

# e-Buletin JSKM

EDISI  
APRIL  
2026

INFORMASI • INSPIRASI • IMPIAN



## *Menyemai Harapan,* **MENYANTUNI PEJUANG KECIL**

*Menghubungkan ilmu, empati dan tanggungjawab sosial dalam menyantuni kanak-kanak pesakit kanser.*

“*Saya percaya bahawa ilmu akan lebih bermakna apabila ia mampu menyentuh kehidupan dan membawa harapan kepada mereka yang memerlukan.*”

- Siti Asmah Mohamed -

MAJLIS  
APRESIASI JSKM  
2026

Laporan

RAFAH YANG  
DIRATAH TIDAK  
PERNAH PUNAH

Puisi

MENELUSURI  
PASIR DAN  
KABUS BROMO

Perkongsian

eISSN 2637-0077



9 772637 007004

# JAGA MINDA, JAGA DIRI

Noor Azizah Mazeni • Nur Azimah Idris



Kadang-kadang dalam kesibukan harian, kita terlalu fokus pada kerja, keluarga, atau tanggungjawab lain, sehingga lupa satu perkara penting iaitu minda kita juga perlukan perhatian. Dalam mengejar semua itu, adakalanya kita tidak sempat berhenti sekejap dan bertanya pada diri sendiri, “Adakah saya ok?”. Hakikatnya, minda adalah pusat kawalan emosi dan tindakan kita. Apabila minda tenang, hidup juga akan rasa lebih teratur dan mudah.

- 

**Tekanan yang tidak dijaga boleh menyebabkan minda penat.**  
Apabila fikiran bercelaru, badan juga akan ikut meragam. Tekanan yang berpanjangan boleh menjejaskan tidur, sistem imun, dan menyebabkan kita mudah marah atau lupa pada perkara penting. Maka, penting untuk kita mengenali tanda-tanda awal keletihan mental supaya kita boleh mengambil langkah awal untuk menjaga diri.
- 

**Menetapkan rutin harian yang sederhana juga boleh membantu minda.**  
Mulakan hari dengan sedikit senaman ringan atau sesi regangan, mengambil sarapan yang sihat, dan cuba untuk menyusun tugas dengan teratur supaya tidak terasa terlalu padat. Rutin sebegini membantu otak lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dan mengurangkan tekanan sepanjang hari.
- 

**Menjaga minda tidak semestinya rumit.**  
Cukup sekadar dengan meluangkan masa selama 10 hingga 15 minit untuk diri sendiri. Contohnya seperti keluar berjalan sebentar, tarik nafas dalam-dalam, atau dengar muzik kegemaran. Aktiviti santai seperti ini sebenarnya boleh membantu untuk menyegarkan minda dan menenangkan fikiran. Kadang-kadang, berjalan di taman sambil menghirup udara segar sudah mencukupi untuk buat minda merasa lega.
- 

**Amalan bersyukur setiap hari juga memberi kesan besar.**  
Luangkan beberapa minit untuk menulis perkara yang kita syukuri atau sekadar merenung kejayaan kecil hari ini. Kajian menunjukkan amalan bersyukur membantu menstabilkan keadaan emosi, membantu tidur yang lebih lena, dan membuatkan kita berasa lebih tenang dengan kehidupan sekeliling.
- 

**Bercakap dan berkongsi perasaan itu penting.**  
Meluahkan apa yang terbuka di hati kepada rakan atau ahli keluarga juga boleh meringankan beban emosi. Apabila minda kita diberi ruang untuk bercerita dengan meluahkan perasaan kepada orang lain boleh membantu kita mengurus emosi dengan lebih mudah dan membuatkan hati rasa lega. Kita tidak perlu merasa malu atau merasa lemah kerana kadang-kadang kita juga memerlukan sokongan daripada orang sekeliling.
- 

**Sentuhan alam semula jadi juga membantu menenangkan minda.**  
Meluangkan masa di luar rumah, berjalan di taman, atau duduk beriadah di tepi tasik sambil menikmati pemandangan hijau boleh menurunkan kadar tekanan dan meningkatkan fokus. Alam semula jadi memberi ruang untuk minda berehat dan membantu memulihkan tenaga mental.
- 

**Sikap terhadap diri sendiri juga memainkan peranan besar.**  
Menghargai usaha sendiri, menerima segala kekurangan, dan memberi ruang kepada diri sendiri untuk berehat tanpa rasa bersalah juga memainkan peranan yang besar. Ini bukanlah tanda kelemahan, sebaliknya ianya adalah salah satu cara kita menjaga diri supaya lebih tahan lasak menghadapi cabaran harian. Pemikiran sebegini boleh membantu agar kita menjadi lebih positif, fokus, dan tenang.

Akhirnya, jaga minda bermaksud jaga diri secara menyeluruh. Apabila minda sihat, kita lebih bersedia menghadapi cabaran, lebih tenang dalam membuat keputusan, dan lebih seronok menjalani kehidupan. Mulakan hari ini dengan langkah kecil, tarik nafas, senyum, dan luangkan masa untuk diri sendiri kerana apabila minda dijaga, diri kita akan lebih kuat dan bahagia.



اَبُو بَكْرٍ مَرْكُوبٌ  
UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Cawangan Pulau Pinang  
Kampus Permatang Pauh

**Unit Penerbitan e-Buletin**  
**Jabatan Sains Komputer dan Matematik**  
**UiTM Cawangan Pulau Pinang**  
**13500 Permatang Pauh**  
**Pulau Pinang**

eISSN 2637-0077



9 772637007004