada pemerhatian terhadap pola umum seseorang, _____.
- A. tindakbalas dan keadaan sekeliling
 - B. rangsangan dan mood yang terbukti ketika dilahirkan
 - C. kesan dan emosi pada waktu itu
 - D. perubahan dalam menyesuaikan diri
35. Bila umur meningkat tua, _____ akan merosot.
- A. bilangan sinaps
 - B. neuron
 - C. memori kerja
 - D. sambungan pada otak

36. Kehilangan ingatan dan _____ tidak dapat dielakkan dalam diri kita sebagai orang dewasa.
- A. cara berinteraksi
 - B. penurunan dalam kebolehan mental
 - C. penglihatan
 - D. penurunan integriti
37. _____ adalah suatu corak kelakuan yang menyentuh tentang sikap, emosi, pemikiran, tabiat, gerak hati, dan tingkah laku yang menentukan cara seseorang biasanya bertindak dalam sesuatu situasi.
- A. Pendekatan psikologi
 - B. Naluri
 - C. Sikap
 - D. Personaliti
38. _____ memainkan peranan penting dalam perkembangan personaliti manusia.
- A. Asuhan
 - B. Genetik
 - C. Sikap
 - D. Keadaan persekitaran
39. Cara kita melihat/mentafsir peristiwa sesuatu persekitaran memainkan peranan utama dalam cara kita bertindak balas dalam apa jua keadaan. Ini adalah pendekatan _____.
- A. kognitif sosial
 - B. penilaian yang negatif
 - C. kemanusiaan
 - D. hierarki Maslow
40. Persepsi hirarki/imej seseorang bergantung kepada _____ dan keunikan seseorang.
- A. pemerhatian
 - B. sikap
 - C. cara membuat pertimbangan
 - D. kebolehan

41. Kita akan mendapati sikap kita yang _____ dengan ibu bapa kita atau orang yang rapat dengan kita.
- A. agak sama
 - B. sangat berbeza
 - C. ganjil
 - D. tiada jawapan
42. *Cognitive consistency* bermaksud _____.
- A. merasa tidak selesa apabila terdapat ketidakselarasan antara sikap
 - B. keinginan untuk mengelakkan seseorang kerana sikapnya
 - C. keinginan untuk mempunyai sikap dan tingkah laku yang berbeza
 - D. sikap kita sentiasa berubah
43. Perbezaan antara sikap merujuk kepada _____, manakala kelakuan merujuk kepada _____.
- A. apa yang anda rasa; tindakan anda
 - B. tindakan anda; apa yang anda rasa
 - C. apa yang anda rasa; pendapat anda
 - D. tindakbalas yang berlaku; tindakan susulan
44. *Cognitive Dissonance Theory* meramalkan bahawa kita akan mempunyai motivasi untuk _____.
- A. mengekalkan sikap kerana kita rasa sangat selesa
 - B. belajar dengan menonton bagaimana orang lain melakukannya
 - C. menukar sikap kerana kita rasa tidak selesa dengan keadaan itu
 - D. membuat sesuatu mengikut keadaan
45. Berikut adalah ciri gangguan psikologi **KECUALI** _____.
- A. tingkahlaku yang menyimpang
 - B. tekanan peribadi
 - C. suka memerhati dari jauh
 - D. gagal untuk memenuhi keperluan asas biologi
46. Manakah antara berikut **BUKAN** teori psikologi?
- A. Perspektif psikoterapi
 - B. Perspektif pembelajaran sosial
 - C. Perspektif kognitif
 - D. Perspektif kemanusiaan

47. Berikut adalah tanda gangguan psikologi **KECUALI** _____
- A. loya
 - B. tekanan
 - C. sesak nafas
 - D. mulut kering
48. *Posttraumatic stress disorder* (PTSD) adalah keadaan seseorang mengalami _____.
- A. kejadian buruk yang berulang
 - B. ketakutan yang melampau
 - C. kejadian yang tidak dijangka
 - D. tidak boleh fokus
49. Gangguan mood berlaku apabila seseorang _____.
- A. berabai
 - B. mengalami tekanan hormon
 - C. tidak berdaya
 - D. Semua jawapan diatas
50. Berikut adalah faktor gangguan psikologi **KECUALI** _____
- A. mengandung
 - B. miskin
 - C. mangsa buli
 - D. kematian
51. _____ adalah gangguan mental yang mempengaruhi pemikiran individu, tingkah laku, dan fungsi sosial.
- A. Schizophrenia
 - B. *Posttraumatic stress disorder* (PTSD)
 - C. Gangguan mood
 - D. Gangguan Somatoform
52. _____ adalah gangguan psikologi apabila seseorang selalu mengadu sakit dalam bentuk fizikal tetapi tidak dapat dikesan punca.
- A. Kebimbangan yang melampau
 - B. Gangguan mood
 - C. Gangguan Somatoform
 - D. Schizophrenia

53. Faktor persekitaran menyumbang kepada tahap mental yang berbeza pada individu yang berbeza. Ini adalah _____
- A. psikoterapi
 - B. gangguan emosi
 - C. schizophrenia
 - D. tekanan
54. _____ memberi tumpuan kepada pengurangan gejala yang berkaitan dengan gangguan psikologi.
- A. Pendekatan psikoanalitik
 - B. Terapi bio perubatan
 - C. Terapi kemanusiaan
 - D. Semua jawapan di atas
55. Mengikut Sigmund Freud, berikut adalah peringkat dalam merawat masalah psikologi **KECUALI** _____
- A. sedar
 - B. prasedar
 - C. tidak sedar
 - D. semua jawapan di atas
56. Terdapat dua jenis psikoanalisis iaitu _____.
- A. lama dan baru
 - B. tradisional dan moden
 - C. terapi dan hipnosis
 - D. tekanan dan pengasingan
57. _____ adalah rawatan yang diterima dalam masa yang lebih pendek, lebih tertumpu kepada masalah semasa dan hubungan interpersonal.
- A. Terapi dinamik jangka pendek
 - B. Terapi kemanusiaan
 - C. Terapi ketahanan
 - D. Terapi berpusatkan pelanggan

58. _____ lebih tertumpu kepada tindakan dalam kawalan berbanding dengan tindakan luar kawalan (sedar).
- A. Terapi dinamik jangka pendek
 - B. Terapi kemanusiaan
 - C. Terapi ketahanan
 - D. Terapi berpusatkan pelanggan
59. _____ fokus kepada komunikasi antara budaya dan mengurangkan tekanan.
- A. Terapi dinamik jangka pendek
 - B. Terapi kemanusiaan
 - C. Terapi ketahanan
 - D. Terapi berpusatkan pelanggan
60. _____ adalah kebolehan ahli terapi untuk memahami perasaan pelanggan dan pemikiran tanpa membuat kesimpulan terlebih dahulu.
- A. Pendekatan psikologi
 - B. Pendekatan kemanusiaan
 - C. Empati
 - D. Terapi moden
61. Cara penyampaian mesej yang baik boleh mempengaruhi perubahan sikap seseorang dalam _____.
- A. pujukan
 - B. tingkah laku
 - C. pemerhatian
 - D. perbezaan individu
62. Dengan memberi kesedaran, maklumat, pengetahuan tentang sesuatu kumpulan/ budaya, dapat mengurangkan _____
- A. berat sebelah (bias)
 - B. stereotaip
 - C. diskriminasi
 - D. prejudis
63. _____ memberi tumpuan kepada aspek dalaman personaliti.
- A. Pendekatan sifat
 - B. Pendekatan Karen
 - C. Terapi Allport
 - D. Rawatan terapi Cattell

64. Menurut _____ kita mempunyai kecenderungan untuk berkelakuan dengan cara tertentu (sama) dalam pelbagai situasi.
- A. Gordon Allport
 - B. Raymond Cattell
 - C. Karen Horney
 - D. Alfred Adler
65. Menurut _____, budaya memainkan peranan yang lebih besar dalam perkembangan personaliti berbanding biologi dan naluri.
- A. Gordon Allport
 - B. Raymond Cattell
 - C. Karen Horney
 - D. Alfred Adler
66. Persona adalah _____.
- A. personaliti dalaman, perangai perempuan yang ada dalam lelaki
 - B. kebencian, perangai lelaki yang ada dalam perempuan
 - C. karakter, watak, penampilan yang kita tunjukkan pada orang
 - D. kecenderungan/sifat yang negatif iaitu kita cuba menafikan/sembunyi daripada orang lain
67. Psychoticism merujuk kepada _____.
- A. berangin, sensitif
 - B. mempunyai kawalan emosi yang baik berbanding daripada 'neuroticism'
 - C. perbuatan melulu, tidak menghormati orang lain dan norma budaya
 - D. dorongan dalaman yang tinggi
68. Setiap orang adalah unik. Ini merujuk kepada _____.
- A. sikap
 - B. tingkah laku
 - C. minat
 - D. personaliti
69. Menurut Carl Jung, personaliti seseorang adalah berasaskan _____.
- A. perkembangan jiwa manusia
 - B. asuhan dan ingatan lampau
 - C. induk
 - D. kecenderungan

70. Kebanyakan mereka membesar dalam keluarga yang mempunyai pelbagai masalah. Ini merujuk kepada _____.
- A. obesiti
 - B. rendah diri
 - C. kemurungan
 - D. *bulimia*
71. Mereka yang mengalami gangguan ini sering melihat diri mereka dalam cermin sebagai gemuk.
- A. Anorexia
 - B. Bulimia
 - C. Obesiti
 - D. Semua jawapan diatas
72. _____ adalah reaksi yang kompleks untuk beberapa peristiwa dalaman atau luaran yang melibatkan tindak balas fisiologi, tindak balas tingkah laku, ekspresi muka, kognisi, dan maklum balas afektif.
- A. Personaliti
 - B. Gangguan psikologi
 - C. Emosi
 - D. Empati
73. _____ juga boleh dibezakan daripada _____ iaitu mereka biasanya dicituskan oleh perkara di luar badan kita.
- A. Personaliti; tingkah laku
 - B. Sikap; tingkah laku
 - C. Emosi; motivasi
 - D. Empati; emosi
74. Rangsangan persekitaran menyebabkan emosi dan tubuh badan bertindak balas pada masa yang sama. Ini merujuk kepada Teori _____.
- A. James-Lange
 - B. Cannon-Bard
 - C. Emosi Muka
 - D. Lazarus

75. _____ adalah personaliti dalaman dan perangai perempuan yang ada dalam lelaki
- A. Animus
 - B. Mood
 - C. Persona
 - D. Anima
76. Terapi tingkah laku menggunakan prinsip klasik dan pelaziman operan untuk membantu orang ramai mengubah tingkah laku yang menyimpang.
- A. Betul
 - B. Salah
77. Makan dengan cara dan diet yang betul tidak dapat mengurangkan gangguan tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah
78. Rasa rendah diri meyebabkan kita menafikan rasa yang ada dan berkelakuan agresif untuk mencapai matlamat dan mementingkan diri sendiri.
- A. Betul
 - B. Salah
79. Type C adalah seseorang yang mempunyai sikap yang tenang dan mudah bergaul.
- A. Betul
 - B. Salah
80. Jantina dan tekanan mempunyai kaitan dalam gangguan psikologi.
- A. Betul
 - B. Salah
81. Penilaian itu samada positif atau negatif, tetapi pada masa tertentu, ia juga boleh jadi tidak menentu (uncertain).
- A. Betul
 - B. Salah
82. Terdapat empat fasa dalam badan apabila berlakunya tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah

83. Tindak balas dalam badan menjadi kurang kuat dan sistem saraf *sympathetic* dan *system endocrine* terus diaktifkan.
- A. Betul
 - B. Salah
84. *Alarm reaction* adalah peringkat di mana tahap tekanan hormon yang tinggi yang akan merosakkan jantung.
- A. Betul
 - B. Salah
85. Dalam menghadapi tekanan, dengan menumpukan perhatian kepada emosi dapat mengubah reaksi terhadap masalah yang dihadapi.
- A. Betul
 - B. Salah
86. Terdapat lima cara menghadapi tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah
87. Menguruskan masa dengan bijak adalah salah satu cara menghadapi tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah
88. Defense mechanism adalah proses yang digunakan untuk melindungi ego dengan mengurangkan rasa bimbang
- A. Betul
 - B. Salah
89. Peristiwa utama dalam hidup adalah salah satu punca tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah
90. Peristiwa traumatik yang tidak dijangka boleh memberi kesan kepada kesihatan fizikal dan psikologi seseorang.
- A. Betul
 - B. Salah

91. Stereotaip adalah skema untuk kumpulan tertentu.
- A. Betul
 - B. Salah
92. *Bystander effect* menyatakan bahawa lagi ramai saksi ketika darurat, maka kurang kemungkinan salah seorang daripada mereka untuk menawarkan bantuan.
- A. Betul
 - B. Salah
93. Takut, rasa tidak selamat dan rasa tidak dihargai adalah antara emosi negatif yang memberi kesan kepada tekanan.
- A. Betul
 - B. Salah
94. *Exhaustion stage* adalah peringkat kedua yang membuatkan badan lebih terdedah kepada lebih daripada satu penyakit.
- A. Betul
 - B. Salah
95. Pada yang menghadapi tekanan, *biofeedback* dapat membantu individu dengan memantau dan mengawal perubahan dengan cara yang berkesan.
- A. Betul
 - B. Salah
96. Latihan tertentu seperti *progressive relaxation training* dapat membantu pesakit *relax* dan mengurangkan kesan *stress*.
- A. Betul
 - B. Salah
97. Makan dengan diet yang betul dan rehat yang cukup bukanlah cara untuk mengurangkan tekanan atau pemulihan tingkah laku.
- A. Betul
 - B. Salah

98. *Aversive racism* adalah apabila individu dari suatu bangsa lain merasa seronok bila berada berdekatan dengan individu dari bangsa yang berbeza.
- A. Betul
 - B. Salah
99. Pengalaman yang kita lalui dengan kumpulan yang tertentu, pendedahan terhadap model yang ada, ganjaran dan hukuman yang kita terima dalam kehidupan dapat membentuk stereotaip dan sikap prejudis seseorang.
- A. Betul
 - B. Salah
100. *Hostile aggression* adalah bertujuan untuk menakutkan orang lain.
- A. Betul
 - B. Salah