



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Cawangan Melaka



ILHAM KAMPUS

Universiti Teknologi MARA Cawangan Melaka © 2021

Hak cipta Terpelihara.

Tiada sebarang bahagian dari buletin ini boleh diubah suai, disiarkan semula, disalin, diterbitkan, dipindah milik atau dijual dalam apa jua bentuk sekalipun tanpa mendapat kebenaran secara bertulis daripada pihak Jurnal dan Penerbitan Universiti (JPU), Universiti Teknologi MARA Cawangan Melaka.

e-ISSN: 2805-539X

Diterbitkan Oleh:

Unit Buletin

Jurnal dan Penerbitan Universiti

Penyelidikan dan Jaringan Industri (PJI)

Universiti Teknologi MARA

Cawangan Melaka

Tel: 606-558 2324

Fax: 606-558 2313

Laman Web: <https://melaka.uitm.edu.my/>

Sidang Editor

Edisi 1.0/2021

PENAUNG

Profesor Dr. Abd Halim Mohd Noor
Rektor UiTM Cawangan Melaka

PENGERUSI

Dr. Nur Hayati Abd Rahman
Timbalan Rektor Penyelidikan dan Jaringan Industri
UiTM Cawangan Melaka

PENASIHAT 1

Dr. Shafaf Ibrahim
Koordinator
Jurnal dan Penerbitan Universiti

PENASIHAT 2

Mohd Halim Mahphoth

KETUA EDITOR

Noor Rafhati Romaiha

EDITOR

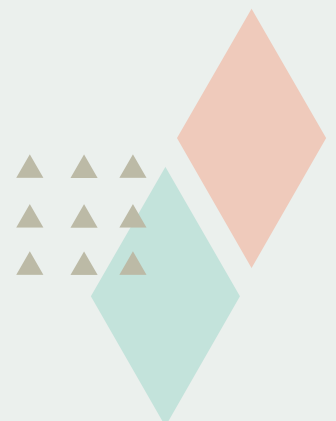
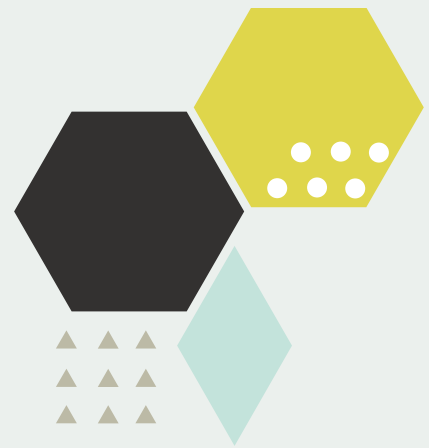
Siti Norashikin Bashirun
Hazalinda Harun
Nor Azmawati Husain
Nurul Huda Mohd Saad

PEMBACA PRUF

Nurul Huda Mohd Saad

PEREKA GRAFIK

Noor Rafhati Romaiha



ISI KANDUNGAN

SIDANG EDITOR

iii

RENCANA & CERPEN

Erratul Shela Eshak - Hikmah di Sebalik Musibah COVID-19	7-9
Masliza Mohd Razali - Meraikan Anak-anak Tempuhi PKP	10-11
Noorain Nordin & Norraeffa Md Taib - Cabaran Orang Kurang Upaya (OKU)	12-13
Norraeffa Md Taib - Pengaruh Media Sosial Dalam Dunia Tanpa Sempadan	14-15
Nur Hazwani Mohamad Roseli - Ada Apa Dengan K	16-17
Nur Hazwani Mohamad Roseli - Saya Ling Ling. Robot AI Anda	18-19
Syahrina Hayati Md Jani - Tenang Hadapi Tekanan Sewaktu Pandemik	20-23
Ummi Kalsum Hassian - Contohnya Ikan Apa	24-25
Zarina Begum Ebrahim - Ayuh Malaysia Boleh!	26-28
Zatul Himmah Abdul Karim & Norazlan Anual - Menangani Kestabilan Emosi	29-32

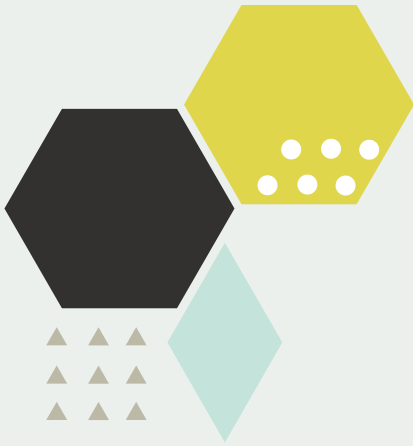
PANTUN & SAJAK

Hazalinda Harun - Ujian Lima Angka	35
Khairunnisa Yussof - Dalam Ujian Ada Rahmat	36
Khalijah Mohd Nor - COVID-19 Datangmu Tidak diundang	37
Masliza Mohd Razali - Sama-sama	38
Noorzalya Mokhtar - Covid Tanpa Jiwa	39
Noor Rafhati Romaiha - Berjuang	40
Nurbarirah Ahmad - Kecil di Mata	41
Nurhafizah Mohd Zolkapli - PKP Datang Lagi	42
Nurul Aida Harun - Terkurung	43
Ts. Dr. Nurul Hidayah Mat Zain - Pesan Abah	44
Ummi Kalsum Hassian - Resam Sebuah Pandemik	45
Wan Musyirah & Dr. Maimunah - Pantun Tauladan Pandemik	46
Zarinah Abu Yazid - COVID-19, Merubah Persepsi Muhasabah Diri	47



*Jika ada yang ingin kamu
tinggalkan, maka
tinggalkanlah kesenangan
dunia kerana menjaga
jarak hati kamu daripada
kesenangan dunia akan
membuat kamu menjadi
manusia terpuji, sebaliknya
jika kamu menggilai dunia,
kamu akan menjadi
manusia hina*

Saidina Umar Al Khattab r.a



RENCANA & CERPEN

- 1 Hikmah di Sebalik COVID-19 dalam Pemantapan Institusi Keluarga dan Sosioekonomi
- 2 Meraikan Anak-anak Tempuhi PKP
- 3 Cabaran Orang Kurang Upaya (OKU) di Musim COVID-19
- 4 Pengaruh Media Sosial Dalam Dunia Tanpa Sempadan
- 5 Ada Apa Dengan K
- 6 Saya Ling Ling. Robot AI Anda
- 7 Tenang Hadapi Tekanan Sewaktu Pandemik
- 8 Contohnya Ikan Apa
- 9 Ayuh Malaysia Boleh!
- 10 Menangani Kestabilan Emosi Era Krisis Pandemik COVID-19





Hikmah di Sebalik COVID-19 dalam Pemantapan Institusi Keluarga dan Sosioekonomi

Nukilan: Erratul Shela Eshak
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Mukadimah

Umum sedia maklum bahawa bagi mengekang penularan wabak COVID-19, kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bermula 18 Mac tahun lalu. Namun begitu, sehingga kini masih belum menunjukkan tanda-tanda berakhirnya wabak yang ditakuti oleh segenap lapisan masyarakat di seluruh dunia ini. Oleh yang demikian, kerajaan Malaysia telah mengambil beberapa langkah berjaga-jaga dengan memperkenalkan beberapa fasa PKP sehinggalah PKP 3.0. Sejak PKP diperkenalkan, pelbagai reaksi dan perubahan yang berlaku khususnya dalam kalangan institusi keluarga dan sosioekonomi rakyat Malaysia.

1. Institusi Keluarga

Melihat dari sudut institusi keluarga itu sendiri, sudah pasti pelbagai cabaran perlu ditempuhi demi membentuk modal insan kamil yang cemerlang lagi terbilang. Ia meliputi pelbagai rencana khususnya dari segi rohani dan jasmani. Jika dilihat dari sudut kekeluargaan, kemunculan PKP sebenarnya secara tidak langsung telah merubah lanskap sesebuah institusi. Contohnya, jika ibu bapa hanya dibenarkan bekerja dari rumah semasa PKP, keadaan sebegini membantu untuk merapatkan silaturrahim dalam kalangan ahli keluarga itu sendiri. Pelbagai aktiviti boleh dilakukan bersama-sama seperti mengerjakan solat, mengemas rumah, beriadah dan sebagainya. Semasa PKP diperkenalkan tahun lalu, ia berlaku menjelang bulan Ramadhan di mana solat tarawih dan ibadat puasa dijalankan. Namun begitu, aktiviti beriadah di masjid terpaksa disekat pada awal PKP demi membantu penyekatan wabak COVID-19. Keadaan ini telah menimbulkan satu anjakan paradigma kepada kebanyakan keluarga umat Islam di Malaysia yang mana ketua keluarga mula untuk mempelajari bagaimana mengendalikan solat tarawih dengan betul. Jika selama ini kita asyik merungut akibat sibuk menguruskan hal kerjaya, namun di sebalik PKP ini, ia telah memberikan masa terluang bersama keluarga tercinta. Impak yang positif begini telahpun tular di laman-laman sosial dan menjadi tajuk perbualan semasa ketika itu.

2. PdPR

Dalam menentukan kemenjadian modal insan, pendidikan merupakan entiti yang amat penting. Sehubungan dengan itu, Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR) diperkenalkan demi kelangsungan pendidikan formal dalam kalangan sekolah rendah dan menengah. Begitu juga dengan institusi pendidikan tinggi, yang mana pembelajaran dalam talian atau '*Online Distance Learning*' (ODL) diperkenalkan. Kesan positif daripada pengenalan pendidikan dalam norma baharu ini, kerajaan telah menggesa syarikat-syarikat telekomunikasi untuk memberi pakej istimewa bagi membolehkan capaian internet yang baik. Tambahan lagi, pelbagai pakej peranti dan pelan internet khas kepada golongan rakyat B40 ditawarkan bagi membolehkan capaian maklumat yang berkesan. Jika diimbau sebelum ini, masalah internet kerap berlaku khususnya mereka yang tinggal di kampung dan juga kawasan pedalaman. Pelaksanaan PdPR ini juga menggalakkan dan membuka minda para ibu bapa dalam mengambil berat tentang proses pendidikan anak-anak. Proses pendidikan ini sememangnya dianggap hanya tertumpu di sekolah sahaja, manakala guru-gurulah yang bertungkus lumus memastikan kefahaman murid-murid diperolehi sebaiknya. Namun, dengan adanya proses pembelajaran era baru ini, ia telah merubah polemik tersebut.

Tambahan pula, kaedah pembelajaran yang memerlukan peranti dan beberapa aplikasi juga telah membuatkan ramai pelajar dan ibu bapa berkongsi maklumat. Hal ini juga telah memberi pendedahan maklumat tentang kemahiran penggunaan ICT yang baik. Senario sebegini secara tidak langsung telah merapatkan jurang komunikasi antara rakyat Malaysia. Beberapa aplikasi pendidikan telah dipelajari dan dikuasai ketika PdPR dijalankan antaranya Google Classroom, Google Meet, Wordwall, Livesheet, Kahoot dan sebagainya. Murid-murid khususnya telah menguasai konfigurasi dan beberapa tetapan yang perlu dibuat terhadap satu-satu peranti. Kemahiran ini sememangnya merupakan aset penting dalam mengendalikan ICT di samping pemantauan yang wajib digariskan daripada pihak ibu bapa khususnya. Etika atau adab ketika kelas dalam talian juga sering diingatkan oleh pihak sekolah agar kemenjadian murid-murid ini selari dengan pencapaian akademik. Walaupun kelas dijalankan secara maya, pelajar-pelajar perlulah sentiasa menghormati guru dengan membuka kamera, mencatat nota, menjawab soalan ketika ditanya, dan membuat dan menghantar kerja pada masa yang telah ditentukan.



3. Sosioekonomi

Disebabkan oleh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini, terdapat 'Standard Operating Procedure' (SOP) yang telah digariskan oleh pihak kerajaan. SOP ini termasuklah tidak boleh bergerak melebihi 10 kilometer (km), sekatan perjalanan merentas negeri dan daerah, dan juga had operasi perniagaan. Di samping itu juga, ramai dalam kalangan rakyat Malaysia yang terkesan dengan COVID-19 akibat dibuang kerja kerana kilang atau kawasan operasi terpaksa ditutup atau dikurangkan pekerja akibat pelaksanaan SOP tersebut. Pelbagai sektor perkilangan, pengangkutan, pertanian dan lain-lain yang terlibat dalam situasi ini. Oleh yang demikian, pelbagai idea perniagaan tumbuh bak cendawan selepas hujan. Ia meliputi perniagaan makanan, tekstil, peranti dan sebagainya. Tambahan pula, kerajaan menyediakan beberapa pakej PRIHATIN, PRIHATIN TAMBAHAN, PENJANA dan KITA PRIHATIN pada tahun 2020 manakala PERMAI, PEMERKASA, PEMERKASA PLUS dan PEMULIH pada tahun 2021. Selain itu, pakej-pakej rangsangan ekonomi peringkat negeri juga giat disediakan bagi membantu golongan yang terkesan.

Kesimpulan yang kita boleh rungaikan di sini ialah kita perlu memandangkan positif sesuatu isu yang berlaku. Jika kita boleh bersabar dan mengambil sesuatu musibah dengan penuh kesyukuran, kelak akan membuahkan hasil yang lebih bermakna. Hal ini dapat dibuktikan dengan pelbagai penguasaan kemahiran insaniah dalam kalangan isi rumah rakyat Malaysia yang boleh meningkatkan sosioekonomi negara pada masa akan datang.

Meraikan Anak-anak Tempuhi PKP

Nukilan: Masliza Mohd Razali

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan


Umum mengetahui bahawa sudah masuk tahun kedua Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia dilaksanakan. Dengan peningkatan kes sejak tahun 2020, sekolah dan institusi pengajian telah ditutup dan pembelajaran dalam talian telah dilaksanakan.

Usai tahun kedua Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PDPR), anak-anak mungkin telah berjaya mengadaptasi situasi ini. Namun, ada anak-anak yang tidak berjaya dan berdaya dalam menghadapi norma baharu ini. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat di negara didapati mengalami simptom tekanan atau depresi dan kajian NHMS 2019 itu juga mendapati 424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental. Pasti PKP kali ini telah meningkatkan kadar statistik tersebut bagi tahun ini.

Dengan pembangunan Pelan Pemulihan Negara (PPN) sebagai pelan hala tuju untuk mengawal pandemik COVID-19 dan membolehkan pembukaan sektor ekonomi dan sosial secara progresif, marilah kita sebagai ibu bapa meraikan anak-anak yang telah menempuhi pandemik ini. Kelonggaran yang diberikan kerajaan melalui Fasa 1 dan fasa-fasa seterusnya perlu diambil kesempatan oleh para ibu bapa untuk mengurangkan tahap tekanan dan depresi anak-anak yang mungkin kita tidak sedari.

Bawalah anak-anak ke tempat-tempat yang kurang sesak seperti pantai, taman permainan dan sebagainya untuk mereka melepaskan tekanan dan melakukan aktiviti seperti sebelum pandemik ini berlaku. Jika ada ibu bapa yang masih takut dan sangsi untuk melakukan aktiviti sosial seperti itu, memadai membawa anak-anak meronda ke kawasan terdekat dengan menaiki kenderaan. Bantulah mereka yang telah kehilangan kemanisan zaman persekolahan, kenikmatan kebebasan bermain dan berinteraksi secara fizikal.

Bagi negeri-negeri Fasa 2 dan 3, di mana aktiviti percutian dalam negeri telah dibenarkan, bawalah anak-anak bercuti dan bergembira. Sesekali pilih restoran dan kedai makan yang tidak sesak dan selesa untuk menikmati "Dine In" yang telah dibenarkan kerajaan bagi mereka yang telah lengkap vaksinasi. Dalam pada masa yang sama, awasi anak-anak dan pastikan mereka mengikuti Prosedur Operasi Standard (SOP) yang telah ditetapkan.



Sebagai ibu bapa yang bertanggungjawab, pastikan anak-anak kekal sihat dan berupaya menyesuaikan diri dalam norma baharu ini. Bantulah mereka menghadapi tekanan yang mungkin tidak kelihatan tetapi sememangnya wujud di dalam diri mereka. Raikanlah mereka, anak-anak pandemik 2020/2021.

Cabaran Orang Kurang Upaya (OKU) di Musim COVID-19


Nukilan: Noorain Mohd Nordin & Norraeffa Md Taib
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Malaysia telah dilanda gelombang ketiga pandemik COVID-19 sejak 20 September 2020 dan telah mencatatkan kenaikan kes harian melebihi empat angka. Rentetan daripada itu, kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) dan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) mengikut situasi semasa di negeri-negeri yang terjejas. Langkah kerajaan dalam membendung peningkatan wabak COVID-19 telah meningkatkan tekanan psikologi pada populasi umum dan golongan orang kurang upaya (OKU) yang merupakan antara kumpulan berisiko tinggi.

Orang kurang upaya (OKU) ialah orang yang mengalami kecacatan atau kecederaan kekal fizikal atau mental dan mereka tidak berupaya untuk melakukan aktiviti seharian secara normal. Mereka tidak dapat menjalani kehidupan yang sempurna kerana kekurangan yang dihadapi. Tekanan dan cabaran yang dilalui boleh memburukkan kesihatan mental bagi OKU semasa krisis COVID-19 ini. Tingkah laku seperti menjauhkan fizikal serta kesan sosial dan ekonomi OKU, memburukkan lagi kesihatan mental mereka.

Kebiasaannya, golongan OKU selalu disisihkan daripada masyarakat mahupun ahli keluarga sendiri. Walau bagaimanapun, ada segelintir golongan OKU yang boleh berdikari dan turut menyumbang kepada negara. Kebanyakan golongan OKU menjadi usahawan kecil, tukang urut, pemuzik jalanan (*buskers*) ataupun bekerja dengan majikan. Golongan OKU sewajarnya diberi perhatian dan bantuan kerana penularan wabak COVID-19 telah menyebabkan mereka hilang pekerjaan dan sumber pendapatan tetap.

Oleh itu, sebagai masyarakat yang prihatin, kita seharusnya membantu golongan OKU dengan membuka mata masyarakat akan kewujudan golongan OKU dalam kalangan masyarakat setempat. Kita harus mengubah stigma masyarakat yang selalu mengatakan golongan ini menyusahkan dan tidak menyumbang kepada negara. Persepsi ini harus diubah dan golongan ini perlu dibimbing dan dibantu terutama sewaktu pandemik COVID-19.



Usaha murni dari badan-badan kerajaan dan Badan Bukan Kerajaan (NGO) yang banyak memberi sumbangan dana dari segi barangan dan kewangan, wajar dicontohi kerana memberi impak kepada golongan OKU untuk bertahan bagi meneruskan kehidupan seharian mereka. Golongan ini juga seharusnya diberi pendedahan pengetahuan yang lebih terperinci berkaitan isu-isu COVID-19 supaya mereka dapat menjaga diri mereka sendiri. Hal ini adalah kerana golongan OKU merupakan golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan COVID-19 ini.

Akhir sekali, pelbagai usaha boleh dijalankan dalam membantu golongan OKU sewaktu pandemik ini berlaku. Semua pihak memainkan peranan penting dalam membela nasib golongan OKU ini. Sebagai rakyat Malaysia yang prihatin, adalah menjadi tanggungjawab kita untuk saling bantu-membantu sesama kita dalam memberi bantuan kepada golongan OKU ini supaya mereka tidak tersisih dan ketinggalan dalam musim COVID-19 ini.

Pengaruh Media Sosial Dalam Dunia Tanpa Sempadan


Nukilan: Norraeffa Md Taib
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Penggunaan media sosial telah berkembang begitu pesat dengan kemajuan teknologi komunikasi untuk menyampaikan atau mengakses informasi dengan lebih cepat, mudah dan kos yang murah. Media sosial telah mendapat perhatian di setiap peringkat umur masyarakat seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin maju. Media sosial menjadi medium pengantara yang digemari oleh masyarakat global berbanding dengan media selainya.

Media sosial merupakan aplikasi komputer yang menjadi pengantara atau media di alam siber bagi membolehkan penggunaanya mencipta pelbagai maklumat berkenaan pelbagai perkara dalam bentuk teks, gambar dan video yang dikongsikan dalam sesuatu rangkaian maya. Media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang kerana ia mampu menghadirkan interaksi yang interaktif walaupun berjauhan.

Di Malaysia, penggunaan media sosial begitu meluas dan kebanyakan daripada mereka melanggan beberapa aplikasi dan memiliki lebih daripada satu akaun. Masa penggunaan boleh mencecah melebihi 12 jam sehari bagi pengguna tegar sehingga mengakibatkan fenomena ketagihan media sosial. Jika dahulu kanak-kanak atau remaja menggunakan masa lapang mereka dengan aktiviti yang berfaedah seperti aktiviti bermain di luar rumah, berbasikal dan sebagainya tetapi masa kini telah berubah di mana remaja dan kanak-kanak ketagihan media sosial kerana mereka terdedah kepada penggunaan pelbagai peralatan teknologi seperti televisyen, internet, komputer, telefon pintar dan permainan video.

Perkembangan zaman berteknologi tinggi yang semakin pesat menyebabkan masyarakat pada masa kini berlumba-lumba untuk menggunakan media sosial seperti *facebook*, *twitter*, *instagram* dan sebagainya. Dengan teknologi yang canggih seperti telefon pintar dan jaringan internet, ia menjadikan mereka terlalu taksub dengan media sosial yang boleh memberi impak kepada tingkah laku mereka sendiri. Akses internet yang mudah didapati dan penggunaan telefon pintar membuatkan masyarakat kini sentiasa mendapat maklumat atau berita terkini hanya di hujung jari. Tidak dapat dinafikan, kemudahan akses internet ini juga membuka peluang kepada penggunaan media sosial yang meluas dalam kalangan pengguna internet.



Penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan sesetengah individu lebih gemar meluangkan masa mereka secara bersendirian yang akan mengurangkan interaksi secara bersemuka dan menjadikan mereka antisosial. Secara tidak langsung, hal ini mampu mempengaruhi tingkah laku sosial mereka kerana ia banyak bergantung kepada sistem sosial yang mengelilingi mereka.

Seperti yang kita sedia maklum, aktiviti media sosial di Malaysia masih bersifat bebas. Pelbagai usaha perlu dilakukan bagi mendidik pengguna dan pengendali aplikasi media sosial supaya mereka menjadi lebih bertanggungjawab dan beretika ketika menggunakan aplikasi tersebut. Golongan ibu bapa khususnya perlu mengetahui pilihan utama aplikasi media sosial yang digunakan oleh anak-anak mereka bagi tujuan pemantauan aktiviti media sosial mereka. Tanpa tanggungjawab dan etika ini, media sosial boleh disalah guna dan membuka peluang kepada pihak luar sekali gus boleh menjejaskan ketidakstabilan negara.

Kesimpulannya, media sosial mampu membawa kepada kebaikan kepada para pengguna jika digunakan secara bijak. Semua pihak hendaklah bekerjasama dalam memastikan media sosial sentiasa digunakan di jalan yang betul. Para pengguna juga harus berhati-hati ketika berurusan secara dalam talian dan tidak mendedahkan maklumat diri kerana kadar jenayah di internet semakin meningkat. Selain itu, para guru juga boleh memainkan peranan dengan mendedahkan laman-laman sesawang pendidikan dan menerapkan nilai-nilai murni dalam kalangan pelajar supaya mereka mengetahui baik dan buruk dalam menggunakan media sosial. Diharap, melalui penyebaran kebaikan media sosial ini dapat memberikan kesan positif kepada mereka dan mampu meningkatkan kualiti hidup ke arah yang lebih baik pada masa yang akan datang.

Ada Apa Dengan K


Nukilan: Nur Hazwani Mohamad Roseli
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Hai! Nama saya Wanie. Ini adalah nama saya yang sebenar. Ini adalah kisah saya. Kisah kehidupan saya setahun yang lalu.

Kalori? Apa tu? Sebelum ini perkataan kalori tidak pernah terlintas di fikiran saya. Apa yang saya fikirkan hanyalah perkataan lain yang bermula dengan huruf K juga, iaitu kurus. Ada apa dengan kurus?Salahkah kita jikalau tidak kurus? Merata-rata tempat yang saya pergi, perkataan kurus memang sentiasa disebut-sebut. Telinga saya sudah tidak tahan lagi. Yelah, mana tidaknya. Semasa belajar di universiti dulu, saya adalah antara orang yang kurus. Hendak derma darah pun tidak boleh sebab tidak cukup berat. Tetapi sekarang... Berat saya bagai dipam-pam. Ketika dulu, saya ingatkan baju saya yang mengecil tapi rupanya badan saya yang semakin membesar.

Sehinggalah suatu hari, "post" Mr. K lalu di laman mukabuku saya. Ya... Namanya juga bermula dengan huruf K. Sudah lama saya mengenali Mr. K tetapi tidak pernah ingin mengenalinya dengan lebih dekat. Sejak dari hari itu, bermulalah episod saya merisik Mr. K dan akhirnya beliau menjadi guru saya. Mr. K mengajar saya apa itu kurus. Apa itu kalori. Hendak kurus bukan semudah ABC. Sekiranya ia mudah, semua orang sudah kurus. Ia memerlukan mental yang kuat dan kita perlu tanamkan azam yang kita betul-betul ingin kurus. Dan yang paling penting sekali untuk kurus, kita perlukan "knowledge" atau ilmu. Kita tidak perlukan produk kurus. Jangan percaya bulat-bulat terhadap produk kurus yang ada di pasaran kerana ia hanya memanipulasi kita semua yang sememangnya ingin kurus. Tanpa ilmu, perjuangan kurus kita hanyalah sia-sia dan kemungkinan kita kembali ke kehidupan lampau adalah amat tinggi.

Kalori? Dulu, saya tidak ambil peduli dengan perkataan ini. Makanlah apa sahaja. Sememangnya saya tidak mengalami masalah berat badan. Tetapi itu hanyalah kisah saya pada zaman dahulu. Kini, segala-galanya telah berubah. Mungkinkah faktor usia? Mungkinkah faktor metabolisme badan yang semakin menurun? Mungkinkah suka menuruti hobi saya yang suka "jalan-jalan cari makan". Atau, saya tidak pandai mengawal nafsu makan?



Izinkan saya ceritakan sedikit bagaimana saya mengawal kalori pemakanan berdasarkan ilmu dan pengalaman saya yang hanyalah setahun jagung. Untuk kurus, pengawalan kuantiti makanan dan jumlah kalori yang kita ambil setiap hari adalah amat penting. Jumlah kalori adalah berbeza bagi setiap individu. Oleh itu, kita perlu mengetahui dahulu jumlah kalori yang patut kita ambil dalam sehari. Kita perlu wujudkan defisit kalori untuk menurunkan berat badan. Perkara ini adalah perkara asas yang kita perlu tahu. Ehh... defisit kalori tu apa pula? Defisit kalori ialah jumlah kalori yang diambil adalah rendah daripada jumlah kalori yang digunakan oleh setiap individu. Satu lagi perkara asas yang kita perlu tahu ialah berapakah jumlah kalori bagi setiap kilogram dan setiap gram bagi protein, karbo dan lemak. 1kg bersamaan dengan 7700 kcal. 1g protein dan 1g karbohidrat bersamaan dengan 4kcal. 1g lemak bersamaan dengan 9kcal. Kalau kita lihat di sini seperti agak sukar untuk menurunkan berat walaupun 1kg tetapi semua perkara adalah tidak mustahil dan kita mampu melakukannya.

Pada awal perjuangan kurus, saya menggunakan aplikasi MyFitnessPal bagi mengawal jumlah kalori saya setiap hari. Anda boleh menggunakan sebarang aplikasi mengikut kesesuaian. Yang penting di sini ialah ia bertujuan untuk kita memahami jumlah kalori bagi setiap makanan yang kita ambil supaya kita dapat mengawalnya. Sememangnya seperti agak leceh tetapi ketahuilah yang ia banyak membantu saya. Setelah anda memahami dan menganggar jumlah kalori bagi setiap makanan, anda sudah tidak perlu lagi mengira jumlah kalori yang diambil setiap hari.

Anda mungkin tertanya-tanya adakah saya mengamalkan “cheat day?” Sesungguhnya “cheat day” tiada dalam kamus hidup saya. “Everyday is my cheat day”. Saya makan kek, coklat, biskut, kuih dan segala jenis makanan yang berada dalam kategori menakutkan sepanjang perjalanan kurus saya. Apa yang penting di sini ialah kawalan kuantiti dan pengambilan kalori bagi setiap makanan yang diambil. Jadi, jangan takut untuk makan semua tu. Saya percaya apabila sesuatu perkara itu kita lakukan dengan hati yang gembira, nescaya ia akan berpanjangan.

Akhir kata, saya bukanlah seorang pakar tetapi ini semua adalah hasil pembelajaran saya daripada Mr. K. Perjuangan kurus bukanlah satu perjalanan yang singkat tetapi ia adalah perjalanan sehingga ke akhir hayat. Kurus bukanlah segala-galanya dalam kehidupan. Yang penting ialah kesihatan. Janganlah kita terlampau taksu untuk kurus sehingga kita mengabaikan kesihatan badan kita sendiri.

Kurus Dan Kesihatan Yang Baik Mendorong Kita Ke Arah Kebahagiaan.

Saya Ling Ling. Robot AI Anda

Nukilan: Nur Hazwani Mohamad Roseli
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

“Selamat Datang ke Dunia AI. Saya adalah Ling Ling, robot AI yang akan menjawab tiga soalan daripada anda. Tanyalah apa sahaja soalan kepada saya.”

“Tiga soalan? Hmm... baik. Soalan saya yang pertama adalah kalau saya tak nak bersenam boleh tak? Tapi saya nak lengan saya ni kecil sedikit la”


“Kenapa awak tak nak bersenam? Ish ish ish... manusia ni. Walaupun saya tidak suka dengan pertanyaan awak ini tetapi saya tetap akan menjawabnya. Semua orang tahu bahawa bersenam adalah baik untuk kesihatan. Jikalau awak memang hendak mengecilkan lengan, awak seharusnya bersenam. Lengan awak tidak akan mengecil begitu sahaja. Sekiranya awak asyik makan tidur, makan tidur, lengan awak bukan semakin mengecil tetapi semakin membesar. Hahah... awak hendak lengan awak besar? Tak nak bukan!”

“Gulppp”

“Semua orang ingin mengecilkan sesetengah anggota badan sahaja. Contohnya lengan, pinggul dan peha. Tetapi sebenarnya tidak ada satu pun jenis senaman yang dapat fokus kepada sesuatu anggota badan sahaja. Jadi awak tiada pilihan. Awak perlu bersenam. Awak boleh lakukan senaman berbentuk kardio. Senaman kardio adalah pilihan yang tepat untuk kurangkan berat badan dan seterusnya dapat mengecilkan anggota badan. Badan perlukan masa untuk membuang lemak-lemak degil yang ada di badan awak tu. Ia perlukan masa. Bukanlah sehari dua bersenam terus lengan tu kecil. Owh tidak sama sekali. Kerana ini bukanlah alam khayalan. Hahaha”

“Kalau senaman *circuit* tu bagaimana ye Ling Ling”

“Selain kardio, anda boleh juga lakukan senaman *circuit*. Anda boleh memilih senaman *circuit* yang memfokuskan keseluruhan anggota badan atau tertumpu kepada sesetengah anggota badan sahaja. Senaman *circuit* ini lebih bertujuan kepada pembentukan otot badan di mana ia dapat membantu dalam meningkatkan metabolisme anda. Semakin kita berusia, semakin menurun metabolisme badan kita. Disebabkan itulah kita perlu bersenam. Bukan semua jenis senaman *circuit* sesuai dengan diri kita.



Sekiranya anda tidak mampu untuk melakukan sesuatu jenis senaman, anda tidak perlu memaksa diri kerana dikhuatiri ia akan membawa kepada kecederaan. Tidak berbaloi untuk cedera hanya untuk melakukan sesuatu jenis senaman.”

“Anda hanya mempunyai satu peluang sahaja lagi untuk bertanya soalan kepada Ling Ling. Fikirkan betul-betul... hahahaha”

“Sekejap Ling Ling. Bagi saya berfikir sekejap”

5 minit telah berlalu...

“Ling Ling”

“Kruhh Kruhh Kruhhh”

“Ehh... tidur rupanya robot ni. Ling Lingggggggg”

“Awak tidak perlu jerit. Daya pendengaran saya masih lagi bagus. Saya masih muda.”

“Soalan saya yang terakhir ialah berapakah kadar denyutan jantung yang sesuai apabila kita bersenam?”

“Semasa kita bersenam adalah penting bagi kita untuk mengawal kadar denyutan jantung. Anda boleh menggunakan jam pintar bagi mengawasi kadar denyutan jantung. Zon senaman yang selamat adalah di zon 60% - 80% sahaja. Berapakah kadar degupan jantung ia bergantung kepada umur seseorang individu tersebut. Sebagai contoh umur awak 35 tahun.

Formulanya adalah...

$$220 - 35 \times 60\% = 111$$

$$220 - 35 \times 80\% = 148$$

Jadi, zon senaman yang selamat bagi awak ialah kadar denyutan jantung di antara 111 hingga 148 sahaja. Sekiranya semasa bersenam kadar denyutan jantung anda melepasi zon tersebut, anda perlu mengurangkan intensiti senaman.”

“Disebabkan saya lihat awak ni sudah tertarik untuk bersenam, jadi saya ingin berikan awak satu tips. Kita tidak perlu bersenam setiap hari kerana badan perlukan rehat. Cukuplah sekadar 3-5 kali seminggu. Semasa kita melakukan senaman, badan kita akan mengalami kecederaan “wear and tear”. Oleh itu dengan berehat sahaja, badan kita akan dapat “recover” kembali.”

“Terima kasih Ling Ling. Banyak yang saya belajar. Petang ni juga saya bersenam.”

***Penulis bukanlah pakar dalam bidang ini. Ia hanyalah berdasarkan pada pembelajaran dan pengalaman penulis. Sekiranya anda mempunyai sebarang kecederaan, cuba dapatkan nasihat dari pakar kesihatan terlebih dahulu.**

Tenang Hadapi Tekanan Sewaktu Pandemi

Nukilan: Syahrina Hayati Md Jani
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan


Kajian psikologi yang dijalankan sewaktu pandemik mendapati tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) mempunyai hubungan yang signifikan dengan isu psikologi seperti tekanan emosi. Tekanan emosi ini disebabkan oleh beberapa perkara seperti tempoh kuarantin yang berpanjangan, bimbang akan penularan jangkitan virus dan berasa sedih apabila mendapat perkhabaran ada ahli keluarga, sanak saudara atau sahabat handai mendapat jangkitan dan meninggal dunia.

Tekanan yang dihadapi oleh ibu bapa khususnya seperti menguruskan kerja berserta anak-anak di rumah, memastikan penglibatan anak-anak dalam Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah (PdPR), kekerapan penggunaan peranti seperti komputer atau laptop dan telefon pintar bagi anak-anak, dan pelbagai isu yang bersangkutan apabila arahan PKP dikeluarkan. Walau bagaimanapun, ibu bapa perlu bijak mengawal emosi dan menguruskan tekanan dengan baik untuk memastikan semua ahli keluarga berada dalam keadaan terkawal.

Masyarakat khususnya ibu bapa sering menyatakan kebimbangan memikirkan keadaan yang masih belum pasti pengakhirannya secara tidak langsung boleh menyebabkan anak-anak turut terkesan dan merasa lebih bimbang malah akan ketakutan. Seharusnya, ibu bapa perlu bersikap tenang untuk memastikan seluruh ahli keluarga mampu berhadapan dengan keadaan ini dan menyesuaikan diri dalam kehidupan normal baharu.

1. Ibu Bapa Contoh kepada Anak

Ibu bapa perlu menunjukkan contoh yang baik kepada anak-anak dalam menguruskan kebimbangan secara berkesan. Mereka perlu sentiasa memberi perhatian dalam mengawal keadaan yang sedang berlaku agar dapat mengelakkan daripada sebarang kejadian yang tidak diingini. Sekiranya ibu bapa sentiasa berasa bimbang dan berhadapan perasaan cemas yang melampau, sudah pasti anak-anak yang memerhati akan turut bertindak balas sedemikian.



Selain itu, ibu bapa disarankan agar menerokai cabang-cabang kemahiran dan ilmu yang baharu melalui pelbagai sumber dan bahan bacaan dalam talian. Mungkin daripada hobi boleh menjadi pendapatan sampingan yang mampu untuk menampung perbelanjaan keluarga. Anak-anak boleh turut sama membantu untuk meringankan beban sebahagian tugas dan tanggungjawab, dan secara tidak langsung mengeratkan hubungan kekeluargaan.

Selain itu, ibu bapa digalakkan untuk mengadakan rutin harian seperti senaman, pemakanan seimbang, beribadah dan tidur yang mencukupi. Rutin amat penting untuk membantu aturan emosi yang stabil dan mengurangkan kebimbangan. Perlu diingat, rutin yang baharu ini perlu lebih sesuai dengan mengambil kira langkah pencegahan COVID-19 secara konsisten dan berterusan.

2. Waktu Berkualiti Bersama Anak


Waktu ini merupakan peluang keemasan bagi ibu bapa yang berkerjaya untuk memberi perhatian dan mempamerkan kasih sayang kepada anak-anak mereka seandainya sebelum ini waktu di pejabat amat membataskan masa yang berkualiti bersama anak-anak. Manfaatkan peluang dengan bijak untuk melakukan aktiviti bersama anak-anak dan berikan perhatian terhadap perkembangan mereka.

Ibu bapa boleh memulakan aktiviti dengan mengajarkan anak-anak tentang penjarakan sosial sebagai usaha untuk membantu mengurangkan risiko jangkitan COVID-19. Sekiranya amalan bersalaman sudah menjadi budaya dalam masyarakat, namun keadaan sekarang sudah berubah. Cukup dengan meletakkan tangan di dada untuk menunjukkan hormat kepada orang yang lebih tua.

Ibu bapa perlu sentiasa memastikan kebersihan diri dan persekitaran rumah terjaga kerana kebersihan merupakan antara faktor penting dalam penjagaan kesihatan. Perkara ini perlu sentiasa dititikberatkan kepada anak-anak agar mereka dapat menjadikan kebersihan sebagai suatu budaya dalam kehidupan.

3. Peka Perubahan Emosi Anak

Sebenarnya, anak-anak mudah merasa bosan apabila terlalu lama berada di dalam rumah. Ibu bapa perlu membantu mereka membuat jadual dengan menyusun waktu menyiapkan kerja sekolah, mengulangkaji pelajaran, membantu ibu bapa dan berehat. Sekali-sekali mereka perlu diberikan peluang untuk berinteraksi dengan rakan-rakan dalam talian.



Selain itu, ibu bapa harus peka pada kepelbagaian luahan perasaan bimbang dan takut pada diri anak-anak. Ia boleh datang dalam pelbagai bentuk seperti tidak mahu berpisah daripada ibu bapa, kerap mengadu sakit fizikal seperti pening kepala atau sakit perut, mengamuk, cepat marah, kurang selera makan dan sukar tidur. Ibu bapa perlu menjadi pendengar yang baik, mendampingi dan memberi sokongan moral agar anak-anak tidak berasa tertekan. Jelaskan kepada mereka mengenai kepentingan menyesuaikan diri dengan normal baharu.

4. Berkongsi Kebimbangan


Kaedah yang sesuai untuk membuatkan ibu bapa tenang ialah dengan berkongsi kebimbangan bersama suami/isteri dan ahli keluarga yang lain. Selain itu, berusaha untuk mempelajari teknik-teknik yang boleh membantu untuk kembali tenang kerana hanya dengan tenang kita akan menang. Dalam hadith yang diriwayatkan oleh Al-Tirmizi dan Ibnu Hibban, Nabi bersabda yang bermaksud, “Mahukah kamu aku khabarkan golongan yang diharamkan neraka daripada mereka? Mereka ialah hayyin, layyin, qarib dan sahl”.

Hayyin ialah orang yang memiliki ketenangan dan keteduhan zahir dan batin, tidak mudah marah dan tenang jiwanya. Manakala, layyin ialah orang yang lembut santun tuturnya, tidak kasar dan tidak mengikut nafsu. Seterusnya, qarib ialah orang yang akrab, ramah mesra ketika berbicara, menyenangkan orang dan mudah senyum apabila bertemu. Akhir sekali, sahl ialah orang yang tidak menyusahkan dan selalu mempunyai kaedah untuk menyelesaikan masalah.

Oleh itu, penting adanya ketenangan dalam diri bagi menentukan kita berjaya atau gagal apabila berhadapan dengan sesuatu perkara sama ada ia berbentuk kesenangan mahupun kesusahan.

5. Memperbanyakkan Ibadah dan Muhasabah Diri

Tingkatkan ibadah seperti solat sunat, berzikir dan kerap berdoa kepada Allah S.W.T agar dipermudahkan dan diberikan ketabahan untuk berjaya menghadapi situasi mencabar ini. Fikirkan dan tetapkan dalam minda segala yang berlaku ini sebagai ujian daripada Allah dan pandang daripada sudut yang positif. Sentiasa mencari hikmah di sebalik sesuatu ujian yang menimpa. Disebalik wabak yang diturunkan ini, ada tersembunyi kerahmatan, kemurahan dan kasih sayang Allah S.W.T. untuk hamba-hamba-Nya.



Kesimpulannya, tempoh pandemik ini adalah peluang berharga untuk melakukan sesuatu yang produktif seperti mengeratkan hubungan kekeluargaan, melakukan aktiviti yang bermanfaat, menerokai dan mempelajari ilmu yang baharu, mempelbagaikan kemahiran, dan mempertingkatkan kesyukuran. Semoga kita semua diberikan ketabahan dan kesabaran bagi mengharungi ujian ini dan dilindungi daripada dijangkiti virus COVID-19.

Contohnya Ikan Apa

Nukilan: Ummi Kalsum Hassian
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Pada bulan Mac 2020, aku dan suami telah membuat *panic purchase* kerana menjangkakan akan ada *lockdown* berikutan Pendemik Covid-19. Seawal seminggu telahpun kami *restock* barang-barang keperluan dapur. Hal ini berikutan kami tidak mahu keluar sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) nanti dan seperti yang dijangka, kerajaan mengumumkan PKP pada 18 Mac 2020. Maka, bermulalah hidup kami berdua terkurung kebosanan.

Walaupun sebelum ini adalah menjadi suatu kebiasaan untuk kami melakukan setiap perkara bersama-sama, namun kini masa yang diperuntukkan lagi banyak. Semuanya berjalan lancar sehingga tempoh PKP yang dijangka hanya 2 minggu terpaksa dipanjangkan. Barang-barang dapur telah mula menyusut dan menjadikan suamiku terpaksa keluar sendirian membeli barang-barang dapur tersebut.

Senarai penuh terpaksa aku tuliskan kerana selama ini aku beli ikut apa yang teringat. Aku susun senarai setiap barang yang diperlukan mengikut laluan masuk sehingga keluar. Siap aku nyatakan rak nombor berapa dan aku lukis laluan yang perlu dilalui oleh suami ketika mengambil barang-barang tersebut.

Setelah 10 minit berlalu, suami aku menghantar beberapa gambar memperlihatkan panjangnya barisan di depan pasar raya yang dia kunjungi. Ada rasa simpati kerana kini suami aku perlu beratur panjang untuk keperluan kami. Kemudian setelah 20 minit berlalu, telefon bimbit aku berbunyi. Soalan pertama daripada suamiku:

Suami : "Sayang, ikan ada banyak jenis, nak beli yang mana?"

Aku : "Abang belilah dua tiga jenis"

Suami : "Contohnya ikan apa?" bunyinya agak panik. Aku jadi pelik. Contohnya? Ni soalan ujian peperiksaan ke sehingga perlu ada contoh. Biasanya aku je suka tanya contohnya apa kepada pelajar-pelajar. Seram rupanya bila diminta memberikan contoh ni ye.

Aku : "Abang beli jela macam ikan bawal ke"


Suami : "Oh Ok. Udang nak besar ke kecil?"

Aku : "Mana-manalah sayang". Kemudian talian dimatikan.

Lima minit seterusnya. Aku terima lagi panggilan.

Suami : "Sayang, bawang ni ada banyak jenis. Sayang nak yang mana?"

Aku : "Abang beli jela yang mana-mana asalkan bawang". Panggilan ditamatkan.



10 minit kemudian.

Suami : "Beras yang biasa kita pakai tak ada, dah habis. Boleh ke pakai *brand* lain?"

10 minit kemudian.

Suami : "Garam halus ke kasar ye sayang?"

Begitulah seterusnya. Aku terfikir adakah aku terlalu cerewet sehingga setiap perkara suami harus mendapatkan kepastian atau suamiku yang terlalu manja sehingga langsung tidak pernah perasan apakah spesifikasi barang dapur yang diperlukan.

Apabila suami sampai di rumah, aku menolongnya untuk menyimpan barang-barang tersebut. Alangkah terkejutnya aku apabila suamiku membeli empat jenis 'ikan bawal' yang aku contohkan tadi. Bawal hitam, bawal putih, bawal bintang, bawal emas dan hanya bawal sahaja ye, tiada ikan lain. Aku ketawa sehingga keluar air mata. Suami yang tidak faham berulang-ulang tanya kenapa aku gelak.

Bila ada kekuatan dan tawaku reda, aku tanya kepada suamiku, "kenapa dia seolah-olah panik sehingga banyak benda perlu tanya aku ketika hendak membeli." Suamiku jawab,

"Sayang perasan tak sebelum ni kalau kita beli barang mesti sayang yang akan pilih semua barang. Dari jenama, saiz, jenis barang, keperluan semua sayang yang pilih. Abang rasa pilihan sayang selalu tepat dan sedap-sedap. Kalau sayang tanya pendapat pun abang akan terus cakap ok sebab tak perlu buang masa untuk memilih. Lagipun, sepanjang usia perkahwinan kita, tidak pernah sekalipun abang beli barang dapur sendiri kecuali satu dua yang abang beli dari kedai runcit".

Aku tak pasti apakah jawapan itu adalah jawapan selamat supaya aku tak mempertikaikan hasil belian suamiku atau memang itulah apa yang suamiku rasa.

Namun, kisah ini tidak berakhir di sini kerana trip seterusnya, aku suruh dia campur-campur dan pelbagaikan jenis-jenis ikan. Contohnya ialah ikan merah, dan hasilnya ialah semua ikan yang dibeli adalah berwarna merah sahaja dari pelbagai saiz, rasa dan rupa.

Semenjak hari itu, senarai yang kukirimkan akan lebih terperinci supaya hasilnya akan memuaskan hati. Oh, encik suamiku yang manja, kau punya isteri yang cerewet rupanya.

Ayuh Malaysia Boleh!

Nukilan: Zarina Begum Ebrahim
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan


Saat ini dunia digemparkan dengan wabak virus Corona atau lebih dikenali sebagai COVID-19 termasuklah Malaysia. Malaysia merupakan antara negara Asia tertinggi yang dijangkiti virus COVID-19 dan kes kematian yang tinggi dilaporkan setiap hari. Sehingga kini, telah lebih daripada 17 ribu kes kematian yang dilaporkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia melalui portal rasminya.

Pandemik COVID-19 yang melanda seluruh dunia bukan sahaja meragut ribuan nyawa rakyat di dunia bahkan memberi kesan sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan negara. Banyak sektor ekonomi yang terpaksa ditutup yang menyebabkan ramai rakyat yang hilang pekerjaan. Hal ini memberi kesan negatif terhadap psikologi ramai rakyat di seluruh dunia. Kesan kuarantin yang panjang di rumah menyebabkan banyak keluarga yang menghadapi tekanan ekonomi yang berterusan.

Tekanan yang berterusan membuatkan sebilangan rakyat menghadapi masalah mental seperti gemuruh, kemurungan, stres, emosi terganggu, kegelisahan yang terlampau, cepat marah dan kerisauan untuk dijangkiti virus tersebut. Disebabkan tekanan yang dihadapi, kita sering dihujani dengan berita seperti kes bunuh diri, kes penderaan kanak-kanak dan kes penceraian. Daripada penelitian yang dilakukan, masalah kesihatan mental bukan hanya berpunca daripada ketakutan atau kebimbangan mengenai penyakit tetapi juga disebabkan oleh kondisi kewangan yang terjejas, aktiviti harian dan berlakunya pengasingan sosial.

Memang dalam menghadapi cabaran yang begitu besar dan berat ini, ada individu yang berasa hilang harapan dan semangat kerana beban yang digalas begitu besar. Setiap individu mempunyai cara yang berbeza dalam menghadapi masalah atau perkara yang memberi tekanan dalam hidup, terutama ketika pandemik COVID-19 ini berlaku. Bersabarlah menghadapi cabaran ini. Bak kata pepatah Melayu, "Berat mata memandang, berat lagi bahu memikul."

Pelbagai inisiatif dilakukan oleh kerajaan dalam memastikan wabak ini dapat dihapuskan dengan segera, di samping kelangsungan hidup rakyat dapat diteruskan. Pelbagai inisiatif yang dilakukan oleh pihak kerajaan untuk membantu rakyat yang terjejas seperti Bantuan Prihatin Nasional (PRIHATIN), Sinergi kerjasama kerajaan, swasta dan NGO, bantuan inisiatif khusus warga PKS dan Bantuan Khas COVID-19 (BKC) menerusi




Pakej Perlindungan Rakyat dan Pemulihan Ekonomi (Pemulih). Selain itu, Persatuan Psikiatri Malaysia juga menggesa mereka yang berasa tertekan agar mendapatkan pertolongan dan menggunakan perkhidmatan sokongan psikososial dalam talian yang disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kebajikan Masyarakat dan badan bukan kerajaan.

Menangani pandemik memerlukan usaha bukan sahaja daripada pihak kerajaan dan swasta tetapi daripada semua orang di mana rakyat sendiri harus terima bahawa kehidupan tidak akan menjadi seperti biasa. Kita harus hidup dengan yang disebutkan sebagai normal baharu. Apabila kerajaan melonggarkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), hal ini tidak bererti kita bebas untuk ke mana sahaja. Pengalaman lepas di negara-negara lain menunjukkan sikap rakyat yang keluar beramai-ramai tanpa sebarang kawalan apabila tempoh PKP ditamatkan, mampu mencetuskan jumlah kes positif lebih tinggi. Apatah lagi, gejala atau simptom COVID-19 (*asymptomatic carrier*) pada seseorang individu boleh menjangkiti orang lain tanpa disedari.

Rakyat perlulah mengambil perhatian yang lebih serius terhadap SOP, terutamanya dalam amalan penjarakan sosial yang ditetapkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN).

PKP dilonggarkan supaya sektor ekonomi dapat dijana semula dan rakyat boleh ulang alik berkerja. Ingatlah, ketidakpatuhan rakyat dan pihak tertentu terhadap kawalan COVID-19 boleh mendatangkan risiko termasuk penutupan semula sektor ekonomi tertentu yang akan memberi kesan dalam kehidupan seharian. Oleh itu, kita haruslah mengubah sikap di mana kita tidak boleh hidup seperti dahulu sehinggalah wabak ini dapat ditangani.

Kita pernah berjaya mengurangkan wabak ini daripada terus merebak semasa gelombang pertama dahulu. Sekiranya rakyat Malaysia bersatu hati dalam menangani pandemik ini, saya percaya kita dapat mengatasi cabaran ini kerana Tuhan tidak akan menduga kita sekiranya kita tidak berupaya menghadapinya. Ingat, Malaysia boleh! Ayuh, bangunlah rakyat Malaysia. Peperangan untuk membendung ancaman COVID-19 secara tuntas belum lagi selesai, malah perjuangan secara habis-habisan terhadap COVID-19 perlu diteruskan untuk memastikan rakyat Malaysia bebas sepenuhnya daripada ancaman pandemik ini. Sama-samalah kita memainkan peranan dengan bekerjasama dan membantu antara satu sama lain dalam memastikan kawalan terhadap COVID-19 ini dapat dilaksanakan.



Ambillah pedoman daripada kisah Nabi Nuh suatu ketika dahulu. Walaupun berada di dalam bahtera selama lebih setahun untuk melindungi diri daripada bencana banjir besar, Nabi Nuh dan anak buahnya tidak keluar dari bahtera tersebut sewenang-wenangnya sebelum memastikan keselamatan mereka terjamin. Nabi Muhammad S.A.W juga telah memerintahkan mereka yang berada di sesuatu tempat yang mempunyai sesuatu wabak untuk tidak keluar dari kawasan tersebut. Mereka yang sihat pula diperintahkan untuk tidak memasuki tempat yang terkena wabak tersebut (Hadis riwayat Imam Muslim). Jadi, rakyat perlu sentiasa berhati-hati dengan memeriksa persekitaran terlebih dahulu sebelum keluar dari rumah untuk menjamin keselamatan diri. Tanggungjawab untuk melindungi diri kini menjadi tanggungjawab masing-masing.

MALAYSIA BOLEH!

Menangani Kestabilan Emosi Era Krisis Pandemik COVID-19

Nukilan: Zatul Himmah Abdul Karim & Norazlan Anual
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Emosi didefinisikan sebagai suatu ekspresi perasaan naluri yang kuat seperti kegembiraan, ketakutan, kesedihan dan kemarahan. Naluri yang sensitif ini selalunya diluahkan dari dalam kepada tingkah laku tertentu atau cara kita menyampaikan perasaan. Perasaan-perasaan yang kuat ini akan mempengaruhi tindak balas luaran sama ada pada perubahan tubuh fizikal terkawal seperti mimik muka dan tidak terkawal seperti badan berpeluh kerana ketakutan. Tidak dilupa juga perubahan dari segi komunikasi harian secara lisan dan bukan lisan.

Perubahan ini membawa kepada respons yang pelbagai dan fisiologi emosi ini sangat berkaitan dengan sistem saraf yang menyebabkan reaksi dalaman merebak kepada reaksi luaran yang sudah pasti mengusarkan setiap individu manusia.

Bentuk-bentuk Emosi Negatif Yang Dialami Ketika Krisis COVID-19

Emosi Takut

Imam Al-Ghazali dalam menghuraikan emosi takut telah mengibaratkan ia sebagai sesuatu yang menikam dan terbakar di dalam hati disebabkan oleh datangnya sesuatu perkara yang dibenci dan tidak diingini. Seseorang itu akan merasa takut apabila berhadapan dengan perkara yang merbahaya dan memudaratkan. Ia juga terkait dengan perasaan tidak boleh mengawal sesuatu keadaan atau situasi kerana manusia secara umumnya suka merancang dalam pelbagai hal supaya mereka merasa ia boleh mengawal situasi tertentu.

Emosi Sedih

Emosi sedih akan timbul bila mana seseorang itu berhadapan dengan keadaan kecewa dan gelisah yang muncul akibat penderitaan kerana kesakitan. Emosi sedih selalunya datang apabila terjadinya insiden-insiden yang menekan perasaan seperti kekecewaan dan ditinggalkan, malah di kala Pandemik COVID-19 ini melanda ialah ujian kesakitan dan kehilangan sesuatu yang sangat berharga, juga kehilangan orang yang tersayang. Emosi sedih boleh membuatkan seseorang itu berasa tertekan dan murung.

Emosi Marah

Emosi marah merupakan salah satu perasaan yang timbul apabila seseorang berasa tidak puas hati terhadap sesuatu perkara. Kebiasaannya, ia diiringi oleh perubahan fisiologi seperti muka menjadi merah, anggota badan menggeletar, pergerakan dan pertuturan bercelaru dan adakalanya ia diiringi oleh kelakuan luaran seperti cacian, deraan, kutukan dan dendam. Emosi marah sebenarnya berguna dalam memotivasikan manusia mencari solusi kepada sesuatu permasalahan. Islam memperakui bahawa adanya emosi marah, tetapi bukan emosi marah yang tidak dapat dikawal sehingga menimbulkan kerosakan kepada diri dan masyarakat.


Hubungan Emosi Dengan Kesihatan

Apabila emosi sihat, perasaan dan tindakan juga akan lebih terkawal. Seseorang akan lebih tabah menghadapi dugaan, mampu menjalinkan perhubungan yang bermakna dan bersemangat kental. Pada masa yang sama, secara tidak langsung ia memberikan kesihatan mental yang sihat juga. Mental sihat dan cerdas memberi seseorang keupayaan untuk menghadapi segala cabaran dalam kehidupan berdasarkan kekuatan yang dimiliki.

Namun yang selalu didengari adalah sebaliknya. Terlalu beremosi boleh membawa kemudaratan kepada kesihatan di samping mengarahkan diri kepada penyakit-penyakit yang lain. Emosi sedih dan marah yang berlebihan boleh menjurus kepada sakit jantung. Takut yang berlebihan mengarah kepada kemurungan. Kebimbangan yang tidak terkawal boleh memudaratkan buah pinggang. Begitulah perkaitan yang berlaku terhadap kesihatan tubuh badan kita yang saling berkait, iaitu pemikiran yang negatif akan mendorong ketidakstabilan emosi, yang akhirnya mengarah kepada penyakit-penyakit yang terkait dengannya. Hal ini telah dibuktikan secara meluas dalam penyelidikan saintis-saintis di seluruh dunia.

Masyarakat dan krisis Pandemik COVID-19

Penularan pandemik COVID-19 secara tidak langsung memberi kesan kepada masyarakat dan individu dalam menghadapi kehidupan seharian. Keadaan ini dilihat semakin menggusarkan apabila kerajaan mengisytiharkan pelbagai jenis Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) secara rasmi bagi menyekat pergerakan orang awam untuk mengawal penularan wabak ini daripada berlaku. Sehingga kini, rakyat Malaysia telah melalui tiga siri Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), dan semestinya situasi ini mewujudkan kesan kepada psikologi masyarakat dan individu.



Masyarakat berdepan dengan pelbagai emosi seperti risau, gemuruh dan tekanan. Perkara ini telah membuatkan masyarakat cemas dan panik apabila memikirkan norma baharu yang terpaksa ditempuhi dalam kehidupan seharian yang telah berubah secara drastik. Hal ini bukan sahaja mengenai permasalahan ekonomi yang melanda negara dan rakyat umumnya, namun perubahan sosial juga turut memberi impak emosi kepada semua. Emosi cemas masyarakat ini amat jelas dilihat sejak PKP 1.0 diumumkan.

Secara psikologi, seseorang individu mungkin akan menghadapi corak pemikiran negatif yang boleh menjejaskan emosi mereka sepanjang PKP dilaksanakan. Emosi negatif di sini merujuk kepada segala pemikiran negatif berkaitan diri sendiri, tidak berpuas hati mengenai masa depan, kesulitan dalam hubungan rumah tangga, kesukaran dalam menyampaikan emosi positif, dan perasaan terasing daripada ahli keluarga dan rakan-rakan. Emosi negatif ini menjadi semakin meruncing jika seseorang individu itu kehilangan orang yang tersayang atau kehilangan mata pencarian.

Oleh yang demikian, setiap individu perlu mengambil langkah positif untuk mengekalkan kestabilan emosi ketika menghadapi situasi ini. Aspek penyesuaian diri memainkan peranan penting dalam menentukan fungsi mental dan tingkah laku yang sihat demi menjaga kestabilan emosi bagi menghadapi perubahan dalam aktiviti harian.

Strategi menghidupkan emosi yang positif

Penjagaan kesihatan

Menjaga kesihatan dengan melakukan pemakanan sihat, menu-menu yang sihat dan tidur yang cukup adalah fakta penting bagi membantu mengekalkan emosi yang stabil. Mewujudkan waktu santai untuk luahan emosi bersama ahli keluarga juga merupakan teknik terbaik bagi menghilangkan emosi sedih dan letih. Teknik ini boleh membantu mengekalkan perhubungan yang sihat dan membina sistem sokongan keluarga yang kuat.

Penjagaan fizikal adalah jaminan emosi sihat tanpa mengira usia. Jika tubuh badan secara fizikal dijaga, ia akan menjadikan mental kita lebih sihat. Contohnya sewaktu bersenam, otak dan sistem saraf akan menghasilkan sejenis kimia yang dinamakan endorphin yang mampu menceriakan mood seseorang. Senaman dapat meredakan tekanan, mengurangkan kerisauan dan kemurungan.

Pemikiran Positif

Meningkatkan fokus pada perkara yang positif untuk menikmati ketenangan dalaman juga adalah teknik mengalihkan pemikiran yang efektif. Fokus kepada perkara yang positif akan datang apabila kita mengarahkan otak kita supaya berfikir positif setiap masa dengan mengatakan hal-hal yang positif. Mungkin ia bukan perkara yang biasa kepada kita jika kita selalu berkata tentang yang negatif sepanjang hidup kita. Sebagai seorang Muslim contohnya, kita harus ingat bahawa apa sahaja yang kita tuturkan adalah doa. Jadi, seharusnya kita mula berkata yang baik-baik kepada semua hal dan isu terutamanya kepada diri kita sendiri. Jika itu bukan merupakan amalan kita di waktu terdahulu, inilah masanya untuk kita membetulkan keadaan. Bicaralah dan berdoalah menggunakan kata-kata yang positif sahaja kerana sistem saraf kita akan mengarahkan kita melakukan perkara-perkara yang positif sesuai dengan bicara dan doa kita. Emosi yang negatif sepatutnya dijadikan alat motivasi untuk meningkatkan keupayaan dalam berfikir dan bukannya untuk berkabung atas sesuatu yang tidak pasti.

Aktiviti-aktiviti kreatif dan sihat

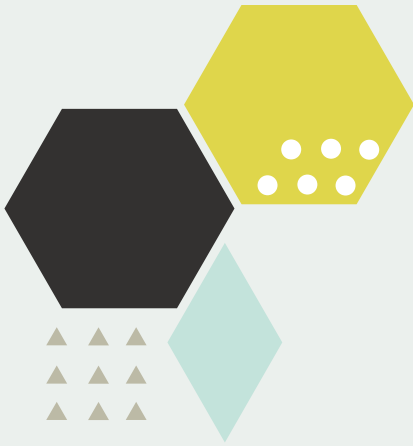
Mengalihkan emosi yang tertekan seperti perasaan kecewa atau bosan dengan melakukan aktiviti bercucuk tanam, berkebun, menonton filem berunsur lucu, membaca buku motivasi, memahirkan diri dengan aktiviti memasak dan melakukan aktiviti kraf yang boleh mengalihkan pemikiran ke arah sifat positif dan kreatif.

Amalan zikir

Allah S.W.T. sentiasa memberikan petunjuk kepada hamba-Nya. Terdapat banyak zikir dan amalan yang dipandu oleh Allah S.W.T. untuk hamba-Nya yang memerlukan bantuan. Allah S.W.T. sebenarnya menanti solat dan doa sahaja daripada hamba-Nya dan Dia berjanji untuk menolong dan menyelesaikan setiap masalah setiap hamba yang memerlukan pertolongan daripada-Nya. Jadi, terpulang kepada kita untuk menerimanya ataupun tidak, mempercayainya ataupun tidak.

Pada masa yang sama, amalan zikir seperti mengamalkan Surah Al-Ghafir ayat 44 adalah zikir terbaik dalam menangani ketidakstabilan emosi. Banyak lagi doa yang dianjurkan untuk dihafal dan diamalkan.

Di akhirnya, semua pemikiran dan tindakan adalah terpulang kepada individu itu sendiri dalam menangani emosi harian mereka. Rakan terdekat atau ahli keluarga boleh memberikan sokongan, namun kepercayaan, kekuatan dalaman dan keputusan untuk bertindak semuanya terletak atas diri sendiri.



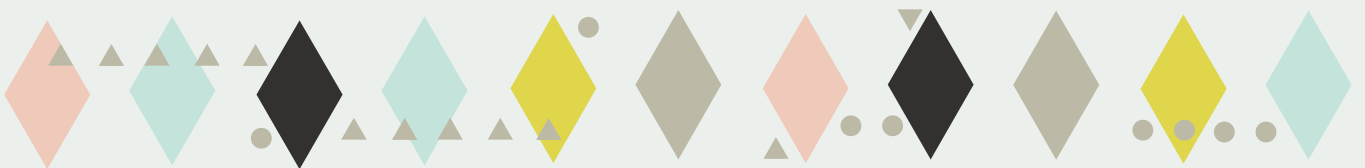
PANTUN & SAJAK

- 1 Ujian Lima Angka
- 2 Kecil di Mata
- 3 Dalam Ujian Ada Rahmat
- 4 COVID-19
- 5 Sama-sama
- 6 Covid Tanpa Jiwa
- 7 Berjuang
- 8 PKP Datang Lagi
- 9 Pesan Abah
- 10 Terkurung
- 11 Resam Sebuah Pandemi
- 12 Pantun Tauladan Pandemi
- 13 COVID-19, Merubah Persepsi Muhasabah Diri



**"Cedok air dengan baldi,
Cedok nasi dengan senduk;
Baik dibawa resmi padi,
Semakin berisi semakin
tunduk"**

Pantun melayu



Ujian Lima Angka

Nukilan: Hazalinda Harun

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

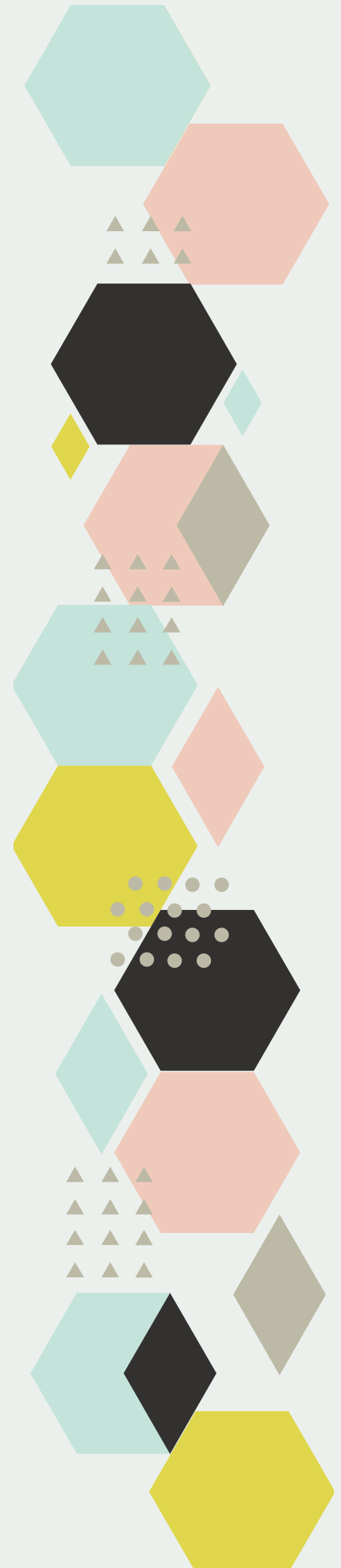
Bersimpuh lendit tidak kena
Duduk tertib tidak kena
Berdiri juga tidak kena
Angka menaik seperti tidak peduli siapa

Puisi-puisiku mulai sumbang
Lisan bicaraku kaku diam menambah suram
Ketakutan ini makin lama
Bila akan reda ujian lima angka

Jarum jam berdenting
Engkau sedang siapkan aku untuk apa
Adakah untuk bersabar dengan rencana
semalam
Atau memilih syukur kerana masih diuji

Jika dulu aku berjuang untuk meraih mimpi
Sekarang perjuangan ini untuk hidup di esok hari
Dulu ketika banyak aku minta yang lebih
Kini ketika aku tiada, aku sedar
ternyata sedikit pun cukup tidak habis

Kerana kehidupan perlu berjalan
Bangunlah jiwa dan raga
Aku tidak sanggup melihat langkahmu hilang
Sudah berapa kali kudratku mampu bangun
setelah dihentam badai
Mana mungkin terusik oleh renyai gerimis



Dalam Ujian Ada Rahmat

Nukilan: Khairunnisa Yusof

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Kuat dan cakra fizikal diri
Mental juga perlu diharmoni
Seimbangkan dengan keperluan rohani
Tanpa semuanya terjejas kualiti

Risau dan takut menyelubungi
Kemana-mana patuhi SOP
Jaga diri besarkan Ilahi
Kepada Dia berserah diri

Hikmah PKP buat semua
Mendekat diri pada yg Esa
Semua berlaku atas kehendak-Nya
Jaga Allah sejahtera jiwa

Pada-Nya tahmid terukir sentiasa
Tanda bersyukur mengeluh tiada
Apalah guna bermuram durja
Kelak nanti jiwa sengsara





COVID-19 Datangmu Tidak Diundang

Nukilan : Khalijah Mohd Nor
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

COVID-19 itulah namamu
Virus yang tidak pernah terlintas di fikiran
Menyerang, menghentam, menebak
Seluruh manusia di dunia
Kau datang tanpa diduga, tanpa diundang
Datangmu sebagai pandemik
Datangmu menyesakkan dada,
Menyesakkan jiwa
Demam, batuk, sukar bernafas dan
menyerang paru-paru
Itulah tanda-tanda diserang corona

Hampir tiga tahun corona melanda
Ramai manusia yang mati dan sembuh
Meninggalkan tusukan yang amat
mendalam
Datangmu memeritkan jiwa dan raga
Meninggalkan kesan psikologi yang dahsyat
kepada semua manusia
Kami dikuarantin berbulan lamanya
kebebasan direnggut, disentak olehmu
Anak-anak tidak dapat pulang ke kampung
Untuk berjumpa ibu bapa, sanak saudara
dan rakan taulan
Apatah lagi untuk melancong ke sana sini

Datangmu penuh kekusaran penuh
kekhuatiran
Anak-anak yang selama ini bersekolah
Orang ramai yang biasa keluar bekerja
Tidak dapat ke sekolah dan bekerja
Semuanya harus dijalankan dalam talian
Memakai pelitup muka, kerap basuh tangan
Penjarakan sosial, duduk di rumah
Itulah amalan norma baharu yang harus
diamalkan

Barisan hadapan jangan dilupakan
Mereka bekerja keras siang dan malam
Berkorban dan menggadaikan nyawa
Demi mengekang penularan virus durjana
Ayuhlah seluruh rakyat Malaysia
Berganding bahu menjaga SOP
Mengambil vaksin untuk perlindungan diri
Supaya tidak dijangkiti ke tahap yang
tinggi
Demi kesejahteraan dunia secepat

Ya Allah Ya Tuhanku
Kau angkatlah penyakit berjangkit ini
Ampunilah kami insan yang kerdil lagi
tidak berdaya
Sesungguhnya penyakit ini memberi seribu
keinsafan
Agar tidak melupakan-MU tidak
melingakari-Mu
Datangnya virus ini sebagai peringatan
Datangnya virus ini sebagai petanda
Untuk terus mentaati perintah-MU
Untuk terus mengikut suruhan-MU
Semoga dengan doa dan rahmat-MU
Hilanglah COVID-19 dari muka bumi ini



Sama-sama

Nukilan: Masliza Mohd Razali

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Manakan sama belajar di sekolah dengan belajar
di rumah

Manakan sama bekerja di pejabat dengan bekerja
di rumah

Sama-sama kita mengadaptasi

Usah samakan negara kita dengan negara orang

Usah samakan usaha kita dengan usaha orang

Biar kita sama-sama berjaga dan menjaga

Samakah kita yang bervaksin dengan tidak
bervaksin?

Samakah kita yang duduk di rumah dengan yang
keluar tanpa tujuan?

Marilah kita bersama-sama bantu negara

Sama-sama jaga penjarakan

Sama-sama jaga kebersihan

Sama-sama jaga diri dan keluarga

Sama-sama tangani pandemik bersama

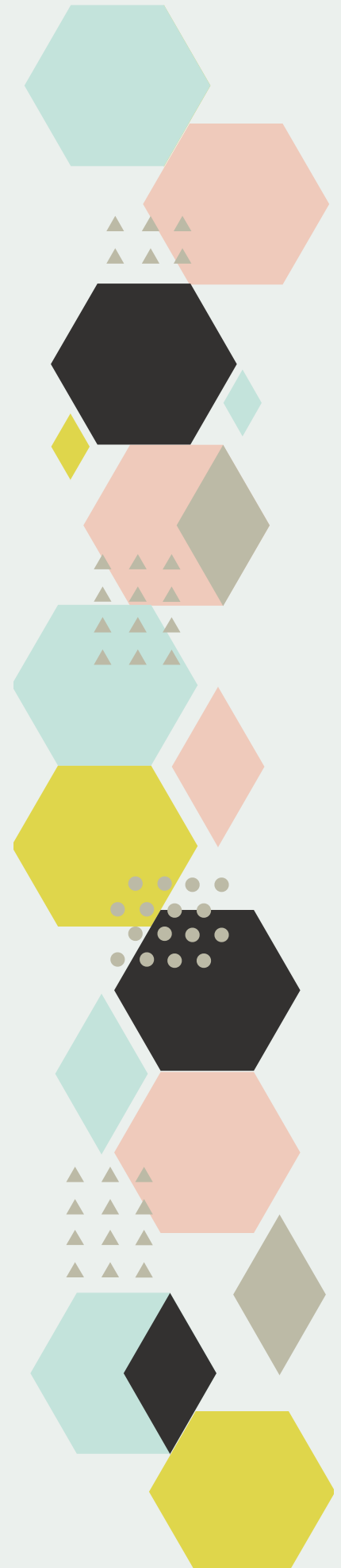
Marilah kita bersama-sama

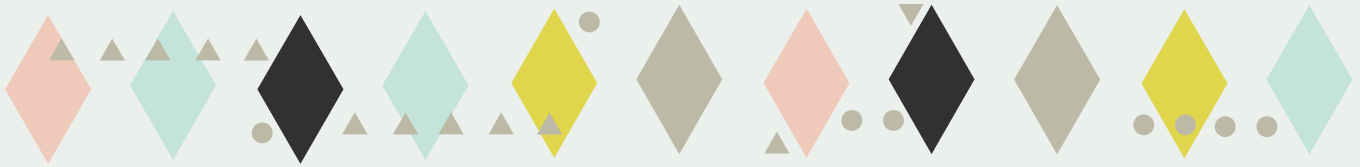
Ringan sama dijinjing, berat sama dipikul

Ke bukit sama mendaki, ke lurah sama menuruni

Mendapat sama berlabu, kehilangan sama merugi

Sakit sama mengaduh, luka sama mengeluh





Covid Tanpa Jiwa

Nukilan : Noorzalya Mokhtar

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Covid Tanpa Jiwa
Datangmu Tak Diduga
Hadirmu Merenggut Bahagia

Covid Tanpa Jiwa
Datangnya Kau Bawa Sengsara
Ibu Bapa, Rakan Taulan dan Sanak Saudara
Kini Semuanya Jauh dari Pandangan Mata
Berjumpa Hanya di Alam Maya
Namun Manakan Sama dengan Bertentang
Mata

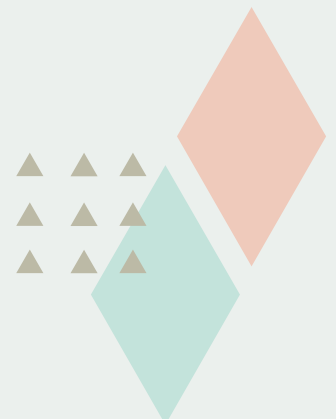
Covid Tanpa Jiwa
Hari Demi Hari Berlalu Pergi Kita Tetap
Setia
Menghitung Detik untuk Berjumpa
Entah Bila akan Kunjung Tiba

Covid Tanpa Jiwa
Perantau Jauh di Kota
Terpisah Pelukan Kasih Orang Tua di Desa
Bertahun Lamanya
Yang Mampu Dititipkan Hanya Doa
Agar Semua Selamat Sejahtera

Covid Tanpa Jiwa
Peperangan Tanpa Senjata
Fizikal, Mental dan Emosi Diuji Tiada
Taranya
Anak Kecil Kehilangan Ibu bapa
Tanpa Sempat Merasa Kasih Bahagia

Covid Tanpa Jiwa
Hadirmu Menerangkan yang Gelita
Bahawa Putaran Roda Dunia Itu Benar
Belaka
Ramai yang Dahulunya Berkerjaya
Kini Hilang Punca
Sekelip Mata Bagaikan Mimpi di kala Jaga

Covid Tanpa Jiwa
Di sebalik Duka dan Air mata
Terselit Teguran yang Maha Esa
Agar Terjagalah Jiwa-Jiwa yang Leka
Yang Dulunya Alpa dan Sambil Lewa
Yang Satu Ketika Hanyut dalam Kesibukan
Dunia
Yang Dulunya Dendam di Lubuk Hati yang
Membara
Bermaaf-Maafanlah kerana Kita Semua
Punya Kelemahan sebagai Manusia
Mulakan Episod Baru dalam Setiap
Rencana
Jika Dulu Terlupa, Kembalilah Segera
Penuhilah Santapan Rohani untuk
Memenuhi Jiwa yang Dahaga
Kasih Dia pada Hamba-Nya
Sentiasa Ada Peluang Kedua
Kembalilah Teguh ke Jalan yang Diredhai-
Nya



Berjuang

Nukilan: Noor Rafhati Romaiha

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

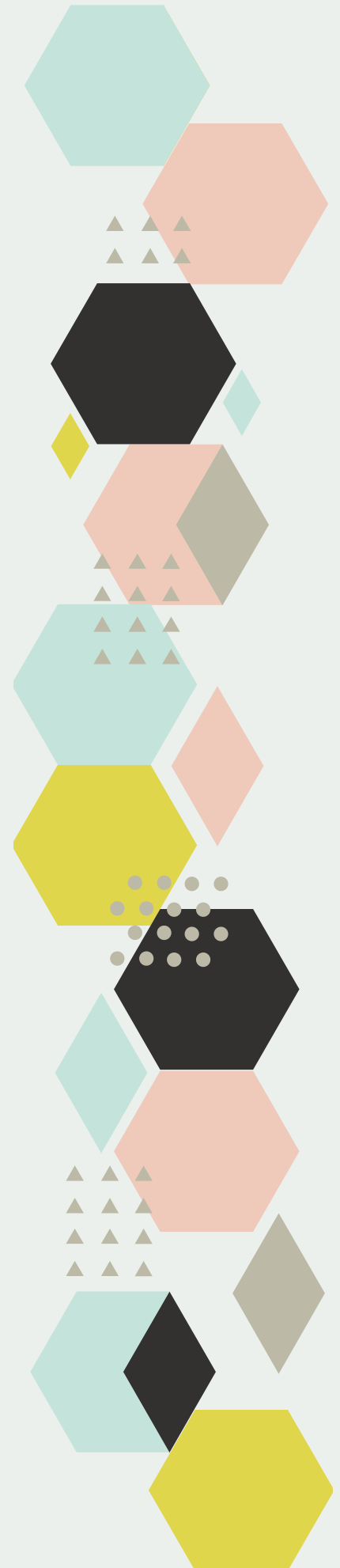
Memunggah jerami ke dalam guni
Takut bercampur dengan lalang
Sampai bila harus begini
Mengharapkan virus bilakan hilang

Berjalan-jalan di atas titi
Sambil makan buah celagi
SOP sudah kami turuti
Tetapi kes harian masih tinggi

Cantik sungguh si anak dara
Berlenggang pulang sebelum senja
Ramai kini merasa sengsara
Dek terkesan dibuang kerja

Burung merpati hinggap di dahan
Pohon beringin di dalam taman
Sudah lama kita menahan
Ingin pulang ke kampung halaman

Menjahit baju dengan benang
Untuk mengisi masa terluang
Kita masih belum menang
Ayuhla semua terus berjuang



Kecil di Mata

Nukilan: Nurbarirah Ahmad
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Kecil di Mata...

2019 hadir tanpa diduga
Hembusan berbisa yang membunuh
Jika alpa ia mengganas
Daripada satu menjadi puluhan
Terus merebak ke ratusan ribu
Kini menjangkau jutaan mangsa

Kecilnya hanya sebesar zarah
Namun kesannya amat beracun
Membunuh manusia dalam diam
Tidak mengira pangkat dan darjat
Malah usia bukan ukuran

2020 berlalu pergi
Kehidupan harus diteruskan
Namun banyak yang telah berubah
Perlu akur kehendak alami
Siapa kita untuk menidakkannya

Namun....kita harus bangkit
Terus berjuang menentanginya
Kita masih belum menang
Jangan leka dan lalai
Perjuangan harus diteruskan

Moga ada sirna cahaya
Ceria itu akan kembali
Pulih semua seperti biasa
Hilang COVID-19 di mata dunia
2022 berpelangi lagi...



PKP Datang Lagi

Nukilan: Nurhafizah Mohd Zolkapli

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

COVID-19 muncul tidak diundang
Menyerang manusia tanpa kelibat
Seluruh dunia sedang diserang
Oleh virus yang maha dahsyat

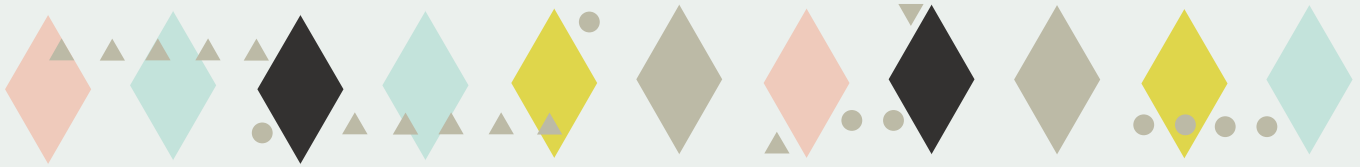
PKP 3.0 diumumkan kerajaan kita
Bekerja dari rumah para pendidik
Walaupun berat ditelan jua
Demi menjadi bangsa yang cerdas

Teknologi pengantara pendidik dan pelajar
Diguna pakai waktu pandemik
Tumpuan kerja dan keluarga perlu sejajar
Hidup pun tenang dan tidak panik

Duduk di rumah mati akal jadinya
Berperang dengan anak menakan
Pendidik pemacu kejayaan pelajaranya
Ilmu dijunjung adab diutamakan

Bersama-sama perangi pandemik
Moga dijauhkan daripada musibah
Moga dipermudahkan urusan pendidik
Menjalankan tugas dengan sabar dan tabah





Terkurung

Nukilan : Nurul Aida Harun
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

18 Mac 2020 bermula siri satu
Harapan ketika itu hanya satu
Kes menurun agar kurang dari satu
Perasaanku bercampur baur
Rasa seronok bekerja dari rumah
Rasa takut dijangkiti virus
Kerana semua masih baru
Semua jadi buntu dan haru biru
Kerajaan pun mati kutu
Banyak perniagaan melingkup
Kerajaan akhirnya dapat solusi untuk bantu
KWSP dari sinar bertukar citra
Semua duit simpanan hari tua
Harapan kalau panjang nyawa
Masih ada sisa
Moratorium pinjaman pun ada
Boleh buat simpanan tunai
Duit kita juga

26 Januari 2021 bermula siri dua
Daripada PKP sudah jadi PKPP PKPB
Semua makin tidak terkawal lagi
Balik kampung sesuka hati
Tidak ikut SOP
Sambut raya ziarah seperti tidak peduli

11 Jun 2021 sudah jadi siri tiga
Dari satu naik ke lima angka
Malaysia sudah pernah capai kosong
Tapi hari ini kes naik melambung
Pelbagai tugas perlu ibu galas
Tidak sempat bermalas-malas
Sesak nafas akibat runsing
Kawasan rumah dari hijau
Sudah bertukar kuning
Anak-anak sudah mula bising
Hanya mengadap dinding
Kasihannya mereka tidak menikmati keliling
Ibu-ibu tidak lagi tenang
Mudah naik berang
Apabila anak-anak berperang
Ada keluarga kehilangan yang tersayang
Ada yang jadi yatim piatu sekelip mata
Ada yang tertekan kerana bebanan
Ada yang tertekan dengan ujian
Ya Allah bagilah mereka kesembuhan
Bagilah mereka kesihatan
Ya Allah tolonglah kami hapuskan
Berikan kami ketenangan.



Pesan Abah

Nukilan: Ts. Dr. Nurul Hidayah Mat Zain
Fakulti Sains Komputer dan Matematik

Pesan Abah
Dirikan solat lima waktu
Berkat dunia dan akhirat

Pesan Abah
Al-Quran jangan alpa
Panduan hidup sepanjang zaman

Pesan Abah
Sedekah senantiasia
Rezeki kurnia-Nya takkan putus

Pesan Abah
Adik-beradik berkumpul selalu
Air dicincang takkan putus

Pesan Abah
Makan biar semeja
Biar utuh kasih sayang

Pesan Abah
Ziarah sanak saudara
Penghubung kasih silaturahmi

Pesan Abah
Kan kusemat di hati
Hingga hujung nyawa



Resam Sebuah Pandemi

Nukilan: Ummi Kalsum Hassian

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Bandar bersejarah itulah Melaka
Kemas bersih dijaga rapi
Pandemik datang tiada terjangka
Namun kenyataan perlu dihadapi

Merah menyala tersergam berdiri
Itulah kota kebangsawanan
Dalam keributan keputusan diberi
Mengharap kebaikan juga keamanan

Duduk menghirup secawan kopi
Sungai Melaka menjadi tarikan
Namun ada memandang sepi
Melawan usulan yang diarahkan

Tidak kurang masjid dan surau
Masih berseni dan berseri
SOP menjadi senda dan gurau
Hilang hormat pentingkan diri

Belanda dan British pernah bertakhta
Tidak kurang kesultanan Riau
Bahan viral dicakna merata
Saranan doktor tidak dihirau

Atas bukit penuh berbata
Sambil berdiri kenangan diselidik
Begitulah sikap rakyat jelata
Bukan mudah hendak mendidik



Pantun Tauladan Pandemik

Nukilan: Wan Musyirah & Dr. Maimunah
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Lautan nan indah biru warnanya
Kapal dagang merentasi sempadan
COVID-19 besar hikmahnya
Ambil iktibar jadikan tauladan

Cantik si camar hinggap di dahan
Malas sang penyusadainya di pingiran
COVID-19 teguran tuhan
Betulkan diri jauhi kemungkaran

Belayar nelayan mencari lubuk
Payah jerihnya takkan selama
Ibu ayah terlalu sibuk
PKP hikmah masa bersama

Riang anak bajau melompat di titian
Orang tuanya ke darat mencari buruan
Pelajaran anak perlu perhatian
PdPR peluang ibu bapa beri tumpuan

Bayu laut nyaman hembusannya
Memanggil si arung ke jeti bercanda
Syukuri dengan apa adanya
Nikmat pasti akan berganda



COVID-19, Merubah Persepsi Muhasabah Diri

Nukilan: Zarinah Abu Yazid

Fakulti Pengurusan dan Perniagaan

Minum petang bersama lepat
Lepat dibeli di kedai Atan
COVID-19 menyebarkan cepat
Pelitup muka dilupa jangan

Pergi Melaka beli murtabak
Enak dimakan bersama kopi
Kalau hendak mengekang wabak
Marilah kita patuh SOP

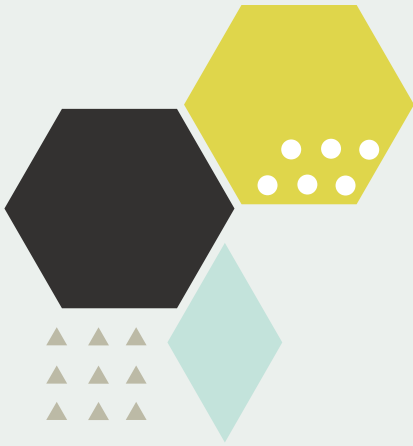
Santai sebentar di tepi muara
Berpeluh disiram hangat mentari
Norma baharu seluruh negara
Vaksin diberi pelindung diri

Bunga kemboja atas pusara
Buat peneman di laman abadi
Barisan hadapan wira negara
Menjalankan tugas sepenuh hati

Cincin emas cincin suasa
Dipakai dara manis sekali
Berdoa kepada Yang Maha Esa
Agar bumi pulih kembali

Kain batik warisan tradisi
Selesa dipakai setiap hari
COVID-19 merubah persepsi
Agar kita muhasabah diri





Sekian





ILHAM KAMPUS

Edisi 1.0

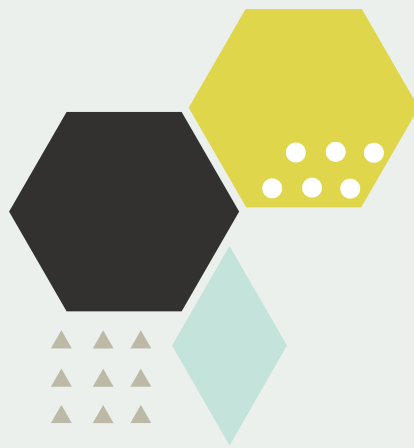
IDEA, KONSEP & TERBITAN

Unit Buletin

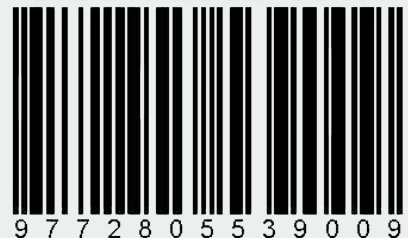
Jurnal dan Penerbitan Universiti
Penyelidikan dan Jaringan Industri (PJI)

Universiti Teknologi MARA

Cawangan Melaka



eISSN 2805-539X



9 7 7 2 8 0 5 5 3 9 0 0 9