

READING · A STRESS RELIEVER

By: Norchahaya Johar, Azlina Shamsudin, Marha Abdul Ghapor, Nasiha Abdullah, Kartini Mat Rashid, and Nur Syikri Harun

Reading is a form of complex interaction between texts and readers and communication that most of us do every day. Some people read as a hobby while some may read out of necessity. In fact, we've been reading since we learned how to read. Before Internet and video games were introduced, reading used to be a form of self-education and entertainment. However, in today's Internet-crazy world, people have lost interest in reading. Instead, they prefer to spend countless hours on their smartphones surfing on the Internet, playing interactive video games, or socialising on social media. It's a pity because reading has amazing benefits.

There are countless articles discussing the benefits of reading. Most of these articles have enlightened us with the fact that reading increases knowledge, intelligence, and literacy. Besides, reading is also considered as one of the factors for success because there's so much information we can get from reading and there's no limit to how much knowledge we can gain. For instance, successful people like Warren Buffet, Steve Jobs, and Elon Reeve Musk are known to be avid readers. Even our very own Prime Minister, Tun Dr Mahathir Mohamad, is a passionate reader who has written several books and been an active blogger. Furthermore, many of us are unaware that reading is also beneficial to our health. According to an article in *Business Insider* entitled *14 Reasons why Reading is good for your Health*, reading has remarkable health benefits. Several studies have shown that reading reduces stress, eases depression, lowers the chances of developing Alzheimer, and increases life expectancy. Wonderful, isn't it? Furthermore, studies have also shown that reading can reduce stress more than other stress-relieving techniques, such as listening to music, drinking tea, walking, or playing video games.

According to cognitive neuropsychologist Dr David Lewis, reading reduces stress levels by 68 per cent more than other stress-management techniques. His research has indicated that it takes only six minutes of reading to slow down the heart rate and ease tension in the muscles. He has further added that "*reading is more than merely a distraction but an active engaging of the imagination as the words on the printed page stimulate your creativity and cause you to enter what's essentially an altered state of consciousness*". We'd have to agree with his statement. What Lewis has meant was that reading helps us to be calm enough to think of creative solutions for problems that've caused us to be stressed. As normal human beings, we may experience some level of stress in our everyday lives. By reading a novel, for example, we tend to be distracted from issues that trouble us as we delve cognitively into the author's imagination. Reading creates a certain tranquillity in our surroundings that enable us to feel calm and composed. After we finished reading, we'll find out that, in most cases, those worries that we'd experienced before weren't really as overwhelming as we ever thought. The calmness we're experiencing while reading in some way gives us inspiration to come up with ideas for problem solutions. How long should you read in order to feel the relaxing effect? Well, that's entirely up to you but thirty minutes should do the trick.

For avid readers, this is good news, but to those who don't read often enough or don't like reading, it might be time for them to reflect and consider picking up the habit. It's a great way to relax and an activity you can do with the whole family. It doesn't really matter what you read as long as you enjoy what you read. After all, don't you want to live a stress-free life?

Some people like to enjoy reading and listening to music simultaneously to soothe and indulge themselves. Experts say that the combination of these two hobbies makes a great manifestation of true meaning of stress-relief. There are theories which support the notion that music gives more effects to reading compared to reading solely. On top of that, it's also perceived that listening to music helps to keep us long, forget about time, improve our mood, isolate us from disruptive noises, and stay focused on reading as we're drowned in that mind-soothing sound. For instance, some researchers believe that chamber music, fondly known as classical music, for instance, Mozart's, Wolfgang, and Beethoven compositions or other orchestra instrumental soundtracks which are emotive in nature, compliment reading without causing any nuisance to messages 'siphoned' while reading texts. This is because, according to studies, the different lobes of our brain are kept activated when we're performing different activities concurrently. Listening to music while reading, in this case, can even be a cognitive enhancer and oddly supportive if done properly.

However, according to recent studies, listening to music while reading may cramp our brain as there're more cognitive processes involved, demanding our 'noodle' to do a kind of multitask. According to some neuroscientists, reading-only mode causes individuals to sustain their concentration on reading and keep the phase of their content-memorisation process. Nonetheless, these will be affected once distracted by listening to music. This is because reading per se is a complex cognitive process of which symbols, words, and phrases are decoded in order to construct reading comprehension which every now and then demands the use of contextual clues and critical analysis based on the existing schema of human beings. Associate Professor Kristjan-Olari Leping has asserted that listening to music while reading will plummet our reading speed and thus lead us to poor reading comprehension as our brain starts to split its cognitive capacity to cater listening-reading activities. After all, our brain is naturally programmed to process only one task at a time even though we perceive that we're 'efficient multi-tasking mammals'. If such multitasking theories mentioned up above are plausible, which aren't in reality, why wouldn't have we ever heard of beautiful soundtracks played in libraries just to aid readers make their reading more meaningful? This simply tells us that turning on music and reading at a time are like water and oil which can never be blended and fused naturally. We dread the benefits of reading aren't fully attainable if reading and listening bind together. That's why it's better to have reading isolated from other activities so that the advantages of reading can be fully achieved.

All in all, reading is a universal occasion which has started since we set our feet in a kindergarten or even before that. Disregarding what kind of reading materials we read, be they printed or online version, millions of people are still loyal to reading for numerous benefits it has offered.

Sources of References:

1. 10 Benefits of Reading: Why You Should Read Every Day <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-benefits-reading-why-you-should-read-everyday.html>
2. 10 Benefits of Reading Books <https://www.cc-pl.org/10-benefits-of-reading>
3. Reading 'can help reduce stress' <https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>
4. The Many Benefits Of Reading-Read And Become A Better You <https://selfhelpfix.com/benefits-of-reading.php>
5. Do you read and listen to music at the same time? Good or bad habit? <http://www.blogerian.com/read-and-listen-to-music/>
6. Is it a Good Idea to Listen to Music while Reading? http://www.selfgrowth.com/articles/is_it_a_good_idea_to_listen_to_music_while_reading

Chief Editor's Note

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ

To all Biznewz Writers and Fans,

This April-July 2018 Issue has marked our second e-ISSN BIZNEWZ Publication. We are very proud to present to you some talents that we have among our very own academicians, who have put their heart and mind on their topic(s) of interest written for sharing their thoughts with us. Thank you so very much.

There are so many things to say on a so little space to write. But to make it short, we are truly pleased to say that the FBM has proven its awesomeness by claiming a number of gold, silver, and bronze medal awards in various prestigious occasions, for instance, EPIC 2018 (Terengganu), IID 2018 (Negeri Sembilan); EICD 2018 (Perak), MyAgroCup 2018 (Terengganu), ITAC 2018 (Penang), IID 2018 (Johor), KIK Zon Timur 2018 (Kelantan), and KILIEx 2018 (Kelantan).

Meanwhile, July 2018 has welcomed 1,253 new interim students from various disciplines, where 633 of them belong to the FBM; 236 students for BA118, 174 students for BA114, and 223 students for AC110.

They have been intensively trained for four (4) weeks from sunrise till sunset with four (4) different modules simultaneously on Study Skill, MAT Thinking, Changemakers Mindset, Celik Fikir, ILS, Recreation Sports, and so on and so forth.

Bravo FBM!!!

Stay awesome, awe-inspiring, and fabulous!!!

Till we meet again!

Azian Abd Ghani

Chief Editor



CONTENT

TAJUK

Reading - A Stress Reliever

Chief Editor's Note

Editorial Board

Santai Ukhwah FPP Siri 1 - 2018

Perniagaan Perkhidmatan Penghantaran Makanan: Kaedah Terkini dalam Perniagaan

Jawatankuasa Fakulti Pengurusan dan Perniagaan (FPP) 2018/2019

Common Type of Headaches

Betulkah Gajet Punca Anak Rabun?

Fast Facts about "Innovative Minds & Creative Innovations" Program: In conjunction with "Minggu Destini Siswa" (MDS)

First Gold is the Sweetest

Bila Abah Diam

Enigmatic India

Etika Berpakaian ke Pejabat

Cyber Entrepreneurship: The Existence of Business Opportunity

Tips for Today: How to Clear Background for Picture

KILIEX 2018: Indexing Table for Filing Records

Gajet ... Bagaikan Irama dan Lagu

Depression: Let's Talk about It!

Kosmetik Halal

Konsep Hablumminas di dalam Hubungan Majikan dan Pekerja

FIT5 Meta Women Wear: Pingat Emas di IIDCNS

Online Learning: What Makes Students Opt It?

Cetusan Emosi, Kecerdasan Emosi dan Hubungannya dengan Nilai Kerja Guru

MUKA

SURAT

1–2

3

5–6

7–8

9–10

11–12

13

14

15–16

17

18

19

20

21

22

23–24

25–26

27–28

29–30

31–32

33

34–36

37–38

EDITORIAL BOARD



CHIEF EDITOR
AZIAN BT ABD GHANI



MALAY EDITOR
FATHIYAH BT ISMAIL



MALAY EDITOR
NUR SYIKRI BIN HARUN



MALAY EDITOR
SUZILA BT MAT SALLEH



MANAGING EDITOR
NORCHAHAYA BT JOHAR



LAYOUT & GRAPHIC EDITOR
NOOR HAFIZA BT MOHAMMED



LAYOUT & GRAPHIC EDITOR
NUR AZWANI BT MOHAMAD AZMIN



LAYOUT & GRAPHIC EDITOR
NURUL ULFA BT ABDUL AZIZ



SPECIAL ISSUE EDITOR
HASLENNNA BT HAMDAN



LOGISTIC EDITOR
WAN MAZIAH BT WAN AB RAHMAN



LOGISTIC EDITOR
HANI SAKINA BT MOHAMAD YUSOF



ENGLISH EDITOR
NAJAH BT LUKMAN



ENGLISH EDITOR
CHE WAN KHALIDAWATY BT CHE WAN
KHALID



ENGLISH EDITOR
NUR SYIKRI BIN HARUN

SANTAI UKHWAH

FPP SIRI 1-2018

Oleh: Siti Rapidah Omar Ali

Program Santai Ukhwah Fakulti Pengurusan dan Perniagaan Siri Satu telah membuka tirai tahun 2018 dengan dihoskan oleh lima orang pensyarah FPP. Program yang telah berlangsung dengan penuh meriah ini bertempat di bilik mesyuarat dan perkarangan Pusat Pengajian Siswazah (PPS) pada hari Selasa, 10 April 2018 yang lalu. Program tradisi yang telah dimulakan oleh hos-hos sebelum ini masih lagi



diteruskan hingga kini. Objektif utama program santai ukhwah ini adalah untuk mengeratkan hubungan silaturrahim berterusan di antara warga FPP di samping menambah ilmu dengan pengisian slot tazkirah



oleh penceramah jemputan. Program yang bermula pada jam 2.30 petang ini dimulakan dengan ucapan alu-aluan oleh pengurus majlis seterusnya tazkirah ringkas oleh penceramah jemputan pada hari tersebut iaitu Dr. Azarudin Awang. Selain itu, pembentangan perancangan Hari Keluarga FPP telah dilakukan oleh Cik Zuraini Jusoh selaku ketua biro yang



bertanggungjawab. Program ini diserikan lagi dengan penyampaian hadiah hari lahir kepada pensyarah-pensyarah FPP yang lahir pada bulan Februari, Mac, dan April di samping acara memotong kek. Program ini disudahi dengan jamuan makan, iaitu pelbagai juadah yang ditempah dan juga disediakan sendiri oleh beberapa orang pensyarah. Kejayaan pelaksanaan majlis santai ukhwah ini merupakan hasil sokongan dan kerjasama yang diberikan oleh warga fakulti yang sudi hadir bersama-sama untuk memeriahkan program ini. Adalah diharapkan agar program jalinan ukhwah seperti ini tidak berhenti di sini sahaja bahkan perlu diteruskan pada masa akan datang. Berikut adalah beberapa gambar yang sempat dirakam sekitar program santai ukhwah FPP.





PERNIAGAAN PERKHIDMATAN PENGHANTARAN MAKANAN:

KAEDAH TERKINI DALAM PERNIAGAAN

Oleh: Nur Shafini Mohd Said

Syarikat makanan segera seperti Domino's Pizza, McDonalds, dan Pizza Hut adalah antara syarikat-syarikat makanan segera yang amat terkenal dengan sistem perkhidmatan penghantaran makanan mereka. Pada masa kini, dengan peningkatan perkembangan teknologi, perniagaan perkhidmatan penghantaran makanan telah menjadi satu 'trend' baru yang tumbuh bak cendawan selepas hujan. Tambahan pula, fasa zaman ekonomi tidak menentu ini dan melihat kepada konsepnya yang agak menguntungkan, ramai peniaga telah mencuba perniagaan ini. Antara menu makanan yang dijual melalui perniagaan ini adalah menu seperti produk makanan berdasarkan nasi dan lauk-pauk, kuih-muih, hingga ke biskut raya.

Perniagaan perkhidmatan penghantaran makanan boleh dimulakan dari rumah

kediaman dengan keperluan asas perniagaan yang paling minima seperti kenderaan, pengetahuan dalam pengurusan berdasarkan perkhidmatan, dan tempat sasaran pemasaran terutamanya yang tinggal berdekatan kawasan bandar, pejabat, atau kawasan perkilangan. Sebagai memulakan apa sahaja perniagaan, tentukan tempat sasaran lokasi perniagaan adalah selesa bermula daripada jam 9:00 pagi hingga 5:00 petang. Di samping itu, peniaga juga perlu membuat sedikit penyelidikan perniagaan dengan mengambil kira kewujudan perniagaan yang sama yang anda ingin terokai itu dengan cara mematikan samada perniagaan itu mungkin sudah wujud atau belum dalam kawasan yang anda ingin mulakan perniagaan. Sekiranya terdapat perniagaan yang telah dilakukan oleh peniaga lain, maka anda sebagai seorang peniaga perlu mengetahui harga yang terkini

sesuatu barang yang hendak dijual.

Selain daripada itu juga, menu makanan merupakan senjata terpenting dalam strategi pemasaran perkhidmatan ini. Ini kerana peniaga haruslah ingat bahawa kualiti sesuatu menu itu lebih utama berbanding kuantiti. Peniaga haruslah memilih menu yang terbaik untuk kegunaan pemasaran bagi menarik minat ramai pelanggan untuk membeli.

Disebabkan oleh persaingan yang sihat, peniaga perlulah mencari idea baru untuk mendahului peniaga-peniaga lain dan memikat hati para pelanggan. Peniaga yang berjaya merebut peluang sebelum orang lain mendapatkannya akan mendapat pasaran yang baik. Oleh sebab itu, adalah penting bagi seseorang peniaga untuk mengenalpasti peluang-peluang yang ada dan seterusnya membuat pilihan berdasarkan pertimbangan tentang kos, pulangan, dan risiko yang akan dihadapi. Maka, adalah amat penting bagi seseorang individu yang ingin menjadi peniaga untuk memiliki keupayaan untuk merebut peluang dalam perniagaan perkhidmatan penghantaran makanan ini kerana tidak semua orang mempunyai keberanian untuk merebut peluang yang ada dalam bidang perniagaan ini.

RUJUKAN:

- Ab Latif, A. A. (2011). Asas keusahawanan dan pengurusan perniagaan kecil dan sederhana.
- Gerson, R. F. (2004). Mengukur kepuasan pelanggan. Pelangi Publishing Group Bhd.
- Cara mulakan perniagaan. (2012, February 26). Diperolehi daripada <https://balannambiar.wordpress.com>.



JAWATANKUASA FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN (FPP)
2018/2019

Oleh: Siti Rapidah Omar Ali

Jawatankuasa FPP adalah satu jawatankuasa yang bernaung di bawah Fakulti Pengurusan dan Perniagaan yang ditubuhkan pada 2018. Jawatankuasa sebelum ini yang lebih dikenali sebagai 'Bizclub' telah wujud seawal 2008 lagi. Jawatankuasa FPP bagi tahun 2018-2019 telah dilantik secara rasmi pada 1 Januari 2018. Jawatankuasa ini mempunyai ahli seramai 14 orang yang dilantik termasuk diterajui oleh dua orang penasihat bagi memastikan kelancaran operasi dan tadbir urus dengan lebih berkesan. Bagi menyempurnakan amanah seterusnya, barisan Ahli Jawatankuasa FPP yang baharu bagi tahun 2018-2019 telah merangka beberapa perancangan aktiviti dan matlamat untuk dicapai sebelum berakhir tahun 2019 bagi melibatkan semua ahli fakulti.

Antara objektif penubuhan Jawatankuasa FPP adalah:

Menjadi salah satu medium yang menggerak, mengeratkan dan mengukuhkan hubungan muhibah, kebaikan, kerjasama, keusahawanan, persefahaman dan kesejahteraan bekerja sesama ahli.

Bersama memaju dan memperkasakan kepakaran dan profesional dalam kalangan ahli selaras dengan keperluan, perancangan dan peranan uitm.

Menjalin hubungan dan kerjasama dengan badan dan pertubuhan lain yang mempunyai matlamat dan kepentingan yang sama.

Menjadi saluran rasmi kepada ahli untuk bertemu dan berbincang sesama ahli serta dengan pihak pengurusan universiti bagi tujuan memartabatkan kepentingan kedua-dua pihak di dalam aspek kebaikan serta professionalisme, kerjaya ahli dan organisasi.

Barisan jawatankuasa FPP amat mengharapkan sokongan dan penglibatan semua ahli fakulti untuk terus bersama-sama menyokong dan menyertai program-program yang telah dirancang dan bakal diadakan bagi merealisasikan objektif-objektif di atas. Semoga amanah yang diberi kepada semua ahli jawatankuasa kali ini dapat disempurnakan dengan sebaik mungkin.

Carta Organisasi 2018-2019



Penasihat I: Haslenna Hamdan



Penasihat II:
Nik Noor Afizah Azlan



Pengerusi : Nur Dalila Adenan



Naib Pengerusi:
Noor Hafiza Mohammed



Setiausaha:
Siti Rapidah Omar Ali



Bendahari I:
Salwani Affandi

Perancangan Aktiviti 2018

1. Health Life Challenge - Mac

2. Bukit Bauk Fun Run - May

3. FPP Family day - Ogos

4. Zumba (Indoor) - November

5. Santai Ukhwah – April; July; December



Bendahari II:
Suhaily Maizan



Perancangan Strategik
Nur Shafini Mohd Said



Kebajikan
Norlaila Ibrahim



Sukan Dan Rekreasi
Zuraini Jusoh



Pembangunan Pensyarah
Dr. Md Noh Ab Majid



Juruaudit I
Prof. Madya Ismail Hassan



Juruaudit II
Nur Azwani



Editor Biznews
Puan Azian Abdul Ghani

"Leadership is not about titles, positions, or flow charts, it is about one life influencing another"

-John C. Maxwell-

COMMON TYPES OF HEADACHES

By: Nasiha Abdullah, Azlina Shamsuddin, Kartini Mat Rashid, Marha Abd. Ghapar, Norchahaya Johar, & Nur Syikri Harun

Have you ever felt a throbbing ache in your head, or a pressure across your forehead, or the sides and back of your head, or a tenderness on your neck and shoulder muscles? If you do, chances are you are experiencing a... HEADACHE!

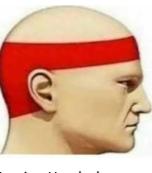
Headache is a common medical complaint which can happen to anyone regardless of age. It can occur due to different situations. Lack of sleep, effects of medications, common colds, and stress are some of the causes of headaches. Headache pains can range from mild discomfort to severe pain, sometimes accompanied by nausea, blurred vision, or even vomiting. Although not all headaches are linked to a serious medical condition, it is advisable to seek a doctor's advice when it becomes too often and too severe.

However, before you start running to the doctor every time a headache occurs, let us first understand the different types of headaches. Headaches are classified as either primary or secondary. A primary headache suggests that it is not caused by any other conditions while a secondary headache may indicate that the headache is the result of other illnesses or diseases. There are more than 300 ailments that have headache as a symptom, but most headaches are primary and non-threatening.

There are many types of headaches, which differ widely in terms of causes, intensity, and duration. The following are three (3) most common types of headaches experienced by most people:

1. Tension Headache

Tension headache, or sometimes known as a stress headache, is the most common type of headache but not usually related to any critical medical conditions. This mild-intensity headache often feels like you have pressure or a tight band around your head. Generally, tension headaches involve both sides of the head and can last a few hours to days. The pain can sometimes become severe and occurs often as such it could be mistaken as migraine. According to an article authored by Valencia Higueras and Kristeen Cherney, tension headaches can be caused by eye-strain due to working at computers for long hours, overconsumption of alcohol, stress, common colds, or chronic sinusitis. To treat tension headaches, you can take over-the-counter medications, such as painkillers or muscle-relaxant medications. Besides, you can also treat it traditionally by taking supplements, using essential oils, or even applying a cold compress or an ice pack on a certain point of your neck or head.



Tension Headache

pain-reliever medications to help ease the pain. However, if you want to avoid medications due to their possible side effects, then a healthy lifestyle is the way to go. Eating wisely, exercising regularly, and managing stress can help reduce, if not eliminate migraines.

3. Hypertension Headache

Hypertension headache is categorised as a secondary headache regularly caused by extremely high increase in a person's high blood pressure. The headache pain is usually felt near the back region of the head and sometimes accompanied by numbness, tingling, nosebleeds, chest pain, or shortness of breath. According to Clinical Associate Professor of Wayne State University Pramod Kerkar, obesity, physiological conditions, and stress could be the causes of this headache. However, hypertension headaches can be managed by keeping the blood pressure under control. Apart from taking medications to lower the blood pressure, a change in eating habits, such as reducing salt intake and unsaturated fats consumption, losing weight, and minimising stress, could also help keep hypertension headaches at bay.



Hypertension Headaches

2. Migraine

It is often a one-sided, throbbing headache pain of moderate or severe intensity. Normally migraines last 4 to 72 hours and can be associated with light and sound sensitivity, nausea, and vomiting. Migraines are often thought to be hereditary, however, it can attack anyone at any age. Headaches that occur fifteen or more days a month for more than three months in a row are considered as chronic migraines. According to a medical article written by experts at Mayo Clinic, some of the factors that trigger migraine are hormonal changes in women, foods and foods additives, medications, changes in the environment, and stress. Relatively, treating migraines is little more difficult than tension headaches. Usually people with migraines are given stronger

References:

- <http://www.mountsinai.org/care/neurology/services/headache/types>
- <https://www.healthline.com/health/tension-headache>
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine/headache/>
- <https://www.epainassist.com/blood-diseases/hypertension-headache>
- <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/9655-diagnosing-headache/test-details>

Betulkah Gajet Punca Anak Rabun?

Oleh: Suzila Mat Salleh, Najwa Nasuha Mahzan, Noor Hafiza Mohammed dan Ferozah Haini Mohammed

Kehidupan kita kini dide dahkan dengan teknologi seperti permainan elektronik, tablet, komputer dan gajet yang boleh mengundang perkara negatif berlaku kepada masyarakat terutamanya anak-anak.

Anak-anak sering dide dahkan dengan gajet sejak mereka dilahirkan lagi. Ada kala ibu bapa memberi gajet kepada anak-anak untuk mendiamkan mereka supaya ibu bapa boleh fokus kepada kerja yang dilakukannya tanpa gangguan. Kini, gajet merupakan satu teknologi yang kita bergantung penuh dalam penggunaannya.

Namun, di sebalik kegairahan kita menggunakan teknologi, tanpa kita sedari sebenarnya ia memberi impak yang negatif kepada anak kita dalam jangka masa berterusan. Di dada akhbar sering dipaparkan mengenai keburukan penggunaan gajet namun sebagaimana ibu bapa kita sering leka dan lupa keburukan yang bakal menimpa anak kita. Pendedahan yang berpanjangan kepada telefon bimbit, tablet, komputer dan televisyen adalah penyumbang utama kepada kerrosakan mata anak-anak. Penggunaan gajet juga boleh menyebabkan anak-anak terdedah dengan video seperti saluran "youtube" yang boleh mengundang kepada masalah sosial sekiranya tiada pengawasan dari ibu bapa. Selain itu, permainan di tablet atau telefon bimbit seperti "Granny Horror Game", "Slenderina: The Cellar", "Minecraft", "Clash of Clans" dan pelbagai jenis permainan yang boleh melekaikan anak-anak turut menjadi trend permainan kegemaran mereka pada masa kini. Perkara ini boleh mengundang kepada pelbagai masalah fizikal, mental dan sosial.

Salah satu artikel di Utusan Malaysia yang telah dikarang oleh Izzatulwafa Mohd Kasim, menyebut mengenai tanpa pengawalan dan pemantauan penggunaan gajet di kalangan anak-anak akan memberi kesan kepada urat saraf dan kesihatan mereka di mana penggunaan secara berterusan akan menyebabkan perubahan perlakuan dan pembelajaran mereka. Perkara ini disokong pula di dalam artikel yang ditulis oleh Nurul Anuar Kari (2014) di akhbar Kosmo bertajuk "Gajet canggih rabunkan anak Malaysia". Pengarang memetik kata-kata dari Dr. Hoh Hon Bing (seorang pakar mata) yang berpendapat, kanak-kanak yang melihat gajet pada jangka masa yang lama secara dekat boleh menyebabkan mereka rabun. Ini kerana menurut beliau masalah rabun merupakan masalah yang semakin serius dan membimbangkan. Akibatnya, kanak-kanak perlu memakai cermin mata sepanjang hidup mereka.

Akhbar Kosmo yang bertajuk "3 juta kanak-kanak bercermin mata" yang dikarang oleh Nurul Anuar Kari dan Noraini Hassan Basri mengatakan, hampir 3 juta kanak-kanak di Malaysia yang berusia 12 tahun dan ke bawah menggunakan cermin mata kerana rabun dan sejuta daripadanya rabun akibat pendedahan yang berlebihan kepada gajet elektronik. Dalam artikel tersebut juga memetik kata-kata dari Prof. Madya Dr. Haliza Abdul Mutalib, Pakar Kanta Sentuh dari Universiti Kebangsaan Malaysia mengenai pesakit beliau yang paling muda adalah berusia tiga tahun yang banyak terdedah kepada gajet. Akhbar tersebut juga memetik kata-kata dari Ahli Optik dari Vision Space Optometrist iaitu Woon Pak Seong, kanak-kanak yang terlibat dengan aktiviti gajet merupakan punca utama kepada rabun mata. Ini kerana pancaran cahaya biru adalah punca utama kepada keletihan mata kanak-kanak dan penyebab kepada rabun mata.

Oleh itu sebagai ibu bapa, peranan kita amatlah penting dalam mencorak dan membentuk keperibadian anak-anak. Kita perlu memantau dan menghadkan aktiviti dan penggunaan gajet di kalangan anak-anak demi menjaga mata mereka dari terdedah kepada perkara-perkara negatif dan rabun. Kepekaan kita terhadap anak-anak dapat menyelamatkan anak kita sebelum menyesal di kemudian hari. Bak kata pepatah Melayu, "melentur buluh biarlah dari rebungnya" dan "sesal dahulu pendapatan, sesal kemudian tiada gunanya".

Sumber

Diperolehi di <http://www.kosmo.com.my/k2/rencana-utama/gajet-punca-rabun-kanak-kanak>.

Diperolehi di <http://www.utusan.com.my/encana/forum/kesan-buruk-beri-anak-gajet-1.463517#ixzz5Mq1SBQOE> © Utusan Melayu (M) Bhd.

Diperolehi di <http://www1.kosmo.com.my/kosmo/> oleh Nurul Anuar Kari dan Noraini Hassan Basri.

FAST FACTS ABOUT 'INNOVATIVE MINDS & CREATIVE INNOVATIONS' PROGRAM:

In conjunction with 'Minggu Destini Siswa' (MDS)

By: Nik Fazlin Hiryati Nik Jaafar, Norchahaya Johar, Norlaila Ibrahim & Rusnah Ismail

WHAT

'Innovative Minds and Creative Innovations' is a program designed and organized by Malaysian Academic of SME Development (MASMED) as part of *Minggu Destini Siswa (MDS)*. The main objectives of this program are as follows:

1. To encourage students to develop their creative minds and produce innovative ideas.
2. To enhance students' entrepreneurial skills and values such as self-confidence, problem solving, information seeking and risk taking.
3. To expose students with the concept of teamwork and team spirit.

To improve presentation and communication skills.

WHY

This is not the first time that this program was organized, in fact, it has been conducted several times before. Due to positive feedback and active participation from students who have attended the program, the organizer believed that the program should be continued for the benefits of other students.

WHERE & WHEN

It was successfully implemented on 29th September 2018 from 8am to 1.30pm at Dewan Aspirasi, UiTM Cawangan Terengganu, Kampus Dungun.

WHO

Almost 350 degree and pre-diploma students from various disciplines were involved in the program. The students were further divided into 20 small groups for the activities. The students were coached and guided by 10 lecturers cum facilitators from various faculties. The program also engaged the assistance of the Orientation Committee (OC) comprising of senior students to ensure that the activities ran smoothly.

HOW

Dr Rosman Mahmood, Deputy Rector of Research and Industrial Linkage (PJI) kicked-off the program with a brief introduction of the functions of PJI and also about the program. He stressed on the opportunity of various entrepreneurial programs organized by the university that are available to students. He also shared many success stories achieved by UiTM Cawangan Terengganu nationally and internationally, and most of them were achievements by students. He also revealed MASMED's various on-going income generated programs. Dr Rosman concluded his talk by urging students to constantly seek for information and grab the opportunities available, and wishing all student success in their future undertakings.

Moving forward, Madam Nik Fazlin Hiryati Nik Jaafar proceeded to brief students about the program, mainly the objectives and activities. There were three (3) main slots:

1. Brainwave and Sketch Out Your Idea (discussion & poster preparation)
 - ◆ Students were given a theme to work on which is STATIONERY.
 - ◆ They can freely pick any goods or services related to the theme and improve it using their creativity and imagination.
 - ◆ They needed to prepare a poster to exhibit their ideas.
2. Showcase of Creative Mind (presentation)
 - ◆ Poster exhibition by all groups and evaluation was done by panelist.
 - ◆ The best five (5) groups were selected and they presented their ideas on stage.
 - ◆ Even though we believe there are a lot more to improve, in general, all presenters were able to present their ideas to audience.

3. Dare To Invest (investment)

- ◆ The Top Five (5) were given an opportunity for their ideas to be invested by other groups
- ◆ Each group were given RM50, 000 mock cash that was meant for investment purpose.
- ◆ They discussed in a group to determine the best investment to be made among those five (5) ideas presented.

The group with the highest investment value won the competition. The results are as follows:

1st place: Magic Tape (multipurpose tape) with investment value of RM430,000

2nd place: SPG (multipurpose calculator) with investment value of RM180, 000.

3rd place: Newbie X (multipurpose pencil case) with investment value of RM150, 000.

Consolation: Super Scissor (multipurpose scissor) with investment value of RM100, 000.

Consolation: Let's Painting (smart painting brush) with investment value of RM100, 000.

The Best Poster:

The Best Presenter: Khairul Ezaidi Abu Khalib

CONCLUSION

- The participants managed to produce innovative ideas from existing products and services within the minimum time limit given. This shows that the students exhibited good teamwork in order to complete their tasks.
- The participants learned how to seek for relevant information effectively and efficiently.
- The participants were successful in presenting their innovation in order to influence the panelist and audience to accept their ideas.



FIRST GOLD IS THE SWEETEST

By: Marha Abdol Ghapar, Norchahaya Johar, Azlina Shamsudin, Nasiha Abdullah, and Kartini Mat Rashid

In a fine Thursday morning, 3rd May, 2018, our group headed to Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA) in Kuala Terengganu to participate in the UniSZA Carnival on e-Learning (UniCeL 2018) competition. The competition was opened to all learning institutions across Malaysia. The main focus of the competition was to promote and share e-Learning applications among the academia in Malaysia.

degree students at UiTM Cawangan Terengganu.



gave it our all, but we promised ourselves to accept the result as it was. As it turned out, fate was with us as we actually won the gold medal!!! It was clearly unexpected, therefore, we were overjoyed and felt that all the hard work that we put in the project paid off. It was true what they say – The first gold is the sweetest!!!

Confidence is key, plus explaining all the features in great detail helped us win the gold medal. To prove that the project was effective, we distributed a bundle of a simple questionnaire to students that used the e-Learning course. The responses from the students who answered the questionnaire have greatly emphasized the positive impact the project had on the students. As known, Generation Z, namely current students, prefer gadgets and technology, thus, with our HRM e-Learning application, they can learn in a more fun, interactive, and relaxing way, and not restricted to reading printed books only.

We really hope that this article helps in answering the question others have always had in their minds; What are the factors that have contributed to winning gold medals? It is really simple – strive for the best, give it your all, and pray to Allah for a sweet success. Oh... and of course, have fun!!!



"Things work out best
for those who make
the best of how
things work out"

John Wooden

UiTM Cawangan Terengganu sent nine teams; six from Dungun Campus, one from Bukit Besi Campus, and another one from Kuala Terengganu Campus. The teams were from the Faculty of Business and Management, Faculty of Engineering, and Faculty of Hotel and Tourism Management. Our team's project was an online learning course on basic Human Resource Management (HRM) which was developed by using the Massive Open Online Course (MOOC) platform. The reason for choosing this project was that the HRM subject comprises many theories and concepts, therefore, it is sometimes difficult for students to comprehend, especially when they have never experienced the working environment. As such, we felt that learning in an interactive setting could help the students to grasp the theories and concepts easily. In this application, we included slides, short videos regarding HRM, simple activities, such as quizzes and crossword puzzles, and assessments for each chapter. The team members are the HRM content experts and some are currently teaching the subject to diploma and



As for the team members, this was the first time we joined a competition of this sort and we felt all the emotions of a first-timer – happiness, excitement, anxiety, and nervousness. Was our project good enough? Would we be able to answer all the questions posed by the juries? Would the platform work when we needed to show it to the juries? All these questions were playing in our heads before the competition. However, we decided to go with the main aim, which was to gain experience, exposure, and fun. We

Bila Abah Diam ...

Sekadar coretan...

Abah saya sudah lanjut usianya. Kini, dia lebih banyak diam dari berbicara. Mungkin di usia sebegini, sudah tiada apa sangat yang difikirkan di minda. Banyak mungkin perkara hanya di hati, tidak lagi di bibir.

Namun kita sebagai anak amat merindui dia yang dahulu. Kami rapat..sebab saya seorang sahaja anak perempuan. Biasanya yang perempuan lebih rapat dengan ayah.

Di hati terasa rindu benar untuk bersembang panjang dengannya. Dahulu dia banyak membaca. Ramai kawan.. Banyak berkongsi pelbagai kisah. Bila dia cerita kisah yang sama, kami anak-anak akan kata dah dengar dah tahu... Namun kini, kisah yang sama pun Abah dah tak cerita.. sebab dia banyak berdiam. Allahu.. Berceritalah, Abah. Walaupun kisah lama yang sama. Kami tak akan kata apa-apa selain setia mendengar. Namun, Abah diam juga. Hati terasa dihiris. Rindu padanya walau masih di sisi.

Andai dapat diputarkan kembali waktu, saya ingin sekali setia di sisi Abah mendengar semua kisah-kisah sekalipun ianya cerita yang sama. Di usia kematangan ini, saya akui, rupanya itulah irama terindah...

Apapun...Semoga Abah ampunkan dosa kesalahan saya. Ketahuilah...setiap titik peluhmu kerana mencari rezeki membesarkan kami akan dikenang selamanya... Semoga Allah ganjari Abah syurga yang abadi... InsyaAllah. Sayang selalu dan selamanya..

Oleh: Nik Fazlin Hryati Nik Jaafar

ENIGMATIC INDIA

By: Roszainora Setia & Amirudin Mohd Zani



the
reasons.

Tales from family members who have been there on various business matters kind of deterring rather than encouraging, much to my anxiety.

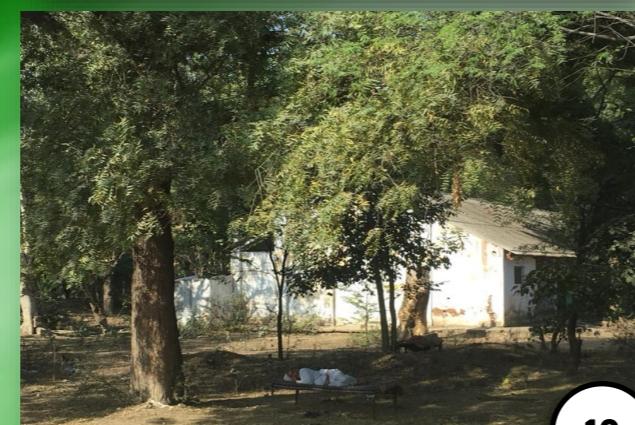
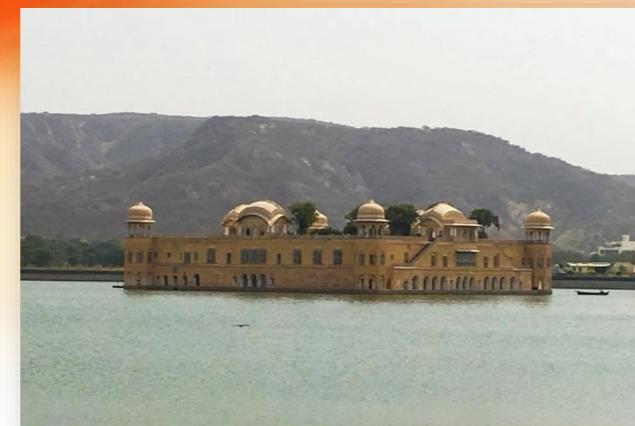
Thus, when I finally sat foot on its rich heavy baffling soil, I was mesmerised. It was such an extreme to everything I was hoping and expecting to see based on my own prior 'NatGeo' observations, knowledge, and output from friends and family members.

I was in awe! Sometimes perplexed... sometimes amused... sometimes sad... sometimes furious... sometimes excited... sometimes shocked... – all in one tallying its thousand spices with thousands of years of tales and tragedies.

I was blessed to be given the opportunity to see all the three (3) Golden Triangle of India: Delhi, Agra, and Jaipur.

I also set my foot on Jammu & Kashmir enjoying its stark contrast of social demography and surroundings. I thoroughly enjoyed the mountains and admired the people's strength and tenacity to guard their homes and loved ones.

Both India and Kashmir display fierceness out of the pain they have experienced. There are bitter human beings everywhere, especially in India. I could understand how they thought life was so unfair – with us in a comfortable air-conditioned luxury bus as compared to most of them on the streets enveloped by dusts and dirt – though they might not know of our own difficulties, hardships, and sufferings.



Subhanallah...what can I say about the India trip? It has always been some 'unticked' goals in my wish lists. I kept postponing the trip to mystifying country for obvious

Tales from family members who have been there on various business matters kind of deterring rather than encouraging, much to my anxiety.

Thus, when I finally sat foot on its rich heavy baffling soil, I was mesmerised. It was such an extreme to everything I was hoping and expecting to see based on my own prior 'NatGeo' observations, knowledge, and output from friends and family members.

I was in awe! Sometimes perplexed... sometimes amused... sometimes sad... sometimes furious... sometimes excited... sometimes shocked... – all in one tallying its thousand spices with thousands of years of tales and tragedies.

I was blessed to be given the opportunity to see all the three (3) Golden Triangle of India: Delhi, Agra, and Jaipur.

I also set my foot on Jammu & Kashmir enjoying its stark contrast of social demography and surroundings. I thoroughly enjoyed the mountains and admired the people's strength and tenacity to guard their homes and loved ones.

Both India and Kashmir display fierceness out of the pain they have experienced. There are bitter human beings everywhere, especially in India. I could understand how they thought life was so unfair – with us in a comfortable air-conditioned luxury bus as compared to most of them on the streets enveloped by dusts and dirt – though they might not know of our own difficulties, hardships, and sufferings.

Etika Berpakaian ke Pejabat Oleh: Siti Rapidah Omar Ali

Penampilan diri dan etika berpakaian terutamanya pensyarah ke pejabat adalah penting dan perlu dittikberatkan. Imej tidak hanya terbatas kepada keadaan fizikal, paras rupa, dan cara berpakaian seseorang, namun dalam dunia kerja, imej profesional yang ditunjukkan oleh seorang staf akademik dapat dilihat sebagai pakej diri yang menggambarkan potensi dan karektarnya semasa bekerja. Di samping itu, imej juga menjadi kayu pengukur terutamanya apabila kita berurusan dengan orang lain semasa bekerja. Selain mewakili kredibiliti diri, imej yang baik juga melambangkan reputasi organisasinya.

adalah mengikut peraturan-peraturan yang telah digariskan oleh pihak pengurusan di samping mematuhi syariat Islam. Pakaian perluah bersesuaian, sopan, dan tidak menjolok mata. Selain memenuhi tuntutan sebagai seorang penjawat awam, kita juga turut menjadi 'role model' kepada pelajar-pelajar.

Pekeling Pendaftar Bilangan 15 tahun 2011 UiTM telah menetapkan garis panduan berpakaian bagi kakitangan lelaki dan wanita ke tempat kerja.

Lelaki:

1. Baju kemeja, berseluar panjang (jika baju kemeja berlengan panjang, lengan baju hendaklah jangan dilipatkan);
2. Lounge suit dan bush jacket dengan kain yang sesuai;
3. Pakaian Baju Melayu lengkap dengan bersamping atau pakaian baju yang mirip dengan potongan Baju Melayu dan dipakai dengan seluar panjang (permakanan Baju Melayu dengan kain sarung tidak dibenarkan);



"Imej profesional seorang staf akademik menggambarkan potensi dan karektarnya semasa bekerja"

Wanita:

1. Pakaian Kebangsaan atau pakaian kaum masing-masing yang sesuai dipakai semasa bekerja seperti baju kurung, sari/kebaya yang tidak terlalu ketat dan mendedahkan bahagian badan;
2. Hendaklah memakai baju kurung pada hari Isnin (hari korporat UiTM) dan hari Jumaat (bagi yang bekerja pada hari Jumaat);
3. Digalakkan memakai pakaian batik Malaysia pada setiap hari Khamis;
4. Skirt suit atau pant suit adalah dibenarkan dengan syarat: ia harus diperbuat daripada kain dan warna yang sama. Potongan hendaklah tidak terlalu ketat dan mencolok mata;
5. Kasut tertutup atau kasut-kasut lain yang mempunyai bentuk yang sesuai boleh dipakai;
6. Selipar atau sandal tidak dibenarkan dipakai semasa bekerja;
7. Jeans, slacks, atau seluar pendek dan apa-apa pakaian yang menutup muka tidak boleh dipakai semasa bekerja;
8. Staf wanita yang hamil adalah tertakluk kepada etika pakaian yang sama

Walaubagaimanapun, jubah atau maxi dress adalah dibenarkan.

Pakaian Seragam:

Pakaian seragam hendaklah sentiasa dipakai semasa bekerja bagi staf yang dibekalkan dengannya.

Pakaian Ketika Menghadiri Majlis Rasmi:

Staf yang menghadiri majlis rasmi hendaklah berpakaian sebagaimana yang ditentukan bagi majlis tersebut. Jika pakaian tidak ditentukan, maka hendaklah berpakaian dengan sepatutnya bagi majlis tersebut.

Sahsiah Rupa Diri Semasa Bekerja dan Menghadiri Upacara Rasmi:

1. Rambut hendaklah kemas, pendek (tidak melebihi kolar baju), dan tidak terbiar;
2. Fesyen rambut mestilah melambangkan etika seorang staf universiti dan tidak diwarnakan. Selain Pekeling di atas, beberapa akta dan garis panduan lain boleh dirujuk bagi



Cyber Entrepreneurship: The Existence of Business Opportunities

By: Noorul Huda Zakaria

Compared to few years ago, the development of technology has contributed to the unlimited on-line opportunities such as the on-line business. As time passed, most of the enterprises are not only be subjected to the off-line business but also start to emphasize their businesses through on-line business. In addition to this development, the creation of smart mobile phone is regarded as a radical innovation which has brought drastic changes in business practice. How is this possible? As technology progresses, several features are progressively added to the phone to enhance its features and functions. Today, most of us check our phones first when we wake up first thing in the morning and this action is repeated for the entire day. Sooner or later this phenomenon will take a very big way because we believe that mobile is the only platform that is with us 24/7. Everything that was previously done on the desktop now can be switched to mobile device starting from opening emails, promoting the company's products and services to the on-line transactions. Thus, entrepreneurs nowadays not only rely on the mobile phone to answer calls but also to access their business progresses.



*For illustrator purpose only

Reference

How to Create a Mobile Marketing Strategy - Retrieved from <https://www.marketo.com/mobile-marketing>.

TIPS FOR TODAY: How to Clear Background for Picture



NOOR HAFIZA MOHAMMED

KILIEX 2018: Indexing Table for Filing Records

By: Hani Sakina Mohamad Yusof, Noor Hafiza Mohammed, Ahmad Suffian Mohd Zahari, Suzila Mat Salleh & Siti Fatimah Mardiah Hamzah



Kelantan International Learning and Innovation Exhibition (KILIEX) 2018 was organised by Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan on 15th August, 2018. The objectives of this exhibition are to nurture the culture of innovation and design in the field of teaching and learning, and provide a prestigious platform for educators, students, and the public of Kelantan to offer them opportunities to participate and showcase their innovations and designs.

The Indexing table for filing records, which is one of the innovations showcased, is one of the alternative file organisers that can be used for records retrieval purposes. The topic of this innovation has been chosen by the presenters for the exhibition to highlight the importance and benefits of using the indexing table especially when retrieving information by using people's names in a filing system of a particular organization. It is very important for employees or organizations to understand indexing rules when undergoing a file-retrieval process by using alphabetical storage systems. Filers need to know how to select indexing units in a filing segment. The rules provided by the indexing table offers a guide to the filers to determine the indexing units consistently. Besides, the indexing table also helps the filers to retrieve information faster, more consistently, and more accurately.

By constantly following the rules of the indexing table, which every person dealing with the files needs to follow, the filing system will not be chaotic and, therefore, stay well-organized. On the other hand, it can be said that, without consistency in a filing system, the process of retrieving files becomes more difficult or even impossible, hence, the filing system used may fail to retrieve files as expected.

The commercial values of the indexing table are providing higher productivity and lowering costs to organizations. This is because higher productivity and lower costs are commonly associated with the main benefits of good files management as the right filing system may produce important tangible results and eliminate costs associated with poor procedures. On top of that, it can also save filers' time while performing their job as it would be much faster for them to file and retrieve information, avoid misfiling, and, as a result, increase their efficiency and productivity. Furthermore, the indexing table also provides standard procedures for the disposal of obsolete records and protection of vital records.



*For illustrative purpose only

Alphabetic Indexing Rules 1-7

Rule 1: Order of Filing Units

A. Personal Names

- Surname (last name)
- Given name (first name)

The key unit: The surname (last name)

The second unit: The given name (first name)

Rule 3: Punctuation and Possessives

All punctuation is disregarded when indexing personal and business names.

- Commas
- Periods
- Syntactical
- Quotations
- Exclamation points
- Question marks

Close up the letters or words and index the names as one unit.

THANKS FOR WATCHING

CONTENT

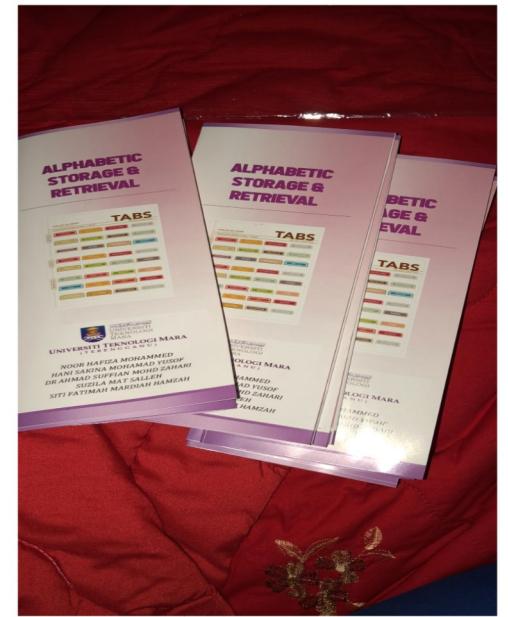
- PERSONAL NAMES
- BUSINESS NAMES

PERSONAL NAMES

- Unusual Names
- Mohammed Names
- Alternative Names

BUSINESS NAMES

- Compound Names
- Abbreviations & Acronyms
- Popular & Colloquial Names
- Divisions & Substitutes
- Changed Names



Gajet... Bagaikan Irama dan Lagu

Oleh: Nor Fadzilah Zainal & Nor Hidayah Harun

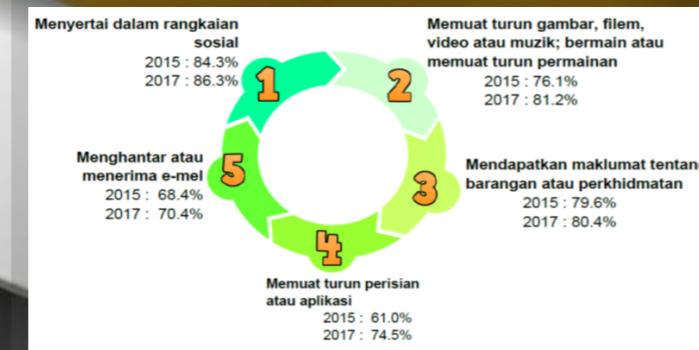
Kehidupan manusia pada hari ini semakin hari semakin maju seiring dengan perkembangan teknologi semasa. Sifat gajet yang menarik, dinamik, mudah dicapai, senang digunakan di mana-mana sahaja, dan bermultifungsi menyebabkan seseorang itu tertarik dengan penggunaannya. Keadaan ini jelas ditunjukkan oleh data di bawah, iaitu Penggunaan ICT oleh Individu di Malaysia pada tahun 2015 dan 2017. Berdasarkan data tersebut, pada tahun 2017, peratusan individu di Malaysia yang berumur 15 tahun dan ke atas yang menggunakan Internet adalah 80.1 peratus, iaitu meningkat kepada 9.0 mata peratus berbanding 71.1 peratus pada tahun 2015. Manakala peratusan individu menggunakan komputer juga turut meningkat sebanyak 1.1 mata peratus daripada 68.7 peratus pada tahun 2015 kepada 69.8 peratus pada tahun 2017. Sementara itu, dicatatkan juga bahawa 97.7 peratus individu menggunakan telefon bimbit pada tahun 2017 berbanding 97.5 peratus pada tahun 2015.



Menurut seorang Pensyarah Kanan Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Profesor Dr. Jamiah Manap, secara purata masyarakat Malaysia menghabiskan masa dua (2) jam sehari melayani gajet. Beliau juga mengulas bahawa, antara kandungan-kandungan yang menjadi pilihan pengguna-pengguna gajet termasuklah melayari Internet, media sosial dan jaringan sosial, permainan video, dan yang paling buruk, melayari laman web pornografi. Hal ini dibuktikan oleh rajah di bawah yang memaparkan senarai aktiviti-aktiviti utama penggunaan Internet di Malaysia pada tahun 2015 dan 2017. Secara umumnya, aktiviti-aktiviti utama penggunaan Internet pada tahun 2017 ialah menyertai rangkaian sosial (86.3%), memuat turun gambar, filem, video, atau muzik, bermain atau memuat turun permainan video/interaktif (81.2%), mendapatkan maklumat barang atau perkhidmatan (80.4%), memuat turun perisian atau aplikasi (74.5%), dan menghantar atau menerima e-mel (70.4%). Manakala aktiviti-aktiviti lain yang dilakukan oleh pengguna-pengguna Internet adalah seperti perbankan atas talian (37.6%) dan membeli atau membuat pesanan barang atau perkhidmatan melalui laman web e-dagang (23.2%).

Tidak dapat dinafikan bahawa teknologi komunikasi maklumat ini memainkan peranan penting dalam menjamin kehidupan yang lebih selesa. Namun begitu, kita perlulah lebih berhati-hati dalam mencapai kecanggihan teknologi moden ini agar kita tidak hanyut dan alpa dengan risiko di sebaliknya. Ini kerana penggunaan yang tidak terkawal ini boleh menjadikan manusia begitu asyik, ralit, dan akhirnya lalai daripada tanggungjawab terhadap kerjaya, keluarga, dan masyarakat sekeliling. Bagi kanak-kanak dan remaja pula, peranan ibu bapa dan persekitaran memainkan peranan penting. Ini kerana orang sekeliling yang menggunakan gajet secara automatiknya akan sedikit sebanyak mencetuskan minat anak-anak kecil untuk turut menggunakan atau memiliki gajet.

Aktiviti Utama Penggunaan Internet, Malaysia, 2015 dan 2017



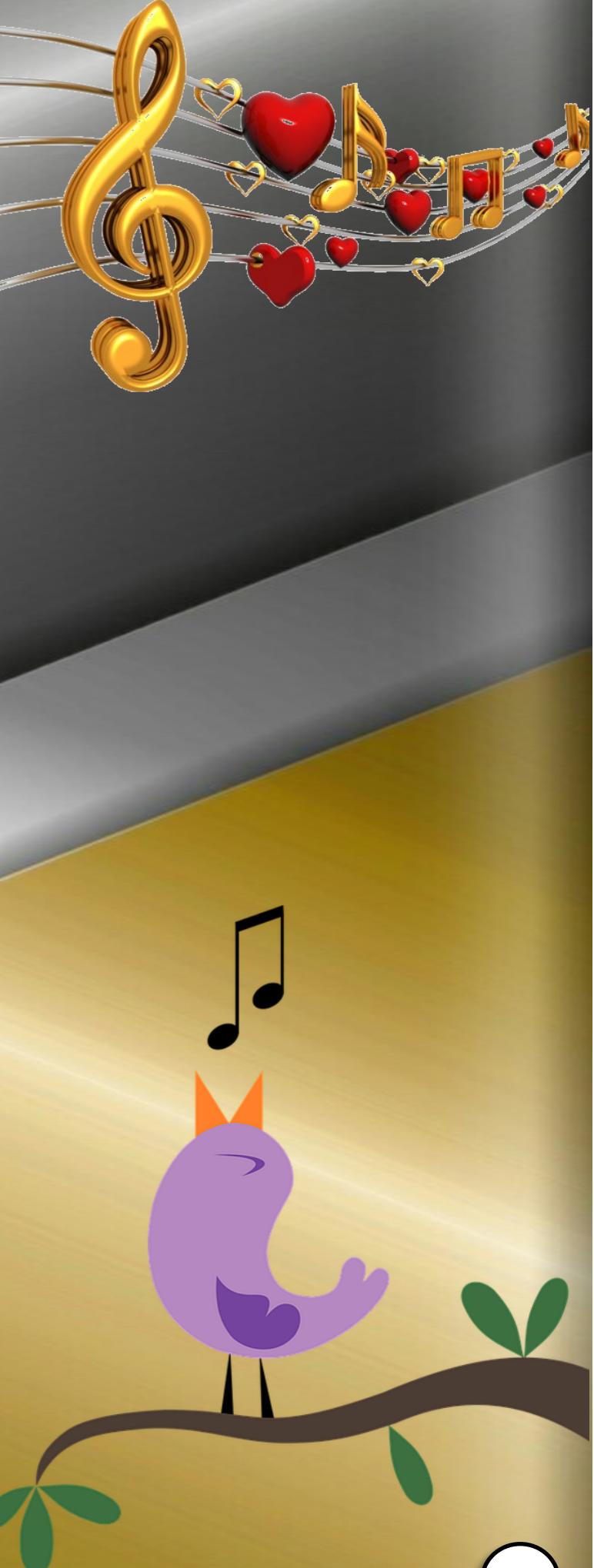
Menurut Profesor Dr. Zabidi Azhar Mohd Husin, Ketua Kluster Kesihatan Kanak-kanak Majlis Profesor Negara, penggunaan gajet tanpa batasan telah mewujudkan ruang sosialisasi yang agak terhad antara manusia. Paling membimbangkan ialah keluarga yang membiarkan penggunaan gajet secara melampau yang boleh menyusutkan nilai-nilai moral dan menjadikan anak-anak mereka semakin liar dan agresif. Selain itu, kajian pakar turut mendapati bahawa kanak-kanak yang terdedah kepada penggunaan telefon pintar pada usia muda secara keterlaluan boleh merencatkan pertumbuhan minda, seperti masalah pertuturan, penglihatan, dan tumbesaran. Sindrom ini dikenali-pasti sebagai "Excessive Screen Exposure" atau pendedahan skrin yang keterlaluan.

Sementara itu, amat penting untuk diingatkan bahawa interaksi teknologi sama sekali tidak boleh menggantikan elemen-elemen hubungan kekeluargaan. Rumahtangga akan kurang harmonis jika komunikasi semakin menipis. Senario-senario yang meruntuhkan hubungan kekeluargaan secara halus seperti sebuah keluarga yang makan semeja tetapi mata mereka asyik tertumpu pada skrin sering kali dilihat di sana sini. Ketaksubstan pada penggunaan gajet seperti inilah yang menjadikan perhubungan mereka semakin hambar dan dingin. Pada zahirnya mereka kelihatan 'dekat' tetapi pada hakikatnya 'jauh'. Keadaan seperti ini, jika tidak dibendung daripada awal, akan mendorong kepada keretakan rumahtangga dan kemusnahan jalinan kekeluargaan yang akrab dan erat. Malahan hal ini juga boleh mempengaruhi kerjaya seseorang kerana hilangnya titik fokus pada kerja atau urusan sehari-hari.

Oleh itu, kita sebagai pengguna seharusnya bijak dalam mengimbangi penggunaan gajet dan menjalani urusan kehidupan agar kita tidak tergolong dalam kalangan manusia yang menghadapi sesuatu yang dikenali sebagai *nomofobia*. Ia didefinisikan sebagai perasaan takut untuk hidup tanpa telefon atau gajet di mana ia boleh bertukar menjadi masalah kesihatan yang serius jika tidak ditangani dengan segera. Malahan tidak keterlaluan jika dikatakan bahawa *nomofobia* ini menjadikan seseorang itu 'hamba' kepada gajet tersebut. Oleh itu, berwaspadalah dan sentiasalah mengamalkan prinsip kesederhanaan agar hubungan kekeluargaan dan masyarakat yang harmoni ini sentiasa terpelihara dan tidak terancam.

Rujukan:

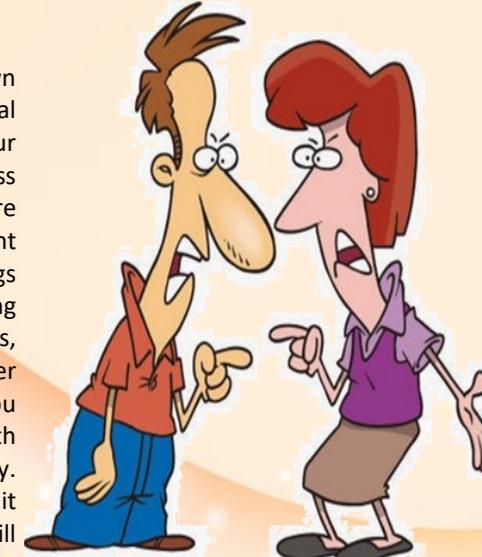
- BHonline (2015). Gajet Rosakkan Hubungan Anak, Ibu Bapa i-Fikrah, Jabatan Hal Ehwal Agama Islam Pulau Pinang, Keluaran 22, Bil. 1/2018
Laporan Penyiasatan Penggunaan dan Capaian ICT oleh Individu dan Isi Rumah, Malaysia, 2017



Depression: Let's Talk about It!

By: Najwa Nasuha Mahzan, Ku Siti Syahidah Ku Mohd Noh, Suzila Mat Salleh & Nooradzianie Mohd Zin

Feeling down is a normal phenomenon in our lives. People stress you out, children are clingy and intolerant all day long, things do not go according to your expectations, and many other mixed emotions you may encounter with every single day. Whether you like it or not, you are still going to face them, by hook or by crook.



*For illustrator purpose only

However, it is very common to experience sadness and misery feelings in response to life's struggles and setbacks. But what is not normal is when all the emotions of hopeless and despair stay for quite a long time in you and just does not go away. If this has happened to you, then you have to take this matter seriously as it may probably lead you to depression.

What are the symptoms of depression?



*For illustrator purpose only

There are ten (10) common symptoms of depression:

1. Feeling hopeless and helpless:

You always think that nothing will ever get better and there is nothing you could do which would improve the situation(s).

2. Changes in weight and appetite:

You have very noticeable weight changes, either losing or gaining just in a month.

3. Loss of sleep:

You have either insomnia or oversleeping and still tag along the exhausted feeling all day, every day.

4. Loss of interest in daily activities:

You have lost your ability to feel joy and pleasure. You are no longer interested in doing favourite pastimes and hobbies, social activities, and many more.

5. Easily getting angry and irritated:

You feel irritated, nervous, restless, or even aggressive so easily. Your level of tolerance is rather low, so is your temper. Everything or everyone you face sometimes simply upsets you in many ways.

6. Terrible energy loss:

You feel tired, weak, and physically worn out. You also feel that your whole body is heavy; even small tasks give you so much fatigue and take a longer time to be done.

7. Repetitive unpleasant thoughts:

You feel somewhat guilty, worthless, or bad. You severely condemn yourself for doing mistakes and faults.

8. Continuous aches and pains:

You are often attacked by headaches, stomach pains, back pain, and muscle pains.

9. Concentration problems:

You have difficulties in concentrating on doing your work, losing focus, barely remembering things, and hardly making good decisions.

10. Reckless attitude:

You are inclined to express uncontrolled feelings inside you by making dangerous decisions, driving recklessly, committing physical abuse, or partaking in unsafe and highly extreme sports.

How to deal with it?

The main keys to overcome depression are to stay calm and make peace of your mind. Some other points that can be considered are:

1. Reaching out and staying connected:

Always find a person (among family, friends, or even authorised support community) whom you can trust to share all the problems that you are facing. Most of the time, all that you need is someone who will listen thoughtfully and empathetically without being distracting or judging you.

2. Doing things you enjoy:

Make a list of things you enjoy doing it. This can be any simple activities, which you love doing, and that can be done in your daily life. You will be surprised how much better you may feel once you are out in the world.

3. Eating clean:

"*What you eat can affect how you feel*". Lessen your food consumption, which can poorly influence your mood, brain, and behaviours, for example, alcohol, trans fats, caffeine, and any foods which contain a high level of chemical preservatives and so on.



4. Staying outside a little while:

Did you know that sunlight can help boost up happiness hormones, for instance, serotonin levels in your body? It really makes you feel calm and focused. Not only that, exposing yourself to sunlight during daytime may help you to improve your sleep, stimulate bone growth, increase your immune system, reduce your blood pressure, lessen the possibility of melanoma, and even shed off some weight! [1]



*For illustrator purpose only

5. Dismissing all negative vibes:

Ignore all negative events and focus only on positive ambiances. Stop putting and accepting all blames and always remind yourself that there are things in life that you cannot control although you have tried so hard to prevent them from happening.

6. Getting back to Allah:

As a Muslim believer, always have faith in Allah. When Allah gets you to a problem, constantly remind yourself that He WILL lead you through it as "*With hardship comes ease*" (Quran, 94:5).

References

- [1] N. Nazish, "<https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2018/02/21/eat-cleaner-to-feel-better/>" [Online]. [Accessed August 2018].

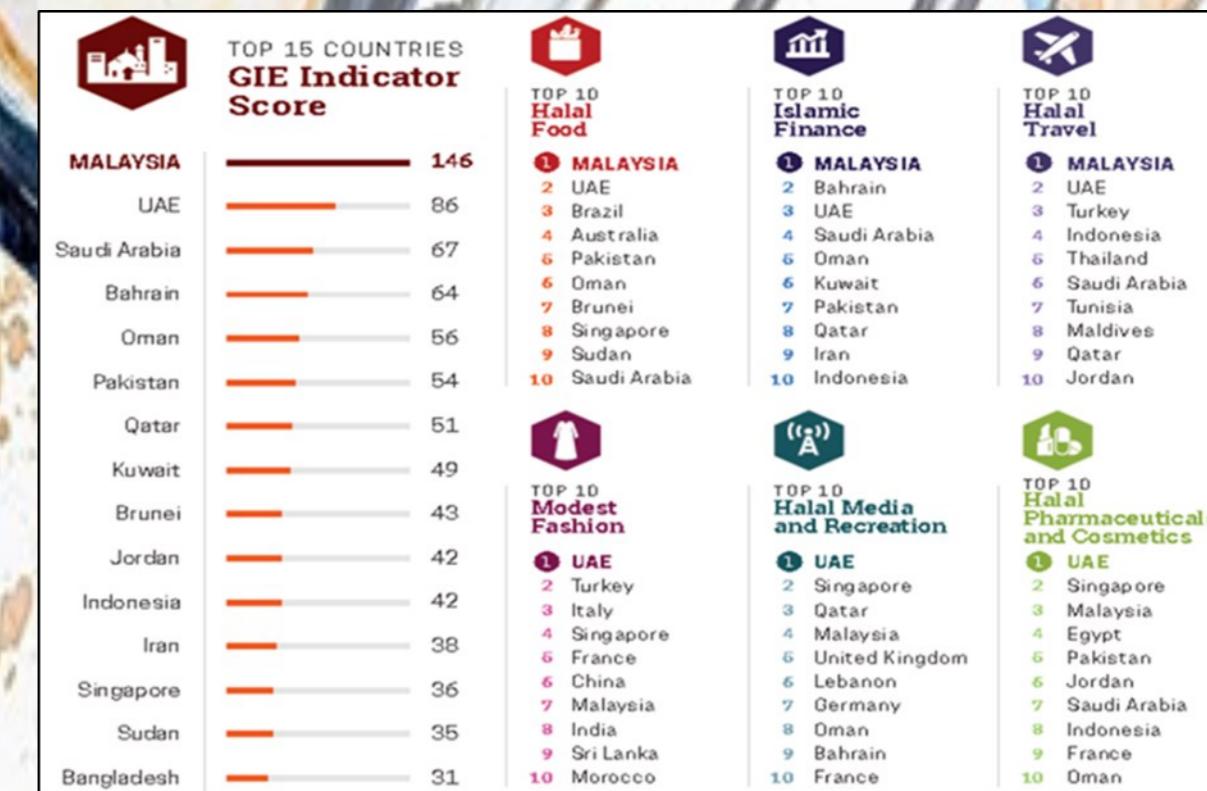
Kecantikan mempunyai pandang sisi yang berbeza bagi setiap orang kerana setiap diri kita mempunyai kelebihan dan keistimewaan yang tersendiri. Ini sejajar dengan slogan yang pernah diungkapkan oleh Dr. Becky, pengasas produk kosmetik Nouveau Visages, iaitu "*kejelitaan adalah hak milik setiap insan*". Ini kerana wanita dan kecantikan sememangnya sinonim dan tidak dapat dipisahkan. Daripada rambut, wajah, susuk tubuh, kulit, dan lain-lain, semuanya ingin dititikberatkan oleh mereka. Semuanya perlu dijaga agar mereka sentiasa tampak cantik jelita sehingga keinginan untuk tampil cantik menjadikan ramai wanita terlalu obses dengan produk kosmetik. Malahan ada juga wanita obses yang sanggup berhabis ribuan ringgit semata-mata untuk membeli produk kosmetik walaupun jaminan untuk mendapatkan kecantikan yang diidam-idamkan belum tentu pasti lagi.

Dalam konteks Islam, sesuatu barang yang dikeluarkan bukan sahaja perlu berkualiti, malah mestilah halal. Sehubungan itu, kosmetik halal merujuk kepada produk kosmetik yang selamat, suci, dan tidak mengandungi sebarang sumber daripada binatang, seperti lemak dan tisu haiwan, apatah lagi daripada haiwan yang haram dimakan samada disembelih atau tidak. Oleh itu, perumusan dan kualiti produk kosmetik halal ini mestilah mematuhi sepenuhnya standard dan prosedur halal Malaysia dan mematuhi keperluan Biro Pengawalan Farmaseutikal Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia.

Malaysia kini merupakan salah sebuah negara yang diiktiraf di peringkat global sebagai peneraju industri perdagangan dan pengeluaran produk halal. Pengeluaran kosmetik halal merupakan salah satu industri yang turut menjadikan Malaysia sebagai hab halal dunia. Hal ini dibuktikan oleh Laporan *State of the Global Islamic Economy 2017/2018*. Berdasarkan data daripada laporan tersebut, ia jelas menunjukkan bahawa, daripada 15 negara terbaik, Malaysia telah menduduki tempat pertama dengan meraih sebanyak 146 markah dalam status hab halal bagi tiga (3) sektor, iaitu makanan halal, kewangan, dan pelancongan Islam. Walaupun Malaysia tidak menduduki tempat pertama bagi sektor kosmetik dan farmaseutikal halal, tetapi sektor ini masih tersenarai dalam sepuluh (10) negara terbaik di mana negara kita telah berjaya meraih tempat ketiga selepas Emiriah Arab Bersatu (UAE) dan Singapura.

Selain itu, Laporan *State of the Global Islamic Economy 2017/2018* turut melaporkan bahawa, pada tahun 2016, sektor kosmetik halal ini bersaiz \$57 billion dan dijangkakan akan berkembang sebanyak 6 peratus setahun untuk mencapai saiz \$82 billion menjelang tahun 2022. Keadaan ini, menurut laporan itu lagi, mungkin dipengaruhi oleh bilangan penduduk Islam dunia yang semakin meningkat, iaitu pada tahun 2016, jumlah penduduk Islam dunia adalah seramai 1.8 billion orang, dan dijangkakan akan mengalami peningkatan kepada 2.2 billion orang pada tahun 2030.

Permintaan kosmetik halal mengalami peningkatan bukan sahaja kerana pertumbuhan populasi masyarakat Muslim, tetapi kerana keyakinan para pengguna terhadap kualiti dan keselamatan kosmetik halal. Walaupun industri kosmetik halal masih baharu dalam mengaplikasikan konsep halal berbanding industri-industri lain, tetapi kosmetik halal juga turut mendapat tempat di hati para pengguna bukan Islam. Ini jelas menunjukkan bahawa situasi pasaran kosmetik halal kini semakin meluas dan berkembang pesat. Ini secara tidak langsung membuka peluang kepada pengusaha-pengusaha tempatan untuk meningkatkan lagi pengeluaran produk kosmetik halal dan seterusnya dapat menyumbang kepada pertumbuhan ekonomi negara.



Laporan *State of the Global Islamic Economy 2017/2018*

Selain itu, produk kosmetik halal ini juga dapat menangani masalah lambakan produk-produk kosmetik tiruan di pasaran yang mana kebanyakannya bukan sahaja menggunakan bahan-bahan terlarang dalam pembuatan produk kosmetik bahkan menggunakan unsur-unsur tidak halal. Ini kerana konsep kosmetik halal meliputi semua aspek sistem pengurusan. Ia bukan sahaja memberi tumpuan kepada aspek pengeluaran, termasuk mendapatkan bahan-bahan halal, tetapi semua unsur perlu diambil kira, seperti prosedur pembuatan, pembungkusan, penyimpanan, dan logistik. Justeru itu, adalah penting bagi setiap pengguna, terutamanya pengguna-pengguna Islam, untuk meningkatkan kesedaran terhadap penggunaan kosmetik halal yang lebih suci lagi meyakinkan.

'Beauty with brains' merupakan istilah yang lebih diperlukan oleh wanita era kini kerana wanita zaman sekarang bukan sahaja perlu tampil cantik, malah perlu sentiasa berpersonaliti hebat dengan ilmu pengetahuan yang luas. Sehubungan itu, wanita pada era globalisasi ini seharusnya bijak dan sentiasa cakna mengenai produk kosmetik yang ada di pasaran. Mereka dianjurkan agar tidak terlalu obses dengan kecantikan sehingga sanggup memperjudikan nyawa dan melanggar batas agama dengan membeli produk kosmetik tiruan yang tidak mendapat kelulusan Kementerian Kesihatan Malaysia dan tidak mendapat status halal serta diragui kesuciannya.

Rujukan:

Laporan *State of the Global Islamic Economy 2017/2018*

Konsep Hablumminnas di dalam Hubungan Majikan dan Pekerja

Oleh: Merani Che Ali dan Rosliza Ghazali

Pengenalan

Islam adalah agama yang syumul dan mencakupi seluruh aspek kehidupan di dunia mahupun akhirat yang melibatkan hubungan manusia dengan Allah (*Hablumminallah*) dan manusia sesama manusia termasuk individu dan masyarakat, pekerja dan majikan, rakyat dan pemimpin dan sebagainya (*Hablumminannas*). Di dalam syariat Islam, konteks perhubungan majikan dengan pekerja merupakan hubungan *interpersonal* yang terikat dengan konsep *hablumminannas* yang wajib dijaga oleh kedua-dua pihak.

Hablumminannas

Perkataan *Hablumminannas* di dalam Bahasa Arab adalah bermaksud hubungan sesama manusia dan merupakan salah satu kewajiban bagi setiap Muslim untuk menjaganya. Untuk kesejahteraan ummah, Islam menganjurkan penganutnya agar berbuat baik sesama manusia dengan kasih sayang (*mahabbah*), saling tolong-menolong, hormat-menghormati, bekerjasama, bertimbang rasa, bersangka baik antara satu sama lain dan juga mendahuluikan kepentingan orang lain melebihi diri mereka sendiri.

Di dalam Al-Quran, Allah menyatakan dengan jelas mengenai kepentingan konsep ini melalui firmanNya:

"Manusia, sesungguhnya kami menciptakan kalian daripada seorang lelaki dan seorang perempuan (Adam dan Hawa), dan Kami jadikan kalian berbagai bangsa dan suku agar kalian saling kenal-mengenal antara satu sama lain"

Islam menekankan agar manusia melakukan perbuatan yang akan menyenangkan hati dan membahagiakan kehidupan manusia yang lain. Sebagai khalifah Allah S.W.T. di muka bumi, manusia bertanggungjawab menuaikan amanah Allah untuk melestarikan alam dan menjalin hubungan baik sesama manusia serta makhluk lainnya. Justeru itu, manusia harus mempunyai kemampuan dan keupayaan untuk mengurus, mentadbir dan memahami tabii alam semesta ini. Untuk menjalin hubungan sesama manusia hendaklah berpaksikan kepada prinsip-prinsip keadilan, saling menghormati dan memberi manfaat kepada orang lain.

Manusia harus mengaplikasikan prinsip *hablumminannas* dalam kehidupan sehari-hari kerana Allah memberi ganjaran kepada umat-Nya yang menjalin hubungan dengan manusia lain. Contoh aplikasi konsep *hablumminannas* ini telah ditunjukkan dengan jelas oleh Nabi Muhammad S.A.W. dalam kehidupan baginda. Di dalam satu riwayat, Rasulullah S.A.W. bersabda di dalam hadis yang diriwayatkan oleh Thabrani dan Daruquthni:

"Orang yang terbaik di antara kamu adalah yang paling ber-manfaat bagi orang lain".

Di dalam satu hadis yang lain yang diriwayatkan oleh Abu Musa, Rasulullah S.A.W. telah bersabda:

"Mukmin dengan mukmin itu umpama bangunan, sebahagiannya saling berkaitan dengan bahagian yang lain"; dan "Tidak beriman seseorang daripada kamu sehingga dia mengasihi saudaranya se-

Untuk mengekalkan perpaduan ummah, Islam melarang sebarang perbuatan yang merupakan penindasan, penipuan, kezaliman atau penganiayaan antara satu sama lain, seperti rasuah, menabur fitnah, makan riba dan makan harta anak yatim. Oleh itu, orang yang beriman akan mengamalkan sifat-sifat mahmudah dalam kehidupan sehari-hari seperti berlaku adil, pemurah, amanah dan hormat-menghormati.

Hubungan Majikan dan Pekerja

Menurut perspektif Islam, hubungan antara majikan dan pekerja diumpamakan seperti satu anggota dalam satu ikatan persaudaraan. Tujuan Islam ialah untuk melahirkan perhubungan di antara majikan dan pekerja dengan cara yang betul dan bebas dari perasaan prejudis. Oleh itu, majikan bebas melakukan usaha untuk meningkatkan produktiviti serta mencari kekayaan, tetapi bukan dengan jalan memerah keringat pekerja atau orang bawahan untuk kepentingan diri sendiri.

Disebut di dalam Al-Quran melalui kisah Nabi Musa a.s. yang bekerja di rumah Nabi Syu'aib a.s. Nabi Syu'aib berkata:

"Aku tidak hendak memberati kamu. Dan kamu insya Allah akan mendapatkan termasuk orang-orang yang baik"

Ayat di atas menerangkan bahawa setiap orang islam tidak harus mengabaikan tiga prinsip penting yang ditunjukkan dalam Gambarajah 1.

Gambarajah 1



Tiga prinsip ini boleh diterjemahkan dan dapat difahami seperti berikut:

1. Majikan tidak harus membebani pekerja dengan sesuatu kerja yang memang tidak mampu dilaksanakan oleh pekerja tersebut.
2. Majikan seharusnya sentiasa mengutamakan kebijakan pekerja.
3. Ganjaran dan motivasi perlu diberikan kepada pekerja setimpal dengan kerja yang dilakukan.

Dalam konteks pekerjaan, Rasulullah S.A.W. bersabda yang ber maksud:

"Orang yang bekerja untukmu adalah saudaramu. Allah telah menakdirkan mereka bekerja di bawahmu" (HR Al-Bukhari dan Tirmizi)

Islam menegaskan agar majikan sentiasa bertimbang rasa, adil dan baik hati serta membuang sifat keras hati dan bersifat kejam terhadap para pekerjanya. Sifat pemaaf dan bertolak ansur serta mengasihi pekerja amat dituntut. Seorang sahabat datang bertanya kepada Rasulullah S.A.W.: "Wahai Rasulullah berapa kalikah saya harus memaafkan hamba saya?"

Rasulullah menjawab : "Mengapa anda bertanya berapa kali? Jika hambamu tersilap menjalankan perintah atau membuat kesalahan tujuh puluh kali setiap hari, anda hendaklah memaafkan sebanyak itu"

Majikan dan pekerja mestilah sama-sama berusaha mewujudkan suasana dan budaya kerja tertentu seperti yang disarankan oleh Al-Quran dan Sunnah untuk memperolehi kebahagiaan hidup. Gambarajah 2 menunjukkan sikap dan nilai murni yang dianjurkan oleh Islam untuk dihayati oleh pihak majikan dan pekerja.

Gambarajah 2

- a) Sikap Mujahadah
 - Mujahadah ialah semangat dan keazaman yang nekad dalam melaksanakan kerja bagi melepas sasarannya kerja. Usaha tersebut adalah untuk mencapai kecemerlangan bagi kepentingan masyarakat, keluarga dan diri sendiri.
- b) Sikap muqarabah
 - Muqarabah ialah penelitian dan perhatian bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas supaya tidak berlawanan dengan ilmu dan syariat agar mencapai kejayaan dan keberkatan daripada Allah untuk kebahagiaan didunya dan akhirat.
- c) Muhasabah
 - Muhasabah ialah penilaian yang dibuat terhadap pekerjaan yang dijalankan dari segi pencapaian dan kelemahan. Apabila ia mencapai matlamat, semua pihak bersyukur dan jika terdapat kelemahan hendaklah bersabar dan pohonlah pertolongan dari Allah.
- d) Penghayatan jemaah
 - Penghayatan jemaah ialah di mana majikan dan pekerja berusaha menghidupkan semangat dan budaya kerja secara kolektif untuk kepentingan organisasi. Ia perlukan sikap bahu membahu antara satu sama lain.
- e) Penghayatan Ukuwah
 - Meletakkan setiap anggota dalam organisasi berikut sebagai saudara. Dalam konteks hubungan pekerja dan majikan, pekerja dengan penuh iklas dan bertanggungjawab melaksanakan tugas bagi menjayakan perusahaan yang diusahakan oleh majikannya. Sebaliknya pula, pihak majikan mempunyai rasa kasih sayang dan menghormati pekerja sebagai saudara yang membantunya mendapatkan rezeki dalam bentuk kejayaan dan kebahagiaan hidup.
- f) Penghayatan Ta'awun
 - Bantu-membantu dan lengkap-melengkap dalam melaksanakan tugas organisasi demi mencapai *al-Falah* (kemenangan) adalah satu tuntutan. Sifat iri hati, dendki dan buruk sangka mestilah diebakkan bagi mengelakkan manusia ditimpah dengan sifat *khusran* (kerugian).

Hakim Mohamed Said (1989) menjelaskan beberapa peraturan berhubung dengan undang-undang pekerjaan di dalam Islam iaitu:

- a) Majikan dan pekerja mestilah menganggap mereka sebagai bersaudara dan persaudaraan Islam ini wujud di semua tahap.
- b) Majikan dan pekerja setara sekurang-kurangnya dalam keperluan asasi.
- c) Masa dan tempoh kerja dalam batas kemampuan manusia.
- d) Sekiranya jenis pekerjaan itu sukar dilakukan, pekerja hendaklah diberikan semua bentuk pertolongan dan bantuan.

Kesimpulan

Matlamat akhir dari kehidupan seorang insan menurut Islam ialah mencapai *al-Falah* (kemenangan) dan *as-Saidah* (kebahagiaan) di dunia dan akhirat. Justeru itu kedua-dua pihak iaitu majikan atau pekerja mestilah memahami konsep *hablumminannas* yang diajarkan oleh Islam.

Rujukan:

Al- Quran dan Hadis

Hakim Mohamed Said (1989).The Employer and The Employee- Islamic Concept,Trans. Kuala Lumpur: A.S. Noordeen

Norasma Abd Aziz & Muhd Norizan Jamian (2016). Akhlak Pemimpin Dalam Hikayat Iskandar Zulkarnain: Satu Analisis Pendekatan Adab, bil 15(1)

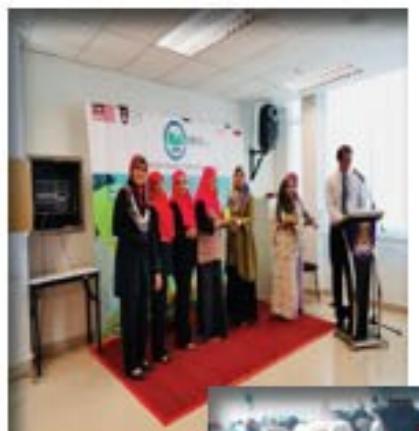
Wan Jusoh Wan Ali (2002). Hubungan Majikan dan Pekerja dari Perspektif Islam, Jurnal Teknikal & Kajian Sosial, bil 2 (1), ms 157-165.

PINGAT EMAS DI IIDCNS

Oleh: Siti Rapidah Omar Ali, Wan Mardiana Wan Musa, Nur Shafini Mohd Said, Suhaily Maizan Abdul Manaf, dan Nur Dalila Adenan



Pada 18 April, 2018, telah berlangsung International Invention, Innovation, and Design 2018 (IIDCNS 2018) di UiTM Kampus Seremban 3, Negeri Sembilan. Pertandingan inovasi yang melibatkan pelbagai kategori ini telah mendapat sambutan yang amat menggalakkan daripada pebagai institusi. Kolaborasi antara beberapa orang pensyarah dari Fakulti Pengurusan dan Perniagaan (FPP) yang terdiri daripada Suhaili Maizan, Nur Shafini Mohd Said, Nur Dalila Adenan, dan Siti Rapidah Omar Ali serta seorang pensyarah Fakulti Undang-Undang, iaitu Wan Mardiana Wan Musa, turut menghantar penyertaan dalam kategori inovasi 'design', iaitu Fit5 Meta Women Wear. Rekaan ini membawa konsep pakaian sukan Muslimah untuk kegunaan tertentu khususnya di gimnasium atau pusat kecerdasan dan aktiviti fizikal. Memandangkan konsep pakaian seperti ini masih belum wujud di pasaran, maka Fit5 Meta Women Wear telah berjaya menambat hati para juri dan kumpulan ini telah berjaya merangkul pingat Emas di pertandingan tersebut. Berikut dikongsikan beberapa momen di pertandingan tersebut.



ONLINE LEARNING: WHAT MAKES STUDENTS OPT IT?

By Azlina Shamsudin, Marha Abdul Ghapor Nasiha Abdullah, Norchahaya Johar, Kartini Mat Rashid, and Nur Syikri Harun

"If a child can't learn the way we teach, maybe we should teach the way they learn."

(Ignacio Estrada)

Teaching students from Generation Z is different compared to previous generations. Due to technological advancements, Generation Z is generally more tech-savvy and the most connected one to Internet. Internet is like air and water, butter and bread, and even body and soul to them. They can conveniently access loads of information resource imaginable at their fingertips through social media, websites, and blogs which help them to be aware of current trends and stay tuned to latest updates and information. It is not too outrageous to say that their veins are wires and fibre optic and their blood is mobile data and Wi-Fi connection.

However, when it comes to the context of learning, they may easily feel bored and weary when the learning process using traditional methods takes place. On top of that, they may also feel restless especially when they cannot access their social media for just even seconds, alluring them to stare out of the window. This is because they always stick to their gadgets 24/7. They cannot even focus on lecture sessions if there are no visuals for them to see, or else, their attention span may be shorter than gold fish (Oops!). They want learning to be much more interactive. Excellence in Distance Education Award Winner Prof. Dato' Dr. Mohamed Amin Embi has pointed out that the way we teach students should be changed to make sure that education is relevant to the current era – 21st century. This is because interactivity is one of the qualities of the 21st-century education contemporary students and educators have sought after to realise the art of effective teaching and learning.

As we believe that these Gen-Z students prefer online learning and have been so enthralled by online learning, thus, we have to cater their needs by all means. Like the orally passed-down tale of Awang Sulong Merah Muda and Raja Donan who were known (allegedly) to have been born with magic weapons, so were they born with gadgets and devices. This is because there are many features in

online learning that suit their taste, for example, they can watch videos, chat with other students in a real time, and answer quizzes online, and get instant feedback from their instructors to name a few, providing that they stay connected to Internet so that it enables them to learn courses anytime and anywhere. With this in mind, Universiti Teknologi MARA (UiTM) has collaborated with OpenLearning to develop online courses by using the cloud-based Massive Open Online Courses (MOOC) platform where students can sign up for courses and learn them online. FrogAsia Executive Director Yeoh Pei Lou has stated that learning has now become way more exciting and engaging for students, unlike those old-school teaching methods where talk-and-chalk, mindlessly parroting, and reading textbooks have been the primary sources of knowledge and skills.

We have been so curious to find out whether or not the students really opted online learning with great fondness as opposed to the traditional learning methods. Therefore, we have distributed a set of questionnaires to the diploma students from UiTM Cawangan Terengganu Kampus Dungun specifically those who took the Human Resource Management subject and used our university-project MOOC, Every Manager Is a Human Resource Manager – HRM Basics, to seek their feedback on this. Based on responses drawn out from the students, the reasons why they like using e-Learning are as follows:

1. Online activities are helpful:

In the course, there are numerous activities provided to help enhance the students' level of understanding towards the topics. Among the activities are self-assessments using different formats like crossword puzzles, multiple-choice questions, match-its, and fill-in-the-blanks, and other tasks like watching videos, and contributing ideas to interactive group discussions. When learning online, the students can get answers or feedback almost instantly either from their counterparts or their instructors.

2. Interactive learning:

Learning online enables the students to learn on their own preferred time. Most of the students have a tendency to go online at night to do learning activities like watching content-based videos and answering video-based questions. Since most of them are connected at the same time, they can freely chat with their friends or tutors by using a chat message feature provided in the OpenLearning platform. The contents not only comprise online notes and other teaching-and-learning resources but there are also countless activities, as mentioned up above, for the students to test their understanding.

3. Quality of multimedia:

Multimedia provided in the course are very attractive to the students. The contents of the course have been provided in the format of YouTube-based and interactive power-point videos backgrounded with soothing instrumental music to keep them refreshed, relaxed, and focused. Furthermore, videos with real-life-situation-oriented contents have also been provided to help the students understand theories and concepts taught even better. Besides, the students have preferred watching all these videos because they are interesting and easy to understand compared to reading printed books cover to cover with the very contents yet dull and wearisome.

4. Amount of multimedia used:

Basically people are more attracted to audio-visual stimuli, such as videos, pictures, sounds, and art of music. This is one of the reasons why we have used these stimulants as they make the learning process even more exciting, engaging, and much easier since they help the students to understand and remember more effectively. Using online learning, we can put tons of links and files pertaining

to the stimuli suitable with the course contents. Although lecturers teaching in four-wall class may also use these audio-visual stimuli, the quantity and quality of them are rather limited as they depend on the availability and condition of technology-enabled facilities provided in the classroom.

5. Flexible learning hours:

With online learning, the students can freely choose their own time to study and are not restricted to time allocated for face-to-face meetings with the teaching staff as online learning is ubiquitous, which means that they can do it anytime and anywhere. Apart from that, they can also revise the contents as much as they need especially when exams or tests are around the corner. Thanks to the technology, for students who are slow learners, they can repeat or pause, as they wish, the audio-visual contents according to their respective learning pace.

In conclusion, we can say that in this cutting-edge era, people, especially those Gen-Z students, are more inclined to use Internet in their daily activities notably when engaged in online learning. Not to forget, online learning also enables us to move forward as world-class universities and brings more positive impacts not only on students but also teaching staff and the university. Learning should be fun and easy. Hence, online learning is the right choice for this teaching philosophy. Allowing the learning process to be done anytime and anywhere according to learners' preferences can help it be more exciting, sensational, motivational, and most importantly, relevant for the 21st century.

References:

- <https://www.openlearning.com/courses/every-manager-is-a-human-resource-manager-hrm-basics/homepage>
- <http://generationz.com.au/characteristics/>
- <https://growingleaders.com/blog/six-defining-characteristics-of-generation-z/>
- <https://www.bharian.com.my/node/185999>

CETUSAN EMOSI, KECERDASAN EMOSI DAN HUBUNGANNYA DENGAN NILAI KERJA GURU

Oleh: Merani Che Ali

PENGENALAN

Berapa tahun kebelakangan ini di Malaysia kerap berlaku cetusan emosi (Emotional outburst). Kenapa perkara ini terjadi? Berita guru memukul pelajar, mendera anak didik sendiri sering berlaku dan menjadi topik media. Tidak kurang juga apabila ia menjadi bualan hangat dikalangan masyarakat. Kejadian guru-guru memukul pelajar sering menjadi topik utama media massa.

Dahulu, para pendidik mempunyai status yang tinggi dalam hierarki hidup masyarakat tetapi sekarang tidak lagi. Adakah ini berpunca dari sikap dan kelalaian guru itu sendiri? Contoh-contoh peristiwa cetusan emosi yang pernah dilaporkan, berlaku dalam profesion perguruan di mana seorang guru didakwa kerana telah menendang pinggang seorang pelajar tahun enam sebanyak dua kali. Kejadian ini berlaku pada 2 April 2007 di salah sebuah sekolah di Sik, Kedah. Antara beberapa lagi kejadian yang menunjukkan keganasan dilakukan oleh guru adalah apabila muka seorang pelajar berusia dua belas tahun senget akibat ditampar seorang guru pada 11 Jun 2008. Pelajar itu ditampar gara-gara ingin mengambil buku di dalam beg sebelum lewat menghadiri perhimpunan dan seorang guru matematik yang merupakan guru besar sebuah sekolah telah menampar pelajar dan menendangnya kerana tertinggal buku latihan sekolah (Sinar Harian, 8 April 2012). Perkara ini telah menimbulkan kemarahan ibu bapa terhadap pihak sekolah yang kelihatan tidak dapat membendung tingkahlaku agresif guru-guru dan yang terkini seorang guru perempuan mengamuk pada mesyuarat di kalangan pendidik di Kedah kerana tidak mendapat tempat duduk walaupun telah membuat bayaran (The Star, 26 Januari 2018).

Menurut pakar pendidikan, Prof. Dr. Robiah Sidin, punca guru bertindak keterlaluan mungkin kerana menghadapi tekanan jiwa akibat beban kerja yang terlalu banyak, tanggungjawab semakin berat dan tuntutan masyarakat yang menggunakan terhadap guru.

Beberapa contoh cetusan emosi yang dilaporkan berlaku dikalangan guru menunjukkan bahawa tahap kestabilan emosi guru-guru tersebut berada ditahap yang rendah dan menimbulkan pertanyaan seperti berikut:

1. Adakah ini menunjukkan bahawa terdapat guru-guru yang tidak mampu mengawal emosi kendiri?
2. Adakah wujud faktor-faktor persekitaran lain yang mengurangkan kestabilan emosi mereka?
3. Adakah kecerdasan emosi guru memberi kesan kepada nilai kerja mereka?

TINJAUAN DAPATAN KAJIAN DALAM NEGARA DAN LUAR NEGARA YANG MENJAWAB persoalan DI ATAS

Profesional perguruan adalah profesion yang tidak mempunyai pembahagian masa yang jelas antara masa bekerja dan masa tidak bekerja. Menurut Noriah (1994) keadaan sedemikian boleh mewujudkan tekanan kepada guru-guru. Tugas guru merupakan tugas yang kompleks dan mencabar. Mereka bukan sahaja perlu mengajar, malah perlu melakukan kerja-kerja perkeranian dan pentadbiran, menjalankan aktiviti kurikulum dan juga

melibatkan diri secara aktif dalam Persatuan Ibu-Bapa dan Guru.

Goleman (1995) menyatakan bahawa seseorang yang tidak mempunyai keupayaan mengawal emosi apabila berinteraksi dengan orang lain kurang bermotivasi untuk menjalankan kerja dengan baik. Mereka juga tidak boleh digolongkan sebagai individu yang berjaya dalam kerjaya masing-masing. Peristiwa-peristiwa cetusan emosi yang digambarkan, terutama yang berlaku di tempat kerja, membawa implikasi terhadap tahap kestabilan dan kematangan emosi yang dimiliki oleh individu-individu yang terlibat. Dua persoalan muncul, adakah tahap kestabilan emosi ini boleh diukur secara empirikal selain daripada melihat kesannya ke atas tingkahlaku seseorang? Adakah ianya merupakan satu bentuk kecerdasan yang boleh diukur?

Seterusnya, Goleman (1995) telah mengemukakan satu teori untuk menerangkan faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Teori tersebut dikenali sebagai Teori Kecerdasan Emosi. Teori ini menerangkan faktor kegagalan dan kejayaan seseorang dalam kehidupan peribadi dan kerjaya masing-masing. Manakala Muchinsky (1997) pula menyatakan bahawa tekanan yang berpanjangan boleh membawa kepada gangguan emosi ditahap yang berbeza-beza daripada tahap rendah hingga ke tahap serius. Ini akan mewujudkan emosi yang pelbagai seperti bosan, lesu, marah, kecawa dan benci.

Menurut Goleman (1999) lagi kecerdasan emosi adalah satu sifat berkualiti yang diperlukan oleh seseorang untuk berjaya dalam kerjaya. Ianya juga berkait rapat dengan nilai kerja yang dipegang oleh seseorang dan boleh memberikan kesan ke atas prestasi kerja individu tersebut.

Dari dapatan kajian di atas, Goleman menyarankan lima faktor atribusi terhadap kecerdasan emosi. Faktor-faktor tersebut ialah:

(1) Kesedaran Kendiri (self-awareness)

Kesedaran kendiri bermaksud kebolehan seseorang untuk mengetahui perasaan mereka dalam satu-satu situasi dan keupayaan mereka untuk memilih keutamaan panduan dalam membuat keputusan. Seseorang yang mempunyai kesedaran kendiri juga mempunyai penilaian yang realistik tentang keupayaan diri dan mereka mempunyai keyakinan diri yang utuh.

(2) Pengawalan Kendiri (self-regulation)

Pengawalan kendiri (self-regulation) didefinisikan sebagai kebolehan mengurus emosi agar ianya memudahkan dan bukannya mengganggu dalam menyelesaikan sesuatu tugas. Individu yang boleh mengawal diri mereka sentiasa berhemah dan boleh menangguhkan sementara perasaan negatif mereka. Individu sedemikian juga cepat pulih daripada tekanan emosi.

(3) Motivasi Kendiri (self-motivation)

Individu yang mempunyai motivasi kendiri (self-motivation) berupaya menggunakan kehendak diri dalam menggerak dan memandu arah mereka untuk mencapai sesuatu tujuan. Motivasi kendiri boleh membantu seseorang dalam mengambil inisiatif dan bersungguh-sungguh untuk memperbaiki diri. Individu dengan motivasi kendiri yang tinggi sentiasa tabah apabila menghadapi masalah atau dalam keadaan kekecewaan yang tinggi.

(4) Empati (empathy)

Empati merupakan faktor atribusi yang boleh membantu seseorang mengesan perasaan orang lain. Sifat berempati juga membolehkan seseorang melihat atau memahami sudut pandangan orang lain. Sifat ini juga boleh menjadi faktor pencetus dan penyubur kemesraan dan keserasian dengan individu dari pelbagai latar belakang. Individu yang mempunyai sifat empati boleh menyelami keperitan, kesusaahan, kekecewaan atau keraguan seseorang terhadap sesuatu perkara menyatakan bahawa seseorang yang boleh menunjukkan sifat berempati akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain terutama dalam proses membantu seseorang.

(5) Kemahiran Sosial (social skills)

Faktor atribusi terakhir ialah kemahiran bersosial (social skills). Faktor kemahiran bersosial ini membolehkan seseorang mengurus pelbagai emosi secara efektif dalam perhubungan. Mereka juga mampu mentafsir dengan tepat situasi sosial dan jaringannya selain daripada mahir memujuk dan memimpin. Seseorang yang mempunyai kemahiran bersosial yang berkesan juga mampu menjadi pakar runding yang baik di samping berkebolehan menyelesaikan konflik bagi mewujudkan kerjasama dan semangat berpasukan dalam sebuah organisasi.

Kajian Skovholt dan D'Rozario (2000) berhubung dengan guru cemerlang dan guru lemah mendapati guru cemerlang lebih disukai oleh pelajar. Guru cemerlang didapati mempunyai atribusi atau domain kecerdasan emosi seperti empati dan kemahiran sosial. Dapatkan kajian mereka juga menunjukkan salah satu nilai yang membentuk kestabilan emosi ialah kasih sayang. Nilai penyayang adalah merupakan salah satu faktor yang disarankan dalam nilai utama etika kerja.

Selain itu, salah satu aspek kecerdasan emosi yang dicadangkan oleh Goleman (1995; 1999) ialah kemahiran bersosial dan berempati. Ini selaras dengan nilai kerja penyayang yang disarankan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia. Justeru, seorang guru yang tidak mempunyai kemahiran interpersonal serta kurang menunjukkan sifat berempati mempunyai tahap kecerdasan emosi yang rendah.

Mohd Najib (2000) berpendapat guru juga perlu berinteraksi dengan pelajar-pelajar secara fizikal, dan emosi semasa proses pengajaran dan pembelajaran. Kenyataan ini disokong oleh Newton (2001) yang juga mengatakan guru perlu banyak berkomunikasi dan berinteraksi dengan pelajar dalam kelas.

Satu kajian yang dijalankan oleh Noriah et. al (2003) mendapat bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara kecerdasan emosi dan nilai kerja di kalangan guru MRSM walaupun kekuatan hubungan tersebut adalah di peringkat sederhana. Ini boleh diinterpretasikan bahawa guru yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik juga menunjukkan prestasi kerja

yang baik terutamanya di kalangan guru-guru yang baru berkhidmat kurang dari sepuluh tahun. Ini bertepatan dengan kajian Goleman (2009) mendapati kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan 'impulsive needs' atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusaahan, mampu mengatur 'reactive needs', menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa.

KESIMPULAN

Kajian-kajian tentang kecerdasan emosi banyak dijalankan di Barat namun amat kurang di Malaysia. Kebanyakan kajian-kajian yang berhubung dengan kecerdasan emosi memberi perumpuan kepada kecerdasan emosi pelajar – pelajar. Kajian-kajian di luar negara (Polloway et al., 2001; Skovholt & D'Rozario 2000) menunjukkan kestabilan emosi guru mempengaruhi proses pengajaran dan pembelajaran. Di Malaysia antaranya, Mohd Najib Ghaffar (2000) yang memberi tumpuan terhadap kestabilan emosi guru.

Kekurangan kajian kecerdasan emosi di Malaysia terutamanya kajian ke atas guru membantutkan usaha-usaha mengenal pasti masalah-masalah guru. Jadi, sudah tiba masanya perumpuan kepada kajian tentang kecerdasan emosi (EQ) guru dilakukan supaya program pembaik pulih dapat diadakan bila timbul masalah. Akhir sekali, Noriah et. al (2003) berpendapat latihan kecerdasan emosi untuk guru-guru perlu diperkenalkan di dalam kurikulum pendidikan guru di Malaysia.

Rujukan

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman,D.(2009). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2002). *Falsafah Pendidikan Negara*.
- Mohd Najib Ghafar (2000). *Kestabilan emosi guru: Perbandingan antara pensyarah dan pelajar*. Jurnal Teknologi, 32 (E): 1-10.
- Noriah Mohd Ishak (1994). *Pola pemilihan respons menangani ketegangan dan hubungannya dengan punca ketegangan di kalangan guru-guru*. Tesis Sarjana. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Noriah Mohd Ishak, Ramlee Mustapha, Siti Rahayati Ariffin dan Syed Najmuddin Syed Hassan (2003). *Kecerdasan emosi dan hubungan dgn Nikai Kerja*. Jurnal Teknologi, 39(E):77-84.
- Muchinsky, P. M. (1997). *Psychology applied to work*. Ed. ke-5. Pacific Groove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Polloway, E. A., J. R. Patton, and L. Serna. (2001). *Strategies for teaching learners with special needs*. Ed. ke-7. Upper Skovholt, T., and D'Rozario, V. (2000). *Portraits of outstanding and inadequate teachers in Singapore: The impact of emotional intelligence*. Teaching and Learning, 21(1): 9-17.
- Diperolehi dari <http://www.sinarharian.com.my/edisi/...cedera-1.38429>
- Yuziana alini binti Yusoff. Diperolehi dari <https://www.scribd.com/document/344993226/Kes2-Keganasan-Guru> dari Ilmiah blog.love islamik.com: huraian isu 1 : isu murid dipukul guru besar sehingga cedera.