

e-Dinamik

MAJALAH DIGITAL AKADEMIa 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 Fatimah 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 Fatimah 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



TABIAT ATOMIK SEBAGAI EJEN PENGURUSAN SIKAP

Ahmad Marzuki Amiruddin Othman, Muhamad Ashaari Sukar, Juyati Mohd Amin

Perubahan kecil (1 peratus sehari) mampu menghasilkan kesan besar dalam jangka masa panjang. Teori ini diketengahkan oleh James Clear, yang menukikan "*Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits and Break Bad Ones*" (2018). Beliau menekankan bahawa kejayaan individu ditentukan oleh tabiat atau sistem harian yang konsisten, bukan hanya motivasi atau matlamat. Beliau memperkenalkan konsep *compound effect*, iaitu perubahan kecil sebanyak 1% setiap hari mampu menghasilkan kesan berganda yang besar dalam jangka masa panjang. James Clear berhujah, sekiranya kita boleh perbaiki hidup walaupun 1% setiap hari, kesannya akan berganda bila dikumpul setahun, lima tahun, mahupun sepuluh tahun. Sama juga kalau kita biarkan tabiat buruk 1% setiap hari, lama-lama ia membawa kita jauh dari kejayaan.

Buku ini menggariskan kerangka Empat Undang-undang Perubahan Tabiat (*Four Laws of Behavior Change*) sebagai panduan praktikal:

1. **Make It Obvious / Jadikannya Jelas:**

- Mencipta persekitaran yang mendorong tabiat positif melalui isyarat visual.
- Kalau nak mula tabiat baik, buat ia mudah dilihat. Contoh: letakkan botol air di atas meja supaya ingat untuk minum.

2. **Make It Attractive / Jadikannya menarik:**

- Mengaitkan tabiat dengan ganjaran atau aktiviti yang menyeronokkan untuk meningkatkan motivasi.
- Gabungkan tabiat baik dengan benda yang kita suka. Contoh: dengar muzik kegemaran hanya bila pergi *jogging*.

3. **Make it easy / Jadikannya mudah :**

- Mengurangkan halangan dengan memecahkan tabiat kepada tindakan kecil yang mudah dilakukan.
- Kecikan tabiat - mula dengan versi paling ringkas (*2-minute rule*).
- Kurangkan geseran (contoh: permudahkan proses. Kalau ingin mula tabiat membaca, letakkan buku berhampiran dengan katil. Jangan susahkan diri.
- Automasi tabiat dengan teknologi/alat.

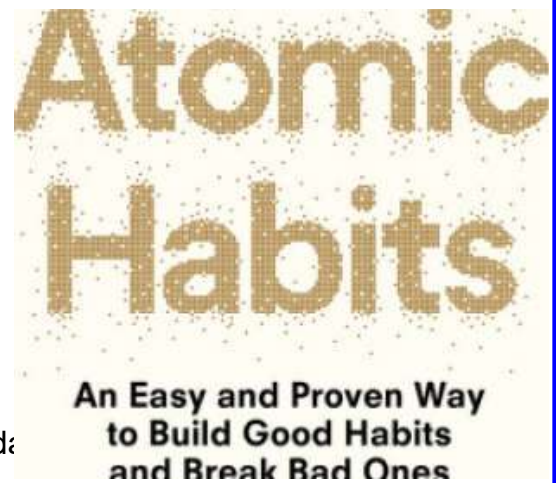
1. ***Make it satisfying*** / Jadikannya memuaskan:

- Memberi ganjaran segera atau kepuasan jangka pendek bagi menguatkan pengulangan tabiat tersebut.
- Beri ganjaran kecil bila berjaya buat sesuatu. Bila rasa puas, otak akan ulang tabiat tersebut lagi.

Clear juga tekankan tentang sistem dan matlamat. Ramai orang fokus pada matlamat besar (ingin kurus, kaya, berjaya), tapi sebenarnya yang lebih penting ialah sistem harian. Kalau sistem kita betul, contoh makan sihat, bersenam konsisten, urus masa dengan baik, maka kejayaan akan datang secara automatik.

Buku ni juga mengajar cara untuk memecahkan habit besar jadi versi kecil yang mudah dibuat, dipanggil *atomic habits* (tabiat atomik). Contohnya, kalau nak mula berlari 5 kilometer, jangan paksa terus. Mulakan dengan pakai kasut sukan setiap pagi. Lama-lama, otak akan terbiasa dan ingin menambah langkah seterusnya. Konsep-konsep ini penting untuk diberi perhatian:

- *Identity-based habits*: Dimensi identiti akan membentuk tabiat.
- *Law of least effort*: tabiat mudah lebih konsisten dilakukan.
- *Environment design*: ubah persekitaran untuk memudahkan tabiat baik dan menyukarkan tabiat buruk.
- Tabiat kecil konsisten lebih berkesan daripada usaha besar sekali-sekala.



Secara keseluruhannya, kejayaan bukan hasil satu tindakan kecil yang berulang setiap hari. Jadi, kalau ingin mengubah hidup, jangan menunggu kepada inspirasi besar, sebaliknya mulakan dengan tabiat kecil sekarang, dan biar kesan berganda (*compound effect*) bekerja untuk kita. “*Atomic Habits*” menjadi rujukan penting dalam pembangunan diri, peningkatan tingkah laku, dan pengurusan produktiviti.

Rujukan: Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits and break bad ones*. Avery.