

4th Issue **VOLUME 1 : JULY 2025**

UiTM MUKAH BULLETIN



Inou Dengah UiTM Mukah?

4th Issue | Volume 1 | July 2025



TABLE OF CONTENT

- 01** From Rector's Desk
- 02** From Assistant Rector's Desk
- 03** Chief Editor's Note
- 04** Editorial Board
- 05** Highlights
- 10** News and Articles
- 63** Creative Writing
- 67** Congratulations!
- 74** Thank You
- 75** Happy Retirement!
- 76** Press and Media Coverage

EDITORIAL BOARD

Professor Dr. Firdaus Abdullah
Patron

Dr. Abdul Jabbar Abdullah
Advisor

Mr. Mohd Shafik Hj. Mohd Samsi
Chief Editor

Editors : **Ms. Siti Faridah Kamaruddin**
Ms. Stefanie Natasha Rich Joseph
Ms. Cindy Robert
Ms. Fakhira Jafri
Ms. Shirley Clare Jeri

Mr. Shileyiusken Mijen
Webmaster

Mrs. Irene Seluroh
Layout & Design

Mr. Anas Asrawy Pendapat
Photographer

Ms. Nuranissa Mercy Punai
Internship Trainee

Published by:

Corporate Communication Unit, UiTM Mukah Campus

eISSN : 2976-257X

Published Date : 4 July 2025

ADA APA DENGAN RASA GEMBIRA?

Penulis: Amirul Fikri Hamdan

Apabila bercakap tentang kegembiraan, kebanyakan individu mendefinisikan 'kegembiraan' sebagai *euphoric feeling* yang wujud secara dalaman dan ditunjukkan secara luaran. Keadaan ini boleh ditafsirkan dalam bentuk ketawa, melompat-lompat, tersenyum dan sebarang tingkah laku yang hiper. Kegembiraan merupakan satu perkara yang subjektif dan seseorang individu mungkin akan mengalami perasaan yang sangat gembira manakala mungkin individu yang lain merasakan emosi yang berbeza apabila berhadapan dengan satu keadaan atau situasi yang sama.

Definisi 'kegembiraan' yang sebenar adalah pengalaman yang dirasakan oleh seseorang apabila berlakunya satu perkara baik yang terjadi dalam kehidupannya (Robertson, 2019). Kegembiraan adalah rasa kepuasan, keseronokan dan kesejahteraan. Lumrah untuk seseorang individu merasa gembira apabila dapat menaikkan pangkat dalam kerja, dapat anak yang pertama, dapat membahagiakan orang tua dan sebagainya. Namun, persoalannya adakah gembira itu merupakan satu emosi yang positif?

Dalam kebanyakan keadaan, gembira memang disifatkan sebagai satu perasaan yang positif, namun kadang-kadang perasaan gembira juga perlu dikawal dan kita perlu berhati-hati dengan perasaan tersebut. Hal ini kerana, perasaan yang gembira juga boleh mendatangkan kesan yang tidak baik. Ia seolah-olah orang lain sedang mempergunakan kita tanpa kita sedari. Sebagai contoh, anda tengah berada dalam perhubungan dan betul-betul merasakan kebahagiaan namun, akhirnya anda mendapati sebenarnya perasaan gembira itu hanyalah wujud pada diri anda sahaja dan bukan pasangan anda. Kesimpulannya, perasaan gembira itu merupakan satu perasaan yang sangat baik, namun sekiranya anda tidak berhati-hati, kegembiraan juga boleh mendatangkan kesan emosi yang sukar untuk diramal.



Role-play kaunseling kelompok dalam membantu meningkatkan pemahaman kepentingan luahan emosi

Mari kita lihat dengan lebih mendalam berkaitan dengan aspek dalam kegembiraan. Kegembiraan atau rasa gembira bukanlah satu personality trait dan juga bukan merupakan satu karakter individu yang tetap. Kegembiraan merupakan state of mind sama seperti emosi-emosi yang lain seperti rasa sedih, marah, takut dan sebagainya. Kegembiraan secara mudahnya adalah satu rasa yang anda berpuas hati serta merasakan anda 'penuh' pada masa tersebut.

Ada beberapa tips dalam mewujudkan kegembiraan antaranya:

1. Bersama dengan orang yang membuatkan anda tersenyum & ketawa.
2. Menjadi diri sendiri.
3. Menerima dan menghargai kelebihan & kekurangan diri.
4. Buat perkara-perkara yang anda suka.
5. Cari apa yang anda inginkan dalam kehidupan.
6. Hargai kesenangan hidup yang sederhana.
7. Berubah itu baik, bukan menakutkan.



Art Therapy & Stress Free aktiviti dalam membantu meningkatkan fokus emosi pada masa sekarang (*Here & Now*)