

e-Dinamik

MAJALAH DIGITALAKADEMIA UiTM CAWANGAN JOHOR

eISSN: 2682-7832



EDISI KETUJUH 2025



اوتو سيني تيكنولوگي مارا
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



TEKANAN KERJA TANGGUNGJAWAB BERSAMA

Zanariah Abdul Rahman

Pernah berasa letih dan penat sehingga mengganggu emosi semasa di tempat kerja, walaupun pada hari pertama bekerja? Ini mungkin petanda bahawa kesihatan mental kita sedang terjejas. Kesihatan mental bukan sekadar soal emosi, tetapi turut mempengaruhi cara kita berfikir, bertindak dan berinteraksi dengan orang lain terutamanya di tempat kerja. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2021), individu dengan kesihatan mental yang baik mampu mengurus tekanan, bekerja secara produktif dan memberi sumbangan positif kepada komuniti sekeliling.

Tekanan di tempat kerja boleh terjadi dalam pelbagai bentuk. Antara faktor yang sering menjadi pencetus tekanan adalah beban kerja berlebihan. Tugas yang terlalu banyak sehingga pekerja tiada masa berehat akan menjejaskan prestasi dan emosi mereka. Pekerja yang sihat mentalnya akan lebih fokus dan menghasilkan kerja berkualiti. Selain itu, tiada keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi juga menjadi faktor penting kepada tekanan kerja. Kegagalan mengimbangi tugas dan tanggungjawab pada kerja dan keluarga akan mengakibatkan keletihan fizikal dan mental. Selain itu, konflik keluarga dan beban kewangan turut mengganggu fokus dan emosi seseorang. Budaya kerja yang terlalu menekan juga memburukkan keadaan. Begitu juga dengan suasana kerja yang tidak harmoni, dipenuhi ketegangan dan komunikasi yang lemah, boleh menjejaskan kesejahteraan emosi pekerja.

Bagaimana menanganinya? Pekerja perlu mengambil langkah proaktif bagi melindungi kesejahteraan diri. Pertama, penting untuk menetapkan sempadan antara kerja dan kehidupan peribadi. Ini termasuk mengurus masa dengan baik, berehat secukupnya, dan tidak membawa pulang tekanan kerja ke rumah.



Kedua, pekerja digalakkan berkongsi tekanan atau kebimbangan dengan rakan sekerja yang dipercayai, atau berbincang dengan penyelia jika tugas dirasakan tidak seimbang. Dalam masa yang sama, majikan boleh menyediakan sokongan seperti perkhidmatan kaunseling, ceramah kesihatan mental, atau ruang rehat kondusif untuk membantu pekerja mengurus tekanan. Selain itu, majikan boleh memastikan beban kerja diagihkan secara adil, dengan jangkaan tugas yang realistik.

Kesihatan mental di tempat kerja hanya dapat dijaga dengan kerjasama kedua-dua pihak. Apabila pekerja dan majikan saling memahami dan menyokong, suasana kerja menjadi lebih harmoni, sihat, dan produktif. Bak kata pepatah Melayu, “berat sama dipikul, ringan sama dijinjing”, beban kerja dan tekanan akan terasa lebih ringan apabila masing-masing memahami antara satu sama lain. Majikan yang prihatin terhadap kesejahteraan mental pekerja bukan sahaja melahirkan tenaga kerja cemerlang, tetapi juga membina budaya kerja yang mampan dan berdaya tahan. Kerja itu penting, tetapi kesihatan mental adalah asas kepada segala-galanya.

Rujukan:

World Health Organization. (2021). Mental health in the workplace. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>