

e-Dinamik

MAJALAH DIGITALAKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832



EDISI KETUJUH 2025



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA



PERUTUSAN REKTOR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam Sejahtera dan Salam UiTM Dihatiku.

Segala puji bagi Allah SWT kerana dengan izin-Nya, Majalah Digital Akademia UiTM Cawangan Johor, e-DINAMIK Edisi 2025 dapat diterbitkan dengan jayanya. Syabas dan tahniah diucapkan kepada seluruh sidang editorial atas komitmen, ketekunan, dan dedikasi dalam memastikan penerbitan ini terus menjadi wadah intelektual yang bermakna.



Penerbitan e-DINAMIK bukan sahaja berfungsi sebagai medium dokumentasi hasil penulisan ilmiah, kreatif dan penyelidikan, malah menjadi platform penting bagi warga akademia untuk menyalurkan idea, pandangan, dan dapatan kajian dalam pelbagai bidang. Edisi kali ini tampil lebih segar dengan isu-isu semasa yang menyentuh pelbagai aspek global yang kian kompleks.

Saya percaya usaha ini mampu memperkukuh budaya penulisan akademik dalam kalangan pensyarah serta menyemarakkan amalan perkongsian ilmu merentasi sempadan disiplin. Melalui inisiatif ini juga, diharapkan lebih ramai pensyarah dan penyelidik dapat melangkah ke tahap yang lebih tinggi dalam menghasilkan penerbitan berimpak serta berindeks antarabangsa.

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Timbalan Rektor (Penyelidikan dan Jaringan Industri) bersama pasukan editorial yang sentiasa konsisten memastikan kesinambungan penerbitan e-DINAMIK dari tahun ke tahun. Semoga majalah ini terus menjadi sumber inspirasi, rujukan dan motivasi kepada seluruh warga UiTM serta pembaca di luar sana.

Akhir kata, saya berharap e-DINAMIK 2025 ini akan terus menjadi medan ilmu yang dinanti-nantikan setiap tahun. Semoga segala usaha ini diberkati dan memberi manfaat buat semua.

Sekian, terima kasih.

PROFESOR MADYA DR. SAUNAH ZAINON

Menjalankan Fungsi Rektor
UiTM Cawangan Johor

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh dan Salam Sejahtera,

Alhamdulillah, setinggi-tinggi kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah SWT kerana dengan izin dan rahmat-Nya, penerbitan Majalah Digital Akademia UiTM Cawangan Johor, e-DINAMIK Edisi 2025 dapat direalisasikan.

Saya ingin merakamkan penghargaan yang tidak terhingga kepada Yang Berusaha Prof. Madya Dr. Saunah Zainon, Rektor UiTM Cawangan Johor, atas sokongan dan dorongan yang berterusan dalam memperkasakan budaya penulisan serta penerbitan akademik di UiTM Cawangan Johor. Sesungguhnya, e-DINAMIK telah menjadi wahana penting untuk menyalurkan idea, mengasah bakat serta mendokumentasikan pelbagai bentuk penulisan merangkumi karya, kreatif, laporan aktiviti dan isu semasa yang berkaitan dengan warga akademik.



Lebih daripada sekadar sebuah majalah digital, e-DINAMIK merupakan cerminan kecemerlangan akademik UiTM Cawangan Johor, selain membuka ruang yang lebih luas untuk mengetengahkan pencapaian, keterlibatan komuniti, serta perkembangan fakulti dan jabatan di Kampus Segamat dan Kampus Pasir Gudang. Saya percaya usaha ini juga dapat meningkatkan visibiliti universiti di persada negara mahupun antarabangsa.

Penerbitan ini tidak akan berjaya tanpa komitmen padu sidang editorial serta sumbangan para penulis yang dengan ikhlas berkongsi masa, tenaga, dan ilmu demi menjayakan hasrat murni ini. Saya amat berharap inisiatif sebegini dapat menyemarakkan lagi minat warga akademik untuk terus berkarya serta menghasilkan penulisan bermutu tinggi yang memberi manfaat kepada masyarakat.

Akhir kata, sekalung tahniah dan syabas kepada semua pihak yang terlibat dalam menjayakan penerbitan e-DINAMIK Edisi 2025. Semoga usaha ini berterusan dan menjadi sumber inspirasi kepada semua pembaca.

Sekian, terima kasih.



DR. FARIDAH NAJUNA MISMAN

Timbalan Rektor (Penyelidikan & Jaringan Industri)
UiTM Cawangan Johor



PENAUNG

Profesor Madya Dr. Saunah Zainon

PENASIHAT

Dr. Faridah Najuna Misman

PENYELARAS

Dr. Nur Fatihah Shaari
Dr. Noor Hidayah Ab Aziz

KETUA EDITOR

Aidarohani Samsudin

PENOLONG KETUA EDITOR

Dr. Fatin Farazh Ya'acob

EDITOR AKADEMI PENGAJIAN BAHASA

Zuraidah Sumery
Farhana Idris
Siti Aishah Taib

EDITOR AKADEMI PENGAJIAN ISLAM KONTEMPORARI

Munirah Zakaria
Mohamad Zaki Razaly
Dr. Muhammad Fahmi Md Ramzan



SIDANG REDAKSI

EDITOR JABATAN UNDANG-UNDANG

Norintan Wahab
Zuramaznum Sainan

EDITOR FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN

Ainol Mardhiyah Rahmat
Che' Khalilah Mahmood
Dr. Nur Fatihah Shaari
Dr. Suhana Mohamed
Ferri Nasrul
Mohamad Azwan Md Isa
Muharratul Sharifah Shaik Alaudeen
Norfariza Mohd Ali
Rosmah Abd Ghani @ Ismail
Ruziah A. Latif
Siti Noorhaslina Abd Halim
Siti Nordiyana binti Ishak
Zaibedah Zaharum

EDITOR FAKULTI PERAKAUNAN

Ahmad Marzuki Amiruddin Othman
Juyati Mohd Amin
Nurru Ain Fauzi
Nursia Yuhanis

EDITOR FAKULTI SAINS GUNAAN

Dr. Saiful Najmee Mohamad



EDITOR FAKULTI PENGURUSAN MAKLUMAT

Azura Abdul Jamil @ Kamarudzzaman

Rohayu Ahmad

Siti Hasma Hajar Mat Zin

EDITOR FAKULTI SAINS KOMPUTER DAN MATEMATIK

Haslenda Yusop

Dr. Nur Syamilah Arifin

Dr. Wan Munirah Wan Mohamad

Noraisyah Abdl Aziz

EDITOR FAKULTI KEJURUTERAAN

Azyan Zafyrah Mohd Zahid

Dr. Wan Nur Fazlina Abdol Jani

Noorashiekin Khalid

Mazni Mat Zin

Nurrul Amilin binti Zainal Abidin

Nurulnatisya binti Ahmad

Ts. Dr. Siti Aminah Nordin

Ts. Muhammad Imran Ismail

REKABENTUK DAN GRAFIK

Shahrul Amir Bin Shaheran

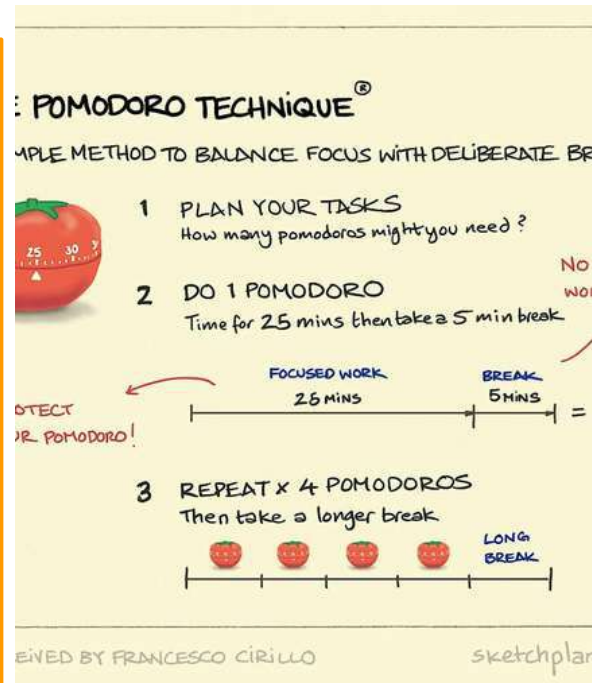
Mohamad Hanif Bin Awaludin



APLIKASI TEKNIK POMODORO DALAM KEHIDUPAN PELAJAR, PEKERJA, DAN PERIBADI

Filouz Hashim, Ahmad Marzuki Amiruddin Othman, Fatimah Hashim

Teknik Pomodoro ialah satu strategi pengurusan masa yang diperkenalkan oleh Francesco Cirillo pada akhir tahun 1980-an. Kaedah ini berasaskan pembahagian masa kerja kepada unit 25 minit yang dikenali sebagai *pomodoro*, dipisahkan dengan rehat pendek selama 5 minit, dan selepas empat sesi kerja, rehat panjang selama 15–30 minit diambil (Cirillo, 2006). Tujuannya ialah untuk meningkatkan fokus, mengurangkan gangguan, serta mengekalkan produktiviti yang konsisten. (2020).



Kajian mendapati bahawa teknik ini dapat membantu mengurangkan melengah-lengahkan masa (*procrastination*), meningkatkan tumpuan kognitif, dan mengurus beban kerja dengan lebih teratur (Koch, 2019). Dengan memecahkan tugas besar kepada segmen kecil, individu lebih mudah mengekalkan motivasi serta mengurangkan keletihan mental.

Aplikasi dalam Kehidupan:

- 1. Pelajar** Pelajar boleh menggunakan teknik Pomodoro untuk menyiapkan tugas, ulang kaji peperiksaan, atau membaca bahan akademik. Dengan menetapkan matlamat kecil setiap *pomodoro*, pelajar dapat mengelakkan rasa terbeban dan mengekalkan fokus pada kandungan pelajaran (Sevilla & Wells, 2020).



1. **Pekerja** Dalam konteks pekerjaan, teknik ini membantu pekerja mengurus tugas pejabat yang memerlukan tumpuan tinggi seperti penulisan laporan, analisis data, atau mesyuarat berfokus. Rehat berkala dapat mengurangkan tekanan kerja dan meningkatkan keberkesanan jangka panjang (Bozeman & Porter, 2020).
2. **Kehidupan Peribadi** Secara peribadi, teknik Pomodoro boleh diaplikasikan untuk tugas harian seperti mengurus rumah tangga, membaca buku, atau hobi. Dengan menetapkan tempoh kerja singkat, individu dapat menyempurnakan aktiviti peribadi secara berterusan tanpa rasa tertekan (Cirillo, 2006).

Kesimpulannya, teknik Pomodoro mampu diaplikasi secara fleksibel, samada dalam kehidupan professional, mahupun peribadi. Kelebihan Pomodoro termasuk meningkatkan fokus, mengurangkan melengahkan kerja (*procrastination*), mengurus masa dan tenaga mental secara lebih baik, serta meningkatkan motivasi kerana tugas terasa lebih ringan.

Rujukan

- Bozeman, D. P., & Porter, C. O. (2020). Time management and work effectiveness: Exploring the Pomodoro Technique. *Journal of Management Development*, 39(4), 421–433. <https://doi.org/10.1108/JMD-05-2019-0198>
- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique*. FC Garage.
- Koch, C. (2019). Improving productivity with time-boxing: A study of the Pomodoro Technique. *International Journal of Applied Management*, 18(2), 55–67.
- Sevilla, J., & Wells, A. (2020). Student time management and focus: Evaluating the Pomodoro method. *Educational Psychology Review*, 32(3), 809–826. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09506-0>