UNIT 14 | PENDIDIKAN MORAL TINGKATAN 1 | SESI 2026

Hindari Ketagihan Hidup Sejahtera

Berstruktur dan esei pendek

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.

10 berstruktur + 5 esei pendek | 100 markah latihan

Tulis jawapan sendiri sebelum membaca contoh jawapan. Jelaskan tindakan, alasan, perasaan atau kesan mengikut kehendak soalan. Markah ini bukan format atau skema rasmi peperiksaan.

Gunakan kertas tambahan jika perlu. Model jawapan menunjukkan satu jawapan yang mungkin. Guru boleh mempertimbangkan isi alternatif yang tepat.

Semakan kendiri: tandakan setiap isi berbeza sekali sahaja. Jika kriteria F dan H digunakan, huraian H perlu menyokong fakta F yang berkaitan.

Bahagian A | 10 soalan berstruktur

M14S01 | 14.1

Mudah | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3

Wen sering terlepas tugasan kumpulan kerana sukar berhenti bermain. Dia berkata dia mahu mengubah rutin tetapi tidak tahu caranya.

(a) Nyatakan dua maklumat dalam situasi yang menunjukkan kebimbangan. [2 markah]

(b) Cadangkan dua langkah bantuan yang sesuai. Jelaskan satu sebab bagi setiap langkah. [4 markah]

M14S02 | 14.2

Mudah | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3

Nabil menggunakan sebahagian wang makan untuk pertaruhan. Kini dia tidak mempunyai wang yang dirancang bagi keperluan makan dan berasa bimbang.

(a) Nyatakan dua kesan yang disokong situasi. [2 markah]

(b) Cadangkan dua tindakan yang membantu Nabil. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan. [4 markah]

M14S03 | 14.3

Mudah | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

Seorang rakan mengaku berasa malu untuk meminta bantuan kerana takut ditertawakan. Dia sukar mengawal suatu perlakuan yang mengganggu tugasnya.

(a) Nyatakan dua bentuk sokongan yang boleh diberikan oleh rakan sebaya. [2 markah]

(b) Jelaskan dua batas selamat dalam memberi sokongan, berserta sebabnya. [4 markah]

M14S04 | 14.4

Mudah | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4, 4.2.5

Selepas mengikuti rutin bersama penjaga, Shanti kembali menepati janji membantu keluarga. Dia ingin membuat refleksi tentang perubahan itu.

(a) Nyatakan dua perasaan munasabah yang mungkin dialami Shanti. [2 markah]

(b) Cadangkan dua cara meneruskan usaha tersebut. Jelaskan sebab setiap cara. [4 markah]

M14S05 | 14.5

Sederhana | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

Kumpulan rakan mengajak Hakim bertaruh semasa permainan. Hakim tidak mahu menyertai dan bimbang mereka akan terus mendesak.

(a) Nyatakan dua perkara yang perlu diutamakan oleh Hakim. [2 markah]

(b) Cadangkan dua tindakan penolakan yang selamat. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan. [4 markah]

M14S06 | 14.2

Sederhana | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3

Tugas mengurus bahan projek diberikan kepada Mila, tetapi perlakuan yang sukar dikawalnya membuatkan bahan tidak disediakan beberapa kali. Ahli kumpulan terpaksa menangguhkan kerja.

(a) Nyatakan dua kesan terhadap kumpulan. [2 markah]

(b) Cadangkan dua langkah menangani keadaan tanpa memalukan Mila. Jelaskan sebabnya. [4 markah]

M14S07 | 14.3

Sederhana | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

Rohit mendapati ajakan lewat malam daripada kumpulan permainan sering membuatnya mengabaikan rancangan belajar. Dia mahu mengenal pasti pencetus.

(a) Nyatakan dua perkara yang patut Rohit perhatikan dalam corak tersebut. [2 markah]

(b) Cadangkan dua perubahan yang boleh dicuba dengan penjaga. Jelaskan sebabnya. [4 markah]

M14S08 | 14.4

Sederhana | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.4

Seorang murid sudah membuat kemajuan tetapi kembali sukar mengikuti rutin semasa cuti. Dia berasa kecewa dan mahu berhenti meminta bantuan.

(a) Nyatakan dua perasaan munasabah berkaitan pengalaman murid itu. [2 markah]

(b) Cadangkan dua respons yang menyokong perubahan. Jelaskan sebab setiap respons. [4 markah]

M14S09 | 14.1

Cabaran | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3

Dua murid menggunakan peranti dengan kerap. Seorang menggunakannya untuk tugasan dan berhenti mengikut rancangan, manakala seorang lagi berulang kali gagal berhenti sehingga tugas terabai.

(a) Nyatakan dua maklumat yang membezakan corak penggunaan mereka. [2 markah]

(b) Cadangkan dua cara membincangkan kebimbangan tanpa membuat diagnosis. Jelaskan sebabnya. [4 markah]

M14S10 | 14.5

Cabaran | 6 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

Satu iklan menjanjikan perlakuan memudaratkan hilang segera selepas membeli produk rahsia. Seorang murid bercadang menggunakan wang simpanannya untuk mencuba.

(a) Nyatakan dua perkara tentang dakwaan iklan yang perlu disemak. [2 markah]

(b) Cadangkan dua tindakan selamat murid tersebut. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan. [4 markah]

Bahagian B | 5 esei pendek

Rancang isi, tulis dan semak. Gunakan penerangan atau contoh yang relevan dengan soalan.

M14E01 | 14.5

Mudah | 8 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.5

Ethan mahu mengurus penggunaan permainan digital kerana tugas sekolah dan janji keluarga kerap terabai. Penjaganya bersedia membantu.

Huraikan empat langkah yang boleh dimasukkan dalam pelan perubahan Ethan. Jelaskan sebab bagi setiap langkah.

Rangka bantuan

1. Kenal pasti keperluan dan pihak yang terlibat dalam situasi.
2. Tulis empat idea yang relevan dan selamat.
3. Huraikan satu sebab bagi setiap idea dan semak kesesuaiannya.

M14E02 | 14.3

Mudah | 8 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.5

Rakan kamu mengaku wang keperluannya digunakan untuk pertaruhan. Dia mahu bantuan tetapi meminta kamu jangan memberitahu sesiapa walaupun keadaan semakin mengganggunya.

Huraikan empat cara membantu rakan secara bertanggungjawab dan selamat. Jelaskan sebab bagi setiap cara.

Rangka bantuan

1. Kenal pasti keperluan dan pihak yang terlibat dalam situasi.
2. Tulis empat idea yang relevan dan selamat.
3. Huraikan satu sebab bagi setiap idea dan semak kesesuaiannya.

M14E03 | 14.5

Sederhana | 8 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5

Kelas mahu menjalankan kempen menghindari perlakuan yang membawa mudarat. Kempen mesti memberi sokongan tanpa melabel atau memalukan murid.

Huraikan empat komponen kempen yang selamat dan bermanfaat. Jelaskan sebab bagi setiap komponen.

Rangka bantuan

1. Kenal pasti keperluan dan pihak yang terlibat dalam situasi.
2. Tulis empat idea yang relevan dan selamat.
3. Huraikan satu sebab bagi setiap idea dan semak kesesuaiannya.

M14E04 | 14.3

Sederhana | 8 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4

Selepas beberapa minggu menepati rancangan, seorang murid kembali sukar mengawal aktiviti ketika jadual keluarganya berubah. Dia menganggap seluruh usahanya sudah gagal.

Huraikan empat respons yang membantu murid menilai semula keadaan secara realistik. Jelaskan sebab setiap respons.

Rangka bantuan

1. Kenal pasti keperluan dan pihak yang terlibat dalam situasi.
2. Tulis empat idea yang relevan dan selamat.
3. Huraikan satu sebab bagi setiap idea dan semak kesesuaiannya.

M14E05 | 14.5

Cabaran | 8 markah | Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3, 4.2.5

Sebuah kumpulan rakan kerap mengajak ahli menyertai pertaruhan. Seorang murid mahu kekal bersahabat tetapi tidak mahu terlibat atau menghadapi tekanan sendirian.

Huraikan empat tindakan untuk menjaga pilihan dan keselamatan murid itu. Jelaskan sebab bagi setiap tindakan.

Rangka bantuan

1. Kenal pasti keperluan dan pihak yang terlibat dalam situasi.
2. Tulis empat idea yang relevan dan selamat.
3. Huraikan satu sebab bagi setiap idea dan semak kesesuaiannya.

Model jawapan dan panduan semakan

Bandingkan jawapan anda dengan kriteria. Beri markah hanya bagi isi yang benar-benar terdapat dalam jawapan sendiri. Jangan beri dua markah untuk idea yang sama.

M14S01 | 14.1

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3

(a) Nyatakan dua maklumat dalam situasi yang menunjukkan kebimbangan.

Contoh jawapan

Wen sukar berhenti bermain. Tugasan kumpulan sering terlepas.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Wen sukar berhenti bermain.

☐ P2 (1 markah): Tugasan kumpulan sering terlepas.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S01 (b) Cadangkan dua langkah bantuan yang sesuai. Jelaskan satu sebab bagi setiap langkah.

Contoh jawapan

Ajak Wen berbincang dengan penjaga atau guru yang dipercayai. Orang dewasa boleh membantu memahami keperluan dan menyusun sokongan yang sesuai.

Rancang satu perubahan kecil dalam rutin bersama pihak yang membantu. Langkah yang munasabah lebih mudah dicuba dan dinilai berbanding tuntutan perubahan sempurna serta-merta.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Ajak Wen berbincang dengan penjaga atau guru yang dipercayai.

☐ P2 (1 markah): Orang dewasa boleh membantu memahami keperluan dan menyusun sokongan yang sesuai.

☐ P3 (1 markah): Rancang satu perubahan kecil dalam rutin bersama pihak yang membantu.

☐ P4 (1 markah): Langkah yang munasabah lebih mudah dicuba dan dinilai berbanding tuntutan perubahan sempurna serta-merta.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S02 | 14.2

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3

(a) Nyatakan dua kesan yang disokong situasi.

Contoh jawapan

Wang keperluan makan berkurang. Nabil berasa bimbang.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Wang keperluan makan berkurang.

☐ P2 (1 markah): Nabil berasa bimbang.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S02 (b) Cadangkan dua tindakan yang membantu Nabil. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan.

Contoh jawapan

Beritahu penjaga dipercayai tentang wang dan kebimbangan yang dialami. Keperluan segera serta sokongan perubahan boleh dibincangkan dengan orang yang mampu membantu.

Jauhi pertaruhan seterusnya dan minta bantuan mengurus wang keperluan. Usaha mengejar wang yang hilang melalui pertaruhan boleh meneruskan masalah yang sama.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Beritahu penjaga dipercayai tentang wang dan kebimbangan yang dialami.

☐ P2 (1 markah): Keperluan segera serta sokongan perubahan boleh dibincangkan dengan orang yang mampu membantu.

☐ P3 (1 markah): Jauhi pertaruhan seterusnya dan minta bantuan mengurus wang keperluan.

☐ P4 (1 markah): Usaha mengejar wang yang hilang melalui pertaruhan boleh meneruskan masalah yang sama.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S03 | 14.3

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

(a) Nyatakan dua bentuk sokongan yang boleh diberikan oleh rakan sebaya.

Contoh jawapan

Mendengar tanpa menghina. Menemani mendapatkan orang dewasa dipercayai.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Mendengar tanpa menghina.

☐ P2 (1 markah): Menemani mendapatkan orang dewasa dipercayai.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S03 (b) Jelaskan dua batas selamat dalam memberi sokongan, berserta sebabnya.

Contoh jawapan

Jangan menentukan rawatan sendiri atau memberi bahan tanpa panduan profesional. Peranan rakan ialah menyokong akses bantuan dan bukan menggantikan pihak berkelayakan.

Jangan berjanji menyimpan semua bahaya sebagai rahsia. Keselamatan mungkin memerlukan penglibatan orang dewasa yang boleh membantu.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Jangan menentukan rawatan sendiri atau memberi bahan tanpa panduan profesional.

☐ P2 (1 markah): Peranan rakan ialah menyokong akses bantuan dan bukan menggantikan pihak berkelayakan.

☐ P3 (1 markah): Jangan berjanji menyimpan semua bahaya sebagai rahsia.

☐ P4 (1 markah): Keselamatan mungkin memerlukan penglibatan orang dewasa yang boleh membantu.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S04 | 14.4

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.4, 4.2.5

(a) Nyatakan dua perasaan munasabah yang mungkin dialami Shanti.

Contoh jawapan

Berasa lega. Berasa lebih yakin.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Berasa lega.

☐ P2 (1 markah): Berasa lebih yakin.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S04 (b) Cadangkan dua cara meneruskan usaha tersebut. Jelaskan sebab setiap cara.

Contoh jawapan

Terus menggunakan peringatan yang dipersetujui jika masih membantu. Sokongan yang berkesan boleh mengekalkan tindakan walaupun kemajuan telah dicapai.

Semak rutin bersama penjaga apabila jadual berubah. Pelan kekal sesuai dengan keperluan sebenar dan tidak bergantung pada rancangan lama sahaja.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Terus menggunakan peringatan yang dipersetujui jika masih membantu.

☐ P2 (1 markah): Sokongan yang berkesan boleh mengekalkan tindakan walaupun kemajuan telah dicapai.

☐ P3 (1 markah): Semak rutin bersama penjaga apabila jadual berubah.

☐ P4 (1 markah): Pelan kekal sesuai dengan keperluan sebenar dan tidak bergantung pada rancangan lama sahaja.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S05 | 14.5

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

(a) Nyatakan dua perkara yang perlu diutamakan oleh Hakim.

Contoh jawapan

Menjauhi penglibatan dalam pertaruhan. Keselamatan diri apabila ditekan.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Menjauhi penglibatan dalam pertaruhan.

☐ P2 (1 markah): Keselamatan diri apabila ditekan.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S05 (b) Cadangkan dua tindakan penolakan yang selamat. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan.

Contoh jawapan

Nyatakan penolakan yang ringkas dan beralih ke tempat selamat. Dia menetapkan batas tanpa perlu berdebat atau menerima ajakan untuk menjaga hati.

Maklumkan orang dewasa dipercayai jika desakan berterusan. Sokongan dewasa boleh membantu menangani tekanan yang sukar diurus sendiri.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Nyatakan penolakan yang ringkas dan beralih ke tempat selamat.

☐ P2 (1 markah): Dia menetapkan batas tanpa perlu berdebat atau menerima ajakan untuk menjaga hati.

☐ P3 (1 markah): Maklumkan orang dewasa dipercayai jika desakan berterusan.

☐ P4 (1 markah): Sokongan dewasa boleh membantu menangani tekanan yang sukar diurus sendiri.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S06 | 14.2

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3

(a) Nyatakan dua kesan terhadap kumpulan.

Contoh jawapan

Kerja kumpulan tertangguh. Kepercayaan terhadap komitmen penyediaan bahan boleh berkurang.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Kerja kumpulan tertangguh.

☐ P2 (1 markah): Kepercayaan terhadap komitmen penyediaan bahan boleh berkurang.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S06 (b) Cadangkan dua langkah menangani keadaan tanpa memalukan Mila. Jelaskan sebabnya.

Contoh jawapan

Bincang kesan tugas yang terabai secara peribadi dengan bahasa yang tidak menghina. Mila dapat memahami masalah sebenar tanpa dijadikan sasaran ejekan kumpulan.

Minta bantuan guru menyusun sokongan dan pembahagian tugas sementara yang sesuai. Projek boleh diteruskan sambil keperluan bantuan Mila turut dipertimbangkan.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Bincang kesan tugas yang terabai secara peribadi dengan bahasa yang tidak menghina.

☐ P2 (1 markah): Mila dapat memahami masalah sebenar tanpa dijadikan sasaran ejekan kumpulan.

☐ P3 (1 markah): Minta bantuan guru menyusun sokongan dan pembahagian tugas sementara yang sesuai.

☐ P4 (1 markah): Projek boleh diteruskan sambil keperluan bantuan Mila turut dipertimbangkan.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S07 | 14.3

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

(a) Nyatakan dua perkara yang patut Rohit perhatikan dalam corak tersebut.

Contoh jawapan

Masa ajakan biasanya diterima. Kesan ajakan terhadap rancangan belajar.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Masa ajakan biasanya diterima.

☐ P2 (1 markah): Kesan ajakan terhadap rancangan belajar.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S07 (b) Cadangkan dua perubahan yang boleh dicuba dengan penjaga. Jelaskan sebabnya.

Contoh jawapan

Tetapkan waktu menyemak mesej yang tidak bertembung dengan tugasan penting. Gangguan kepada masa belajar dapat dikurangkan melalui batas yang dirancang.

Sediakan aktiviti alternatif dan tempat menyimpan peranti mengikut persetujuan. Pilihan serta susunan persekitaran membantu pelaksanaan rancangan apabila ajakan muncul.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Tetapkan waktu menyemak mesej yang tidak bertembung dengan tugasan penting.

☐ P2 (1 markah): Gangguan kepada masa belajar dapat dikurangkan melalui batas yang dirancang.

☐ P3 (1 markah): Sediakan aktiviti alternatif dan tempat menyimpan peranti mengikut persetujuan.

☐ P4 (1 markah): Pilihan serta susunan persekitaran membantu pelaksanaan rancangan apabila ajakan muncul.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S08 | 14.4

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.4

(a) Nyatakan dua perasaan munasabah berkaitan pengalaman murid itu.

Contoh jawapan

Kecewa apabila rutin terganggu. Tawar hati sehingga mahu berhenti meminta bantuan.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Kecewa apabila rutin terganggu.

☐ P2 (1 markah): Tawar hati sehingga mahu berhenti meminta bantuan.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S08 (b) Cadangkan dua respons yang menyokong perubahan. Jelaskan sebab setiap respons.

Contoh jawapan

Akui usaha yang telah dilakukan tanpa menafikan kesukaran semasa. Kemajuan terdahulu masih bermakna dan murid tidak perlu dilabel sebagai gagal sepenuhnya.

Semak pelan bersama penyokong untuk menyesuaikannya dengan jadual cuti. Keadaan baharu mungkin memerlukan langkah dan bantuan yang berbeza.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Akui usaha yang telah dilakukan tanpa menafikan kesukaran semasa.

☐ P2 (1 markah): Kemajuan terdahulu masih bermakna dan murid tidak perlu dilabel sebagai gagal sepenuhnya.

☐ P3 (1 markah): Semak pelan bersama penyokong untuk menyesuaikannya dengan jadual cuti.

☐ P4 (1 markah): Keadaan baharu mungkin memerlukan langkah dan bantuan yang berbeza.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S09 | 14.1

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3

(a) Nyatakan dua maklumat yang membezakan corak penggunaan mereka.

Contoh jawapan

Keupayaan berhenti mengikut rancangan. Kesan terhadap tanggungjawab harian.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Keupayaan berhenti mengikut rancangan.

☐ P2 (1 markah): Kesan terhadap tanggungjawab harian.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S09 (b) Cadangkan dua cara membincangkan kebimbangan tanpa membuat diagnosis. Jelaskan sebabnya.

Contoh jawapan

Terangkan pemerhatian tentang kawalan dan kesan, bukan menggunakan gelaran ketagihan terhadap individu. Pemerhatian lebih tepat daripada kesimpulan berdasarkan kekerapan penggunaan semata-mata.

Cadangkan perbincangan dengan orang dewasa dipercayai jika masalah berterusan. Penilaian dan sokongan sesuai boleh diperoleh tanpa rakan mengambil peranan profesional.

Semak isi penting

☐ P1 (1 markah): Terangkan pemerhatian tentang kawalan dan kesan, bukan menggunakan gelaran ketagihan terhadap individu.

☐ P2 (1 markah): Pemerhatian lebih tepat daripada kesimpulan berdasarkan kekerapan penggunaan semata-mata.

☐ P3 (1 markah): Cadangkan perbincangan dengan orang dewasa dipercayai jika masalah berterusan.

☐ P4 (1 markah): Penilaian dan sokongan sesuai boleh diperoleh tanpa rakan mengambil peranan profesional.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S10 | 14.5

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.5

(a) Nyatakan dua perkara tentang dakwaan iklan yang perlu disemak.

Contoh jawapan

Bukti bagi janji perubahan segera. Maklumat tentang produk dan kesesuaiannya.

Semak isi penting

□ P1 (1 markah): Bukti bagi janji perubahan segera.

□ P2 (1 markah): Maklumat tentang produk dan kesesuaiannya.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14S10 (b) Cadangkan dua tindakan selamat murid tersebut. Jelaskan satu sebab bagi setiap tindakan.

Contoh jawapan

Rujuk penjaga dipercayai sebelum membeli atau menggunakan produk. Orang dewasa dapat membantu menilai dakwaan dan menghubungkan murid dengan bantuan sesuai.

Teruskan mendapatkan sokongan yang bersesuaian dan jangan menggantikannya hanya kerana iklan. Dakwaan pemasaran belum membuktikan produk itu mampu memenuhi keperluan murid.

Semak isi penting

□ P1 (1 markah): Rujuk penjaga dipercayai sebelum membeli atau menggunakan produk.

□ P2 (1 markah): Orang dewasa dapat membantu menilai dakwaan dan menghubungkan murid dengan bantuan sesuai.

□ P3 (1 markah): Teruskan mendapatkan sokongan yang bersesuaian dan jangan menggantikannya hanya kerana iklan.

□ P4 (1 markah): Dakwaan pemasaran belum membuktikan produk itu mampu memenuhi keperluan murid.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14E01 | 14.5

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.5

Huraikan empat langkah yang boleh dimasukkan dalam pelan perubahan Ethan. Jelaskan sebab bagi setiap langkah.

Contoh jawapan

Perubahan lebih munasabah apabila Ethan mempunyai langkah jelas dan sokongan yang tidak memalukan dirinya.

Ethan boleh menerangkan corak permainan dan tanggungjawab yang terabai kepada penjaga secara jujur. Maklumat sebenar membantu penjaga memahami keperluannya tanpa bergantung pada andaian atau label sahaja.

Dia boleh menyusun waktu untuk tugas, rehat dan permainan melalui persetujuan yang munasabah. Rutin pelbagai membantu menjaga tanggungjawab sambil mengekalkan ruang untuk aktiviti santai yang sesuai.

Dia boleh menggunakan peringatan serta susunan peranti yang dipersetujui untuk memudahkan peralihan aktiviti. Isyarat dan persekitaran yang dirancang membantu melaksanakan batas apabila dia sukar berhenti sendiri.

Dia boleh menyemak kemajuan bersama penjaga dan mendapatkan bantuan tambahan apabila masih diperlukan. Pelan dapat disesuaikan dengan kesukaran sebenar tanpa menuntut perubahan sempurna berlaku dalam sehari.

Kemajuan kecil wajar dihargai, sementara kebimbangan berterusan perlu dibincangkan dengan pihak yang sesuai.

Semak isi penting

☐ F1 (1 markah): Ethan boleh menerangkan corak permainan dan tanggungjawab yang terabai kepada penjaga secara jujur.

☐ H1 (1 markah): Maklumat sebenar membantu penjaga memahami keperluannya tanpa bergantung pada andaian atau label sahaja.

☐ F2 (1 markah): Dia boleh menyusun waktu untuk tugas, rehat dan permainan melalui persetujuan yang munasabah.

☐ H2 (1 markah): Rutin pelbagai membantu menjaga tanggungjawab sambil mengekalkan ruang untuk aktiviti santai yang sesuai.

☐ F3 (1 markah): Dia boleh menggunakan peringatan serta susunan peranti yang dipersetujui untuk memudahkan peralihan aktiviti.

☐ H3 (1 markah): Isyarat dan persekitaran yang dirancang membantu melaksanakan batas apabila dia sukar berhenti sendiri.

☐ F4 (1 markah): Dia boleh menyemak kemajuan bersama penjaga dan mendapatkan bantuan tambahan apabila masih diperlukan.

☐ H4 (1 markah): Pelan dapat disesuaikan dengan kesukaran sebenar tanpa menuntut perubahan sempurna berlaku dalam sehari.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14E02 | 14.3

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.5

Huraikan empat cara membantu rakan secara bertanggungjawab dan selamat. Jelaskan sebab bagi setiap cara.

Contoh jawapan

Membantu rakan bermaksud menjaga maruahnya sambil memudahkan langkah mendapatkan sokongan, bukannya menyelesaikan semuanya sendirian.

Saya akan mendengar kebimbangannya tanpa menggunakan gelaran yang menghina atau menyalahkan seluruh dirinya. Pendekatan hormat memudahkan dia bercakap tentang keperluan sebenar dan menerima sokongan yang sesuai.

Saya akan menjelaskan bahawa bahaya tidak boleh dijanjikan sebagai rahsia daripada semua orang dewasa. Keselamatan dan keperluannya mungkin memerlukan bantuan yang tidak dapat diberikan oleh rakan sebaya sahaja.

Saya akan menawarkan diri menemani dia bercakap dengan penjaga atau guru kaunseling dipercayai. Langkah konkrit ini dapat mengurangkan rasa terasing dan membuka akses kepada panduan yang bersesuaian.

Saya tidak akan meminjamkan wang untuk meneruskan pertaruhan atau menyertai aktiviti itu bersamanya. Bantuan tidak sepatutnya menyediakan sumber bagi perlakuan yang sedang menjejaskan keperluan dan tanggungjawabnya.

Maklumat peribadinya perlu dijaga dan hanya dikongsi secara sesuai dengan pihak yang boleh membantu.

Semak isi penting

☐ F1 (1 markah): Saya akan mendengar kebimbangannya tanpa menggunakan gelaran yang menghina atau menyalahkan seluruh dirinya.

☐ H1 (1 markah): Pendekatan hormat memudahkan dia bercakap tentang keperluan sebenar dan menerima sokongan yang sesuai.

☐ F2 (1 markah): Saya akan menjelaskan bahawa bahaya tidak boleh dijanjikan sebagai rahsia daripada semua orang dewasa.

☐ H2 (1 markah): Keselamatan dan keperluannya mungkin memerlukan bantuan yang tidak dapat diberikan oleh rakan sebaya sahaja.

☐ F3 (1 markah): Saya akan menawarkan diri menemani dia bercakap dengan penjaga atau guru kaunseling dipercayai.

☐ H3 (1 markah): Langkah konkrit ini dapat mengurangkan rasa terasing dan membuka akses kepada panduan yang bersesuaian.

☐ F4 (1 markah): Saya tidak akan meminjamkan wang untuk meneruskan pertaruhan atau menyertai aktiviti itu bersamanya.

☐ H4 (1 markah): Bantuan tidak sepatutnya menyediakan sumber bagi perlakuan yang sedang menjejaskan keperluan dan tanggungjawabnya.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14E03 | 14.5

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.3, 4.2.4, 4.2.5

Huraikan empat komponen kempen yang selamat dan bermanfaat. Jelaskan sebab bagi setiap komponen.

Contoh jawapan

Kempen sekolah patut memberikan pengetahuan, latihan dan akses bantuan dengan cara yang menghormati semua murid.

Kempen boleh menerangkan perbezaan antara minat seimbang dengan perlakuan yang sukar dikawal sehingga memudaratkan. Penerangan berasaskan kesan mengelakkan semua hobi atau penggunaan peranti dilabel sebagai ketagihan secara mudah.

Murid boleh berlatih ayat penolakan menggunakan situasi rekaan tanpa bahan berbahaya atau pertaruhan sebenar. Lakonan membina kemahiran menetapkan batas sambil mengelakkan risiko dan tekanan untuk mencuba perlakuan tersebut.

Kempen boleh memperkenalkan orang dewasa dipercayai yang dapat dihubungi untuk berbincang secara sesuai. Murid mengetahui jalan mendapatkan sokongan dan tidak perlu menanggung kebimbangan seorang diri secara senyap.

Bahan kempen boleh menghargai kemajuan serta menegaskan bahawa bantuan tidak menandakan kelemahan seseorang. Mesej ini mengurangkan stigma dan memberi ruang kepada perasaan berbeza sepanjang proses perubahan berlaku.

Pengalaman peribadi tidak perlu didedahkan sebagai syarat menyertai kempen atau menunjukkan kefahaman terhadap unit.

Semak isi penting

☐ F1 (1 markah): Kempen boleh menerangkan perbezaan antara minat seimbang dengan perlakuan yang sukar dikawal sehingga memudaratkan.

☐ H1 (1 markah): Penerangan berasaskan kesan mengelakkan semua hobi atau penggunaan peranti dilabel sebagai ketagihan secara mudah.

☐ F2 (1 markah): Murid boleh berlatih ayat penolakan menggunakan situasi rekaan tanpa bahan berbahaya atau pertaruhan sebenar.

☐ H2 (1 markah): Lakonan membina kemahiran menetapkan batas sambil mengelakkan risiko dan tekanan untuk mencuba perlakuan tersebut.

☐ F3 (1 markah): Kempen boleh memperkenalkan orang dewasa dipercayai yang dapat dihubungi untuk berbincang secara sesuai.

☐ H3 (1 markah): Murid mengetahui jalan mendapatkan sokongan dan tidak perlu menanggung kebimbangan seorang diri secara senyap.

☐ F4 (1 markah): Bahan kempen boleh menghargai kemajuan serta menegaskan bahawa bantuan tidak menandakan kelemahan seseorang.

☐ H4 (1 markah): Mesej ini mengurangkan stigma dan memberi ruang kepada perasaan berbeza sepanjang proses perubahan berlaku.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14E04 | 14.3

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.2, 4.2.3, 4.2.4

Huraikan empat respons yang membantu murid menilai semula keadaan secara realistik. Jelaskan sebab setiap respons.

Contoh jawapan

Kesukaran semula tidak menghapuskan semua kemajuan, tetapi memberikan maklumat untuk memperbaiki rancangan dan sokongan.

Akui kemajuan yang pernah dicapai dengan menyebut tindakan khusus seperti menyiapkan tugas mengikut rancangan. Pengiktirafan menunjukkan usaha terdahulu masih bernilai walaupun cabaran baharu sedang dihadapi pada masa sekarang.

Dengar perasaan kecewanya tanpa memaksa dia segera gembira atau membandingkan dirinya dengan orang lain. Perasaan yang diterima dengan hormat memudahkan perbincangan jujur tentang kesukaran dan sokongan yang diperlukan.

Kenal pasti perubahan jadual yang mempengaruhi rutin bersama penjaga atau orang dewasa yang membantu. Memahami keadaan baharu membolehkan pencetus serta pertindihan tanggungjawab ditangani melalui langkah yang lebih sesuai.

Laraskan pelan dan bincangkan bantuan tambahan jika langkah sedia ada belum memenuhi keperluannya. Semakan berterusan mengelakkan tuntutan sempurna dan memastikan perubahan disokong berdasarkan pengalaman sebenar murid tersebut.

Murid patut digalakkan terus meminta bantuan serta menghargai perubahan kecil yang dapat dilaksanakan dengan selamat.

Semak isi penting

☐ F1 (1 markah): Akui kemajuan yang pernah dicapai dengan menyebut tindakan khusus seperti menyiapkan tugas mengikut rancangan.

☐ H1 (1 markah): Pengiktirafan menunjukkan usaha terdahulu masih bernilai walaupun cabaran baharu sedang dihadapi pada masa sekarang.

☐ F2 (1 markah): Dengar perasaan kecewanya tanpa memaksa dia segera gembira atau membandingkan dirinya dengan orang lain.

☐ H2 (1 markah): Perasaan yang diterima dengan hormat memudahkan perbincangan jujur tentang kesukaran dan sokongan yang diperlukan.

☐ F3 (1 markah): Kenal pasti perubahan jadual yang mempengaruhi rutin bersama penjaga atau orang dewasa yang membantu.

☐ H3 (1 markah): Memahami keadaan baharu membolehkan pencetus serta pertindihan tanggungjawab ditangani melalui langkah yang lebih sesuai.

☐ F4 (1 markah): Laraskan pelan dan bincangkan bantuan tambahan jika langkah sedia ada belum memenuhi keperluannya.

☐ H4 (1 markah): Semakan berterusan mengelakkan tuntutan sempurna dan memastikan perubahan disokong berdasarkan pengalaman sebenar murid tersebut.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

M14E05 | 14.5

Skop unit buku teks KPM hlm. 161-172 | Rujukan 4.2.1, 4.2.3, 4.2.5

Huraikan empat tindakan untuk menjaga pilihan dan keselamatan murid itu. Jelaskan sebab bagi setiap tindakan.

Contoh jawapan

Persahabatan yang baik menghormati pilihan dan batas, bukannya memerlukan penglibatan dalam semua aktiviti kumpulan.

Murid boleh menyatakan penolakan yang jelas dan ringkas tanpa menghina atau memberi janji bersyarat. Batas yang terang mengelakkan salah faham bahawa dia mungkin menyertai jika tekanan terus diberikan.

Dia boleh mencadangkan permainan tanpa pertaruhan atau aktiviti lain yang sesuai untuk dilakukan bersama. Alternatif menyediakan peluang bersahabat tanpa menggunakan wang keperluan atau melibatkan perlakuan yang membawa risiko.

Dia boleh beredar ke tempat selamat apabila penolakan tidak dihormati atau desakan semakin kuat. Menjauh mengurangkan tekanan langsung dan tidak memerlukan konfrontasi yang mungkin membahayakan dirinya di situ.

Dia boleh memberitahu penjaga atau guru dipercayai tentang desakan yang masih berterusan selepas ditolak. Orang dewasa dapat membantu merancang sokongan dan memastikan murid tidak perlu mengurus ancaman seorang diri.

Latihan penolakan boleh dilakukan secara rekaan terlebih dahulu supaya murid lebih bersedia membuat pilihan selamat.

Semak isi penting

☐ F1 (1 markah): Murid boleh menyatakan penolakan yang jelas dan ringkas tanpa menghina atau memberi janji bersyarat.

☐ H1 (1 markah): Batas yang terang mengelakkan salah faham bahawa dia mungkin menyertai jika tekanan terus diberikan.

☐ F2 (1 markah): Dia boleh mencadangkan permainan tanpa pertaruhan atau aktiviti lain yang sesuai untuk dilakukan bersama.

☐ H2 (1 markah): Alternatif menyediakan peluang bersahabat tanpa menggunakan wang keperluan atau melibatkan perlakuan yang membawa risiko.

☐ F3 (1 markah): Dia boleh beredar ke tempat selamat apabila penolakan tidak dihormati atau desakan semakin kuat.

☐ H3 (1 markah): Menjauh mengurangkan tekanan langsung dan tidak memerlukan konfrontasi yang mungkin membahayakan dirinya di situ.

☐ F4 (1 markah): Dia boleh memberitahu penjaga atau guru dipercayai tentang desakan yang masih berterusan selepas ditolak.

☐ H4 (1 markah): Orang dewasa dapat membantu merancang sokongan dan memastikan murid tidak perlu mengurus ancaman seorang diri.

Jawapan ini contoh, bukan satu-satunya jawapan. Terima idea alternatif yang relevan, selamat dan disokong alasan sesuai. Rubrik ini untuk latihan kendiri, bukan skema rasmi KPM.

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.