e-Dinamik

MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832

EDISI KETUJUH 2025

UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

PERUTUSAN TIMBALAN REKTOR BPJIA

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 akademia.

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 akademia 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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

SIDANG REDAKSI

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
Nuruu Ain Fauzi
Nursia Yuhanis

EDITOR FAKULTI SAINS GUNAAN

Dr. Saiful Najmee Mohamad

SIDANG REDAKSI

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

e-Dinamik
MAJALAH DIGITAL AKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

TEKANAN KERJA DAN KESIHATAN MENTAL : MENGAPA REHAT BUKAN PILIHAN, TAPI KEPERLUAN

KHAIRUNNISA RAHMAN, YUSLIZAWATI MOHD YUSOFF, RUDZA HANIM MOHAMED ANUAR

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan mental sebagai kemampuan individu untuk menikmati kehidupan dalam keadaan seimbang dan stabil antara aktiviti kehidupan dan usaha untuk mencapai daya tahan psikologi. Isu kesihatan mental dalam kalangan pekerja semakin mendapat perhatian dan mengikut laporan yang dilakukan pada tahun 2019 oleh AIA Vitality mendapati 51 peratus pekerja di Malaysia menghadapi tekanan akibat pekerjaan dan 53 peratus tidak mendapat rehat secukupnya iaitu tidur kurang dari tujuh jam sehari.

Kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati 29 peratus dari pekerja di Malaysia mengalami tekanan kerja. Namun begitu, dalam menghadapi tekanan ini, satu perkara penting sering dipandang ringan iaitu keperluan untuk mempunyai rehat yang berkualiti. Rehat bukan sahaja perlu tetapi ianya juga penting untuk menjaga kesihatan mental dan fizikal supaya sentiasa dalam keadaan baik.

Rehat yang berkualiti boleh diperolehi dengan tidur, baring atau berjalan ringan di mana ianya mampu merehatkan fizikal dari tekanan yang dihadapi. Manakala untuk merehatkan emosi pula boleh dengan berbual-bual bersama rakan, menulis jurnal atau bermeditasi atau berdoa.

Beberapa teknik boleh dilakukan di tempat kerja bagi mengurangkan tekanan disebabkan kesibukan tugas. Antaranya; melakukan teknik *pomodora* iaitu melakukan kerja selama 25 minit tanpa gangguan dan berhenti rehat seketika selama lima minit sebelum menyambung semula kerja yang dilakukan. Senaman ringan juga boleh dilakukan berselang satu atau dua jam setelah melakukan kerja dan reset minda boleh dilakukan dengan memejamkan mata selama satu atau dua minit dari skrin dan berjalan seketika ke tempat lain seperti ke pantri dan sebagainya. Anda juga boleh menyalakan detik bunyi (*alarm*) untuk berhenti sejenak bagi merehatkan minda.

Melakukan senaman ringan seperti '*brisk walk*', yoga, senaman pernafasan dan lain-lain dapat meningkatkan 'hormon *endorphin*' atau 'hormon gembira' dan dapat menurunkan paras kortisol, iaitu hormon utama yang dikaitkan dengan tekanan dan keresahan.

Dengan menetapkan masa 'bebas kerja' selepas waktu bekerja dapat memberi ruang rehat secukupnya. Contohnya, mempraktikkan untuk tidak menyemak email selepas waktu kerja; atau membaca maklumat di dalam ruang sembang pejabat. Selain itu, perlu mengelakkan diri dari memegang sebarang peralatan elektronik sebelum tidur untuk memberi peluang serta ruang otak berehat. Beberapa amalan harian juga boleh dilaksanakan sebelum tidur untuk mendapat rasa tenang dan rehat yang cukup, contohnya seperti membaca Al-Quran bagi yang beragama Islam. Selain itu, membaca buku ringan, mendengar muzik atau meletakkan wangian aromaterapi juga dapat membantu menenangkan minda.

Secara kesimpulannya, dengan rehat yang cukup dan berkualiti bukan sahaja membantu meredakan tekanan, malah mampu meningkatkan fokus, serta dapat mengembalikan kesegaran fizikal. Oleh itu, dengan mengambil masa sejenak, mampu memberikan tubuh badan ruang rehat dan dalam masa yang sama minda dapat kembali pulih dan fokus. Dengan itu, kerja-kerja di pejabat dapat diselesaikan dengan lebih tenang serta lebih produktif.

Rujukan

Alzahrin, A. (2022, August 16). Masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja Malaysia meningkat. *Berita Harian*. https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2022/08/987233/masalah-kesihatan-mental-dalam-kalangan-pekerja-malaysia-meningkat

Kawi, M. R. (2024, October 1). Tekanan tempat kerja: Lebih 40,000 kakitangan awam berisiko alami isu kesihatan psikologi. *Berita Harian*. https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2024/10

World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak (WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1).* https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1

Rosli, R. M. (2025, March 10). Kesihatan mental isu serius di Malaysia. *Sinar Harian*. https://www.sinarharian.com.my/berita/123456/kesihatan-mental-isu-serius-di-malaysia