

# DAN ARIELY

*New York Times* Bestselling Author of *Predictably Irrational*

## THE UPSIDE OF IRRATIONALITY

*The Unexpected Benefits  
of Defying Logic  
at Work and at Home*



4/6/2024  
Lib  
FCC

*Antologi  
Rencana*  
**MASA**  
BUKAN SEKADAR  
**EMAS**

*Sumbangan untuk koleksi  
Perpustakaan Yayasan  
Kepimpinan Perdana... dari penulis.*

*01/06/2024.*





*Antologi  
Rencana*  
**MASA**  
BUKAN SEKADAR  
**EMAS**

**Penyunting:**  
**Mohd Yatim Dolir**  
**Habibah Ismail**  
**Siti Suriani Othman**

**PUSTAKA PERDANA**



**1013486**

**PENERBIT USIM**  
**Universiti Sains Islam Malaysia**  
**Negeri Sembilan**  
**Malaysia**  
**2023**



## CETAKAN PERTAMA 2023

© Hak Cipta Universiti Sains Islam Malaysia

Hak cipta terpelihara, tiada mana-mana bahagian daripada buku ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukar kepada apa-apa bentuk dengan sebarang cara sekalipun tanpa izin bertulis daripada Penerbit USIM terlebih dahulu.

Karya Penerbitan: Umum

*Diterbitkan di Malaysia oleh:*

PENERBIT USIM

Universiti Sains Islam Malaysia

Bandar Baru Nilai 71800 Nilai

Negeri Sembilan Darul Khusus

Tel: +606-798 6271/6272 | Faks: +606-798 6083

[www.penerbit.usim.edu.my](http://www.penerbit.usim.edu.my) | [info.penerbit@usim.edu.my](mailto:info.penerbit@usim.edu.my)

Penerbit USIM adalah anggota Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM) dan Persatuan Penerbit Buku Malaysia (MABOPA)

*Dicetak di Malaysia oleh:*

PEWARIS GEMILANG SDN. BHD.

No. 27G, Jalan Putra 8, Taman Putra Kajang,

43000, Kajang, Selangor

Tel: +03-8741 5215

[pewaris.hr@gmail.com](mailto:pewaris.hr@gmail.com)

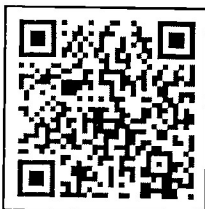
Muka Taip Teks: Times New Roman

Saiz Taip Teks: 11pt

Editor Pengurusan: Siti Noor Hidayah Kamaruddin dan Hariza Mohd Yusof

Pereka: Mohamad Adilah Mohamad Haini

Pengatur Huruf: Mohamad Adilah Mohamad Haini dan Amirul Ghazali








Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati dari  
Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-7534-25-1

-  Penerbit USIM
-  [penerbit\\_usim\\_official](https://www.instagram.com/penerbit_usim_official)
-  Penerbit USIM
-  [@PenerbitUSIM](https://twitter.com/PenerbitUSIM)
-  [@PenerbitUSIM](https://www.linkedin.com/company/PenerbitUSIM)

Dapatkan buku Penerbit USIM secara dalam talian di:

**my  
bookstore**  
<http://mybookstore.usim.edu.my>

# Daftar Kandungan

<b>KATA PENGANTAR</b>	xi
<b>PRAKATA</b>	xiii
<b>Pengenalan</b>	xvii
<b>RINTIS MASA BAHAGIA SEMASA PANDEMIK COVID-19</b> <i>Abdul Rashid Abd. Aziz</i>	23
<b>CARA PELAJAR MEMANFAATKAN MASA LAPANG SEWAKTU PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN</b> <i>Abdul Salam Mohd Subki</i>	26
<b>“TEKNIK MAJU” MEMPERKASA SISTEM PENDIDIKAN MELANGKAH KE DUNIA DIGITAL</b> <i>Amina Ali</i>	29
<b>URUS MASA BERMULA DENGAN URUS GEJOLAK DALAM JIWA</b> <i>Ayat Ibrahim</i>	32
<b>MASA DAN KEHIDUPAN</b> <i>Azirawati Ismail</i>	36
<b>DI BAWAH POHON MASA</b> <i>Baharuddin Sairi</i>	39
<b>AUDIT MASA, AUDIT DIRI</b> <i>Basri Zakaria</i>	42
<b>PENGURUSAN MASA, JAMINAN MASA DEPAN</b> <i>Devikala Anbalagan</i>	44

<b>METAFORA KITA BARU HENDAK MENCAPAI PENDAYUNG, ORANG LAIN SUDAH SAMPAI KE SEBERANG</b>	46
<i>Dil Froz Jan Sayed Halem Shah</i>	
<b>DEMI MASA: PENYESALAN</b>	49
<i>Farah Najwa Fariman</i>	
<b>MASA</b>	51
<i>Faridah Kassim</i>	
<b>PENGURUSAN MASA DALAM ERA COVID-19: INTEGRITI SEMASA BEKERJA</b>	54
<i>Habibah Ismail</i>	
<b>PENGURUSAN MASA CABARAN UTAMA SUKARELAWAN</b>	57
<i>Hadijah Johari</i>	
<b>MASA ITU EMAS ATAU KEHIDUPAN?</b>	60
<i>Hainmuraqma Rahim</i>	
<b>PELIHARALAH MASAMU SEBAIKNYA</b>	62
<i>Haslina Abdullah</i>	
<b>GUNAKAN MASA SEBAIKNYA</b>	65
<i>Haslina Husain</i>	
<b>EMASKAH MASA ITU?</b>	67
<i>Husna Zulkipli</i>	
<b>MEMBEDAH KESILAPAN MASYARAKAT DALAM MEMAHAMI KONSEP MASA</b>	69
<i>Huzaiifah Fakhrul Amuar</i>	
<b>PDPR DAN MASA: PERSPEKTIF SEORANG GURU</b>	72
<i>Isma Hazwani Ismail</i>	

<b>TEKNIK POMODORO</b>	75
<i>Lau Joo Ling</i>	
<b>MENGHARGAI DETIK MASA DALAM KEHIDUPAN</b>	78
<i>Mahamad Fauzi Ab Razak</i>	
<b>DETIK GENTING MUSIM PANDEMIK DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI</b>	81
<i>M. Mascitah Mansor</i>	
<b>WAKTU ADALAH KEHIDUPAN</b>	84
<i>Mohamad Khizar Awang</i>	
<b>MENSYUKURI NIKMAT MASA BERSAMA IBU BAPA</b>	86
<i>Mohd Effendi@Ewan Mohd Matore</i>	
<b>“TOTAL LOCKDOWN” ADALAH MASA BERKUALITI AKTIVITI RIADAH</b>	88
<i>Mohd Huefiros Efizi Husain</i>	
<b>MASA ITU SYURGA ATAU NERAKA</b>	91
<i>Mohd Rani Mohd Tahir</i>	
<b>ISTIQAMAH LAH: MOGA MASAMU TERURUS</b>	93
<i>Mohd Yatim Dolir</i>	
<b>PERSEDIAAN: SATU KAEDAH MENABUNG WAKTU</b>	96
<i>Mohd Yatim Dolir</i>	
<b>MASA ITU BERTHARGA</b>	100
<i>Muhammad Azimi Azizan</i>	
<b>MASA MEMPUNYAI <i>SPLIT PERSONALITY</i></b>	103
<i>Muhammad Radhi bin Abdul Razak</i>	
<b>MASA BUKAN SEKADAR EMAS</b>	106
<i>Musa Ahmad</i>	

<b>DEMI MASA</b> <i>Nazihah Ibni Hajar</i>	108
<b>MENSYUKURI NIKMAT MASA</b> <i>Nor Azzah Momin</i>	110
<b>PENGURUSAN MASA BERKUALITI MENJAMIN PRODUKTIVITI PELAJAR</b> <i>Noor Azliyanaz Azizan</i>	113
<b>GUNAKAN MASA UNTUK BERGERAK DAN BERSENAME</b> <i>Noor Azliyanaz Azizan</i>	116
<b>NIKMAT MASA</b> <i>Norhasimah Ismail</i>	119
<b>PENGURUSAN MASA SEORANG PELAJAR</b> <i>Nur Afiqah Syakirah Nasaruddin</i>	121
<b>MASA BAGAIKAN PERMATA</b> <i>Nur Imanina Haini</i>	123
<b>HENTIKAN BELENGGU MASA LALU</b> <i>Nur Irdina Nabilah Hariyono</i>	126
<b>MANFAATKAN MASA KETIKA PANDEMIK</b> <i>Nur Sabrina Mohd Shukri</i>	129
<b>PENGURUSAN MASA BERKUALITI DALAM KALANGAN REMAJA SEWAKTU PKP</b> <i>Nur Syerifa Haza Saharudin</i>	131
<b>INDAHNYA ANUGERAH MASA</b> <i>Nurulhasanah Rooshdi</i>	134
<b>TIP MENGURUS MASA ZAMAN PANDEMIK</b> <i>Nurul Husna Abdul Rahim</i>	136

<b>MASA DAN UMUR</b>	138
<i>Nurul Syazwani Kizzon</i>	
<b>PERUBAHAN MASA, PERUBAHAN WANITA</b>	141
<i>Rafiah Shukriah Mohamad</i>	
<b>PENGURUSAN MASA DALAM PERUSAHAAN CENDAWAN TIRAM</b>	144
<i>Rasyada A Rahman@Rahim</i>	
<b>KONSEP MASA PSIKOLOGI DALAM MEMAKSIMUMKAN E-PEMBELAJARAN</b>	147
<i>Rezki Perdani Sawai</i>	
<b>PESANAN LIMA PERKARA</b>	150
<i>Saharuddin Abdullah</i>	
<b>PENULIS DAN MASA</b>	153
<i>Salleh Hashim</i>	
<b>BERKERJAYA SEIRING MASA</b>	156
<i>Sarina Talib</i>	
<b>KETIKA</b>	158
<i>Shahnon Azeem</i>	
<b>DI SEBALIK MASA</b>	160
<i>Siti Atiqah Abdul Hadi</i>	
<b>MENGURUS MASA DARI PERSPEKTIF ISLAM</b>	162
<i>Siti Fauziah Abd Hamid</i>	
<b>MASA YANG PANTAS, UMUR YANG PENDEK</b>	165
<i>Siti Rohaizat Mohd Soor</i>	
<b>MASA: KE MANA DIHABISKAN?</b>	168
<i>Siti Sarah Jantan</i>	

<b>PUPUK BUDAYA HARGAI MASA SEBAGAI PENCAPAIAN “MERENTAS MASA”</b>	171
<i>Siti Suriani Othman</i>	
<b>WARGA EMAS YANG MENGENANG MASA</b>	174
<i>Wan Puteri Nurul Izzah Zakaria</i>	
<b>KEBERKATAN MASA</b>	176
<i>Zulfaujar Mamat</i>	
<b>PROFIL PENYUNTING</b>	179

# *Rata Pengantar*

Saya sangat bersyukur dengan penerbitan buku ini kerana pada saya, penerbitannya sangat bertepatan dengan keperluan masyarakat kita pada hari ini. Pertamanya, saya melihat penerbitan buku dengan genre kreatif seperti ini perlu ditingkat dan diperbanyakkan kerana kekuatan penyampaian mesej yang mudah dan berkesan kepada pembacanya. Kedua, tema yang dibawakan dalam buku ini adalah keperluan dalam masyarakat kita hari ini. “Masa” adalah satu konsep yang jarang kita raikan kerana kewujudannya yang seolah-olah sentiasa ada, namun, tanpa masa, sebenarnya tiadalah manusia yang bermanfaat hidupnya serta memanfaatkan orang lain. Begitulah pentingnya konsep masa dan keperluan untuk kita semua memastikan masa dihargai setaraf dengan kepentingannya.

Menyedari kepentingan masa, saya meletakkan masa sebagai salah satu elemen terpenting dalam kehidupan masyarakat kampus di USIM dan sentiasa mengangkat masa ke darjat yang sepatutnya. Konsep masa saya senaraikan antara perkara asas yang perlu diutamakan dalam melahirkan insan seimbang. Maka, sangat penting untuk maklumat tentang masa dan kepentingannya dikongsikan dengan ramai orang supaya tidak ada satu saat pun masa yang tersia-sia. Maka, buku ini adalah antara projek yang menyokong usaha itu dengan niat dan harapan agar masa menjadi elemen yang sentiasa diletakkan keterhadapan dalam hidup insan-insan yang mendambakan kecemerlangan.

Dalam ruangan ini juga, saya ingin mengambil kesempatan untuk mengucapkan terima kasih dan tahniah kepada UWP yang diterajui oleh Dr. Siti Suriani Othman dan rakan-rakan pensyarah dari USIM dan beberapa universiti tempatan lain seperti Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM), Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM) dan Infrastructure University Kuala Lumpur (IUKL) kerana menyahut cabaran untuk menjalankan kegiatan di kampus yang berteraskan masa. Minggu Cinta Sastera (MCS) dijalankan pada Ogos 2021 dengan tema masa dan salah satu produknya adalah penerbitan buku ini yang terhasil daripada

penghantaran karya dalam pertandingan menulis rencana sempena MCS. Saya melihat usaha ini adalah untuk melestarikan mesej yang cuba disampaikan dalam MCS iaitu kepentingan masa, dan penerbitan buku ini menjelmakan mesej itu kepada lebih ramai pembaca walau di mana sahaja mereka berada. Ini sekaligus meningkatkan akses terhadap mesej kepentingan masa kepada masyarakat umum yang berada di luar dinding pengajian tinggi.

Semoga usaha seperti ini diteruskan oleh UWP agar ilmu dan perkongsian di universiti tidak terhad kekal dalam universiti semata-mata. Selamat membaca dan menghayati mesej yang disampaikan dan semoga masa menjadi elemen tertinggi darjatnya dalam hidup kita semua.

**PROFESOR DATO' DR. MOHAMED RIDZA WAHIDDIN**  
Mantan Naib Canselor USIM

# Prakata

Alhamdulillah, akhirnya buku kompilasi rencana dengan tema “masa” dapat diterbitkan dengan sokongan Naib Canselor Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) (ketika buku ini dalam proses penerbitan), Penerbit USIM serta para penulis dan para penyunting. Buku hasil karya penulis USIM Writers’ Pool (UWP) ini merupakan yang keempat diterbitkan dengan buku-buku sebelum ini iaitu buku antologi puisi *Sulaman Tinta* (2019), antologi pantun *Anyaman Rima* (2020) dan antologi kisah keibubapaan *Aduhai Anak* (2020).

Buku kali ini juga terbit bersama-sama satu lagi buku antologi puisi bertemakan masa hasil himpunan daripada karya puisi sempena pertandingan sayembara puisi Minggu Cinta Sastera (MCS) anjuran UWP. Sebagaimana buku ini, buku antologi puisi tersebut adalah usaha memanjangkan mesej kepentingan masa yang cuba diterapkan menerusi program dan aktiviti sastera dalam MCS.

Dalam usaha untuk menjadikan buku ini sebagai salah satu bahan rujukan dan bacaan yang tidak menjemukan, pihak penyunting telah mengambil langkah drastik ketika kerja-kerja suntingan dengan menggugurkan beberapa teks, fakta atau maklumat yang berulang dalam bahan penulisan yang terkemudian. Hal ini berlaku kerana rencana-rencana yang terkandung dalam buku ini dijana daripada pertandingan penulisan rencana dengan satu tema yang sama iaitu “Demi Masa”. Selain itu, pihak penyunting juga menambah fakta-fakta menarik tentang masa untuk sajian pembaca.

Menyentuh tema buku ini, kita semua maklum tentang kepentingan masa, namun, mesej tentang kepentingan masa masih sukar dikongsikan kepada kelompok yang kurang mementingkan masa. Maka, UWP mengambil langkah mengadakan program-program sastera dengan tema masa supaya mesej itu dapat disampaikan dengan lebih lembut tetapi berkesan. Syukurlah, aktiviti-aktiviti yang dijalankan secara dalam talian

ketika MCS mendapat sambutan luar biasa dengan lebih 300 peserta menyertai program bersama Sasterawan Negara serta bengkel dan seminar dengan kehadiran melebihi 100 orang bagi setiap program.

Usaha ini selari dengan matlamat utama UWP iaitu mendemokrasikan pengetahuan menerusi pelbagai genre penulisan. Latihan-latihan diberikan kepada ahli UWP dalam tiga cabang penulisan utama iaitu penulisan akademik, penulisan kreatif dan penulisan sastera. Bermula dengan inisiatif peribadi Presidennya pada 2017, UWP kini menerima keahlian dari seluruh negara. Keahlian juga dibuka kepada warga akademik, warga pentadbiran dan pelajar universiti.

Pastinya perkembangan positif ini tidak akan terhasil tanpa penglibatan ahli jawatankuasa UWP serta ahli-ahlinya yang selia menyokong UWP. Kami ingin mengambil peluang ini untuk mengucapkan terima kasih kepada semua jawatankuasa UWP sesi 2020/2021 dan semoga kita kekal istiqamah membantu menyebarkan ilmu kepada masyarakat dalam bentuk sukarela dan menjadi amal jariah kita yang berpanjangan.

**MOHD YATIM DOLIR**  
**HABIBAH ISMAIL**  
**SITI SURIANI OTHMAN**

*Ahli Jawatankuasa*  
*USIM Writers' Pool*  
 2020-2021

**Presiden**

Dr. Siti Suriani Othman

**Setiausaha**

Dr. Habibah Ismail

**Timbalan Setiausaha**

Dr. Nur Huda Faujan

**Bendahari**

Dr. Rezki Perdani Sawai

**Timbalan Bendahari**

Dr. Zalika Adam

**Ahli-ahli Jawatankuasa (AJK)**

Dr. Dil Froz Jan Sayed Halem Shah

Dr. Norunnajjah Ahmat

Dr. Abdul Rashid Abdul Aziz

M. Mascitah Mansor

Mohd Yatim Dolir

Nur Mardhiah Mohd Rashid

*Ahli Jawatankuasa*  
*USIM Writers' Pool*  
2022

**Presiden**

Dr. Siti Suriani Othman

**Setiausaha**

Dr. Raja Mayang Delima Mohd Beta

**Timbalan Setiausaha**

Dr. Habibah Ismail

**Bendahari**

Dr. Zalika Adam

**Timbalan Bendahari**

Dr. Rezki Perdani Sawai

**Ahli-ahli Jawatankuasa (AJK)**

Dr. Dil Froz Jan Sayed Halem Shah

Mohd Yatim Dolir

M. Mascitah Mansor

Dr. Nurunnajjah Ahmad

Dr. Nur Huda Faujan

Dr. Abdul Rashid Abdul Aziz

Dr. Anita Ismail

Nur Mardhiah Mohd Rashid

# Pengenalan

Dalam buku ini, 56 orang penulis berkongsi pendapat dan kupasan tentang “masa”. Ramai berpendapat bahawa untuk tidak ketinggalan, kita seharusnya mahir dalam pengurusan masa. Hakikat bahawa masa itu sendiri sesuatu yang di luar kawalan kita, maka bolehkah masa itu diurus? Di sinilah para penulis mengutarakan pandangan tentang pengurusan masa mengikut pelbagai perspektif.

Contohnya, dalam karya berjudul, “Persediaan: Satu Kaedah Menabung Waktu” penulis berpendapat bahawa yang perlu diurus bukan masa, sebaliknya diri kita sendiri yang berkait dengan aktiviti yang hendak kita lakukan atau laksanakan. Menurutnya lagi, membuat perancangan awal dan memberi lebih banyak waktu untuk membuat persediaan, merupakan satu kaedah kita boleh “menjimatkan” masa yang diibaratkan sebagai mewujudkan “tabung waktu”. Apabila persediaan awal telah lengkap, maka waktu untuk melakukan tugas sebenar telah dapat disingkatkan.

Namun, itu semua akan sia-sia sekiranya apa yang telah kita rancang itu tidak dipatuhi. Bererti, pematuhan kepada jadual atau rancangan itu amat penting. Bukan itu sahaja, rata-rata penulis berpandangan bahawa yang menjadi dasar utama kepada pengurusan masa ialah ketepatan. Menepati masa untuk melakukan sesuatu yang telah kita rancang menjadi titik tolak kepada pengurusan masa yang berkesan, bak kata pepatah Inggeris, *strike the iron while it is hot*. Masa akan terus berlalu, sama ada kita mengambil peluang yang tersaji, atau kita akan kehilangannya. Yang pasti kita tidak mahu kehilangannya, kerana sesungguhnya masa amat berharga. Kerana, masa bukan sekadar mata pedang, masa bukan sekadar emas.

Bercakap tentang emas dan pedang, seringkali masa dianggap sebagai satu jenis komoditi yang berharga. Melalui pemerhatian karya-karya yang ditulis dalam buku ini, penulis-penulis mengaitkan masa sebagai beberapa jenis komoditi. Antara yang paling popular adalah

masa sebagai emas. Perumpamaan masa sebagai emas disebut oleh penulis seperti Husna Zulkifli dalam karya bertajuk “Emaskah Masa Itu?”. Penulis mengajak kita mendalami makna peribahasa “masa itu emas” dan melihatnya dari sudut berbeza. Manakala dalam karya “Masa Bukan Sekadar Emas”, yang turut menjadi judul buku ini, penulis karya tersebut, Musa Ahmad, mengetengahkan idea yang menarik bahawa peribahasa “masa itu emas” sepatutnya kini boleh ditukar kepada “masa itu rodium”. Ini kerana dari sudut bidang kimia, rodium, yakni sejenis sumber asli nadir kini lebih berharga dari emas. Ini merupakan satu penegasan bahawa betapa bernilainya masa itu sebagai satu jenis komoditi yang perlu diambil berat.

Selain emas, ada pula penulis yang menyamakan masa dengan permata seperti penulis Nur Imanina Haini dalam karya bertajuk “Masa Bagaikan Permata”. Tidak kurang popular juga perbandingan masa dengan wang, yang mana perbandingan ini merupakan bukti lebih jelas bahawa masa adalah sejenis komoditi yang mempunyai nilai secara konkrit. Selain itu, persamaan masa dan pedang diambil sebagai pendekatan dalam beberapa karya yang ditulis oleh penulis Baharuddin Sairi, Faridah Kassim, Haslina Abdullah dan Mahamad Fauzi Ab. Razak. Berbanding emas, permata, dan wang, yang jika dimiliki mampu memberi kebahagiaan kepada empunya, perumpamaan masa seperti pedang atau mata pedang, lebih fokus kepada kesakitan. Sakit akibat kehilangan kebahagiaan kerana kehilangan masa atau kepedihan akibat dipotong masa yang diibaratkan sebagai mata pedang.

Jika perbandingan masa dengan emas, wang, permata dan pedang (atau mata pedang), merupakan perbandingan sejenis konsep abstrak (masa) dengan komoditi fizikal yang setara, ada beberapa penulis dalam buku ini yang pergi lebih jauh – Mereka membandingkan nilai masa dengan seluruh kehidupan itu sendiri. Perbincangan konsep abstrak masa dengan konsep abstrak kehidupan dan nyawa merupakan satu pandangan menarik yang mana penulis seperti Hainnuraqma Rahim dalam karya “Masa Itu Emas atau Kehidupan?” dan Mohamad Khizar Awang dalam karya “Waktu Adalah Kehidupan”, mengetengahkan idea-idea yang mencabar pembaca berfikir secara kritis dalam mendalami dan menghayati konsep masa dan kehidupan.

Jika kita lihat semula susur galur perumpamaan masa sebagai sejenis komoditi, ianya terbit daripada beberapa perumpamaan atau petikan kata-kata yang popular. Contohnya, konsep masa itu emas adalah daripada peribahasa Melayu, manakala masa itu wang adalah konsep yang lahir daripada kata-kata seorang ahli politik barat (Benjamin Franklin). Begitu juga konsep masa sebagai kehidupan dipetik daripada kata-kata ulama Islam, sepertimana juga perumpamaan masa ibarat mata pedang yang diambil daripada kata-kata cendekiawan Arab (*hukama'*). Konsep masa dan nilai komoditinya dilihat merentas benua dan budaya menunjukkan bahawa manusia secara umumnya menghargai masa dan hasilnya konsep tersebut diabadikan dalam peribahasa dan petikan-petikan agung yang terus hidup merentas masa dan zaman.

Maka, apabila masa dilihat sebagai satu komoditi yang harus diurus sebijaknya demi menangani kehidupan yang bermakna, maka tidak hairan masa dinukilkan kepentingannya dalam al-Quran dalam bentuk peringatan kepada umatnya. Islam menyebut tentang kepentingan masa dalam surah al-Asr ayat satu hingga tiga. Sungguhpun peringatan tentang masa ini ringkas, namun ia sangat padat kerana mengingatkan manusia betapa ruginya mereka yang tidak memanfaatkan masa dengan baik, maka jelaslah mereka adalah dalam golongan yang rugi. Dalam perspektif Islam, untunghlah mereka yang menggunakan masa untuk beramal soleh, saling menasihati dan sentiasa sabar dalam kehidupan.

Pastinya mesej tentang kepentingan masa yang dilihat Islam ini menjentik jiwa ramai penulis dalam buku ini untuk dikongsikan semula. Misalnya rencana karya Nazihah Ibni Hajar dengan tajuk “Demi Masa”, Nor Azzah Momin dengan rencana “Mensyukuri Nikmat Masa”, Norhasimah Ismail dengan karya “Nikmat Masa”, Sharuddin Abdullah dengan tulisan “Pesanan Lima Perkara”. Siti Fauziah Abd Hamid dengan karya bertajuk “Mengurus Masa dari Perspektif Islam” serta Zulfaqar Mamat dengan karya “Keberkatan Masa”. Meskipun begitu, ketika suntingan buku ini dibuat, begitu ramai penulis yang memetik kepentingan masa berpandukan saranan Islam, menjadikan masa dilihat begitu penting untuk dihurai, difahami dan dihayati menurut perspektif ini. Hal ini juga tidak terkecuali bagi kepercayaan-kepercayaan lain yang turut menekankan kepentingan

masa, yang semuanya bersetuju dengan hakikat bahawa masa itu sangat berharga, jauh lebih berharga daripada emas, maka cabaran kita adalah menguruskan masa agar masa yang ada dapat menghasilkan suatu tingkat produktiviti yang membangunkan ummah.

Penulis Nazihah Ibn Hajar misalnya turut menyentuh isu bertanggung dalam pekerjaan. Dalam konteks dirinya sebagai seorang pelajar universiti, beliau mengingatkan diri sendiri dan pembaca tentang hadis yang bermaksud, “Dua kenikmatan yang sering dilupai oleh kebanyakan manusia adalah kesihatan dan waktu lapang” (Hadis riwayat Bukhari). Apabila sihat dan ada masa lapang, maka siapkanlah tugas yang ada dan tidak bertanggung agar tidak merasakan tiada masa. Juga disentuh betapa berkatnya masa para sahabat Nabi yang berupaya mengkhatham al-Quran dalam hanya tempoh satu malam. Maka jelaslah, hanya mereka yang beriman dan beramal soleh serta berpesan-pesan dengan kebenaran dan berpesan-pesan dengan sabar yang berada dalam keuntungan selama mana mereka hidup di dunia ini.

Penulis Noor Azzah Momin pula mengulas masa dari perspektif Islam yang lebih menjurus kepada penggunaan masa untuk menyumbang kepada masyarakat seperti golongan penulis. Nabi mengingatkan kita menerusi hadis yang bermaksud, “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain” dan satu lagi hadis, “Apabila seseorang anak Adam itu meninggal dunia, maka terputuslah amalannya kecuali tiga perkara; sedekah jariah, ilmu yang dimanfaatkan dengannya dan anak soleh yang mendoakan untuknya”. Namun, pastinya tidak mudah untuk menggunakan masa bagi tujuan menyumbang kepada masyarakat kerana semua kita mempunyai tugas hakiki yang perlu dilunaskan setiap hari. Dengan pengurusan masa yang bijak, tanpa mengira siapa kita, pasti kita dapat menyampaikan ilmu kepada orang lain, iaitu satu tanggungjawab yang sangat indah nilainya di mata manusia dan lebih penting lagi di mata Allah SWT.

Segala kepentingan masa ini ditutup dalam bab terakhir buku ini menerusi tulisan Dr. Zulfaqar Mamat. Menekankan konsep keberkatan masa, penulis dengan ikhlas menyuarakan betapa masa yang ada bagi

setiap individu adalah sama setiap hari iaitu 24 jam. Yang membezakan ialah sejauh mana berkatnya masa yang ada itu digunakan untuk amalan baik dan berkualiti. Berkatnya masa seseorang bermaksud berkembangnya masa seolah-olah mempunyai masa yang banyak sedangkan jumlah masa yang ada adalah sama sahaja. Produktiviti meningkat walaupun dengan jumlah masa yang sama, itulah antara nikmat keberkatan masa yang didambakan semua.

Semoga dengan membaca buku ini, konsep masa dapat dilihat, difahami dan dihayati serta dinilai daripada pandangan yang lebih luwes. Masa bukan sekadar emas bukan hanya untuk kita ingati dalam bentuk ungkapan yang indah dalam minda, tetapi juga sebagai peringatan bahawa masa itu jauh lebih bernilai dan bermakna daripada segala bahan material yang ada di dunia ini.





# RINTIS MASA BAHAGIA SEMASA PANDEMIK COVID-19

Abdul Rashid Abd. Aziz

*rashid@usim.edu.my*

Putaran waktu berubah dari semasa ke semasa. Tanpa disedari aspek masa kini telah memberi implikasi kepada manusia apatah lagi di kala kemunculan virus COVID-19 yang kian mengganas ini. Ruang dan ketetapan masa mula mengubah segala bentuk pengurusan aspek kehidupan. Sektor pekerjaan, perniagaan, pengajaran dan pembelajaran beralih arah apabila dilakukan di rumah yang lebih sinonim dengan istilah BDR (Bekerja dari Rumah), PdPR (Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah) serta WFH (*Work from Home*). Rentetan itu, rata-rata masyarakat mengalami tekanan dengan proses adaptasi yang sedang berlaku. Kebanyakan aktiviti perlu dilakukan di rumah dan mencetuskan rasa terkongkong dan terkurung atau istilah lainnya *cabin fever*. Justeru, pentingnya pendedahan bagaimana masyarakat dapat menelusuri masa dengan sebaiknya sepanjang keberadaan di rumah dan apakah manfaat di sebalik pandemik COVID-19 ini dari perspektif ruang masa.

Masa merupakan makhluk Allah SWT yang ajaib dan merupakan satu nikmat serta anugerah terbesar yang berterusan untuk manusia untuk diatur penggunaannya dengan baik sekiranya seseorang mahu mencapai kejayaan dalam kehidupan. Aspek penjagaan masa amatlah penting dan ditekankan dalam Islam seperti mana firman Allah SWT dalam surah al-Asr, ayat satu hingga tiga yang bermaksud,

“Demi masa! Sesungguhnya manusia itu dalam kerugian. Melainkan orang yang beriman dan beramal soleh, serta berpesan-pesan kepada kebenaran dan kesabaran.”

Malah kepentingan menjaga masa ini turut dinukilkan oleh Imam Hasan al-Basri melalui nasihatnya yang bermaksud,

“Wahai anak Adam, sesungguhnya kamu terdiri daripada bilah-bilah hari yang apabila sebahagian waktu dari diri kamu telah pergi, bermakna sebahagian lagi dari diri kamu akan pergi menemui Allah SWT”.

Oleh itu, setiap manusia harus bijak mengurus masa agar ia dapat memberikan manfaat dan membawa kepada kejayaan dalam hidup.

Perubahan drastik dalam ruang masa yang dicituskan oleh pandemik COVID-19 melalui penguatkuasaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), isolasi dan norma baharu bukanlah menjadi asbab utama untuk individu mengabaikan aspek pengurusan masa seharian. Jika sebelum ini kebanyakan masa banyak dihabiskan di tempat kerja atau institusi pengajian, namun kini ianya sudah berubah. Kebanyakan pekerja di mana-mana sektor mempunyai masa yang lebih lama di rumah disebabkan oleh pelaksanaan BDR. Begitu juga situasi yang berlaku dalam kalangan pelajar apabila PdPR dilaksanakan. Ruang masa yang wujud di rumah ini seharusnya dimanfaatkan dengan sebaik mungkin disamping menjalankan tanggungjawab hakiki sebagai pekerja atau pelajar.

Pelbagai aktiviti boleh dilakukan sepanjang berada di rumah. Antaranya ialah menggunakan masa ini untuk mengeratkan hubungan antara ahli keluarga. Jika dahulu, setiap individu sukar untuk mendapat peluang berkumpul dan meluangkan masa bersama keluarga. Kini, individu lebih berpeluang untuk berkumpul bersama ahli keluarga dan merencanakan aktiviti berfaedah. Aktiviti seperti memasak, menonton rancangan menarik, beriadah, bercucuk tanam, menghias rumah, berbual, dan melakukan kerja rumah merupakan aktiviti yang boleh dilakukan bersama bagi mengeratkan silaturrahim di samping merapatkan hubungan yang semakin renggang. Hal ini menyumbang kepada kebahagiaan dalam keluarga dan seterusnya mencambahkan rasa kasih sayang. Malah, amalan spiritual seperti menghidupkan ibadah solat berjemaah, mengaji al-Quran bersama-sama, menjalankan sesi tazkirah dan mendengar ceramah agama secara dalam talian bersama seisi keluarga merupakan antara aktiviti

bermanfaat bagi pengisian masa di rumah. Selain dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT., aktiviti sebegini dapat melahirkan rasa bahagia dan tenang di jiwa dan menguatkan hati untuk menempuh cabaran COVID-19.

Pengisian masa yang baik dengan regulasi emosi yang terkawal dapat menghadirkan kebahagiaan. Penetapan mood dan emosi yang positif amatlah penting bagi individu dalam memainkan peranan dan tanggungjawab dalam keluarga sebaiknya. Norma baharu yang wujud ini memberi ruang masa dan peluang kepada individu untuk memuhasabah diri dan melakukan penilaian semula terhadap sebarang masalah dan tekanan yang dihadapi. Pengaplikasian regulasi emosi yang berkesan dapat menghalang daripada berlakunya kemurungan berpanjangan dan memecahkan kebuntuan yang wujud. Misalnya, ruang masa yang wujud bersama ahli keluarga digunakan sebagai platform dalam menyalurkan emosi dengan menggunakan pendekatan meluahkan masalah dan perasaan negatif yang wujud bagi mengurangkan tekanan dan menghadirkan kebahagiaan.

Kesimpulannya, ruang masa yang wujud dek kerana pandemik COVID-19 ini merupakan batu loncatan bagi setiap individu untuk menjadi insan yang lebih baik dalam menjalankan peranan dan tugas seharian. Setiap detik waktu seharusnya digunakan sebaik mungkin dengan aktiviti-aktiviti bermanfaat bersama ahli keluarga. Bak kata pepatah “masa itu emas”. Janganlah dibazirkan dengan perkara yang tidak berfaedah kerana ia amatlah berharga.

# CARA PELAJAR MEMANFAATKAN MASA LAPANG SEWAKTU PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

Abdul Salam Mohd Subki

*stamjj99@gmail.com*

Sejak belakangan ini, satu dunia telah digemparkan dengan satu penyakit yang dinamakan sebagai COVID-19 yang menyebabkan pesakit mengalami simptom-simptom seperti selesema, kesukaran bernafas dan boleh mengakibatkan kematian. Oleh itu, kebanyakan kerajaan di seluruh dunia termasuk Malaysia telah mengeluarkan satu peraturan untuk kekal di rumah yang dikenali sebagai PKP.

Dalam keadaan sebegini, kita dikejutkan pula dengan maklumat yang mengatakan pelajar Malaysia merupakan pengguna yang tertinggi dalam melayari pornografi menerusi internet. Hal ini amat menyedihkan kerana reputasi negara Malaysia telah tercemar dan kurang dihormati oleh negara lain. Sebaliknya, pelajar sepatutnya meluangkan masa lapang dengan perkara yang berfaedah kerana masa itu emas. Banyak cara memanfaatkan masa lapang sewaktu perintah kawalan pergerakan yang boleh dipraktikkan oleh pelajar Malaysia iaitu meningkatkan ilmu teknologi komunikasi dan maklumat, membuat kerja rumah dan bersukan.

Sebagai seorang pelajar, naluri pemikiran mereka sering bersemangat ingin mengetahui tentang perkara yang baharu dan mencabar. Dalam keadaan ini, remaja dan belia boleh menggunakan masa lapang dengan belajar meningkatkan ilmu teknologi komunikasi dan maklumat kerana pembelajaran pada zaman sekarang sudah berubah kepada pembelajaran secara dalam talian yang merupakan perkara yang tidak asing lagi sejak bermulanya PKP. Pelajar boleh memantapkan kemahiran menggunakan laman sesawang dan perisian seperti Canva, PowerPoint, Filmora, Adobe Photoshop dan Visme. Pelajar boleh belajar menyunting

video, gambar dan logo serta melakukan pembentangan dalam talian kerana ia bersesuaian dengan pelajar sekolah menengah dan pelajar universiti yang perlu melaksanakan pembentangan secara maya. Selain akademik, pelajar juga boleh menyertai pertandingan kokurikulum secara dalam talian yang dianjurkan oleh pihak sekolah ataupun universiti. Contohnya pertandingan menyunting video Filmora “Hero Ramadan” anjuran kelab Perkim, pertandingan menulis Rencana dan pertandingan fotografi “Capture Your Inspiration” anjuran kelab Sejahtera. Oleh hal yang demikian, pelajar dapat mengelakkan diri daripada menjadi katak di bawah tempurung yang mempunyai kurang kefahaman dan kemahiran dalam bidang ICT. Meningkatkan ilmu teknologi dan maklumat adalah cara memanfaatkan masa lapang sewaktu PKP.

Selanjutnya, pelajar juga haruslah melakukan kerja-kerja rumah untuk mengisi masa lapang. Contohnya, memasak, berkebun, bergotong-royong, mengemas bilik dan membasuh pakaian. Kebiasaannya, bagi pelajar yang keluarganya mempunyai pembantu rumah, mereka jarang melakukan kerja-kerja rumah kerana sudah diselesaikan oleh pembantu rumah. Pelajar amat disarankan untuk turut sama melakukan kerja-kerja rumah bagi meringankan kerja pembantu rumah pada waktu yang sama pelajar dapat mengeratkan hubungan silaturrahim antara adik-beradik, pembantu rumah dan ibu bapa. Tambahan pula, pelajar juga dapat memperbaharui kemahiran dan pengalaman seperti memasak yang boleh dipraktikkan di asrama ataupun kampus. Pelajar boleh bermula dengan perkara yang mudah iaitu melakukan persediaan seperti mengupas bawang, membasuh sayur-sayuran, menanak nasi, menyang dan membersihkan ayam dan menyiapkan bahan-bahan yang diperlukan untuk masakan berlauk.

Di samping itu, pelajar hendaklah bersukan kerana aktiviti ini merupakan salah satu cara memanfaatkan masa lapang sewaktu PKP. Seperti yang kita sedia maklum, rakyat Malaysia tidak dibenarkan untuk melakukan aktiviti sukan berpasukan yang melibatkan lebih daripada seorang individu seperti futsal, badminton, takraw, bola keranjang dan tennis. Oleh sebab itu, pelajar boleh bersukan bersendirian sama ada di luar rumah seperti berjoging dan berbasikal ataupun di dalam rumah seperti yoga dan *skipping*. Hal ini demikian kerana bersukan dapat menyihatkan tubuh badan dan seterusnya

THE PROVOCATIVE FOLLOW-UP TO THE NEW YORK TIMES  
BESTSELLER *PREDICTABLY IRRATIONAL*

- Why can large bonuses make CEOs less productive?
- How can confusing directions actually help us?
- Why is revenge so important to us?

In his groundbreaking book *Predictably Irrational*, social scientist Dan Ariely revealed the multiple biases that lead us into making unwise decisions. Now, in *The Upside of Irrationality*, he exposes the surprising negative and positive effects irrationality can have on our lives. Drawing on the same experimental methods that made *Predictably Irrational* one of the most talked-about bestsellers of the past few years, Ariely uses data from his own original and entertaining experiments to draw arresting conclusions about how—and why—we behave the way we do.

**DAN ARIELY** is the James B. Duke Professor of Psychology and Behavioral Economics at Duke University, with appointments at the Fuqua School of Business, the Center for Cognitive Neuroscience, the Department of Economics, and the School of Medicine. Dan earned one PhD in cognitive psychology and another PhD in business administration. His work has been featured in the *New York Times*, the *Wall Street Journal*, the *Washington Post*, and the *Boston Globe*. He lives in Durham, North Carolina, with his wife and two children.

[www.danariely.com](http://www.danariely.com)



Available from HarperAudio and HarperCollins e-books



An Imprint of HarperCollins Publishers  
[www.harpercollins.com](http://www.harpercollins.com)

COVER ILLUSTRATION BY JOHN HAGERTY  
COVER DESIGN BY CHRISTINE VAN BREE

Business and Economics/General

ISBN 978-0-06-200487-1



EAN

USA \$18.00

Visit [www.AuthorTracker.com](http://www.AuthorTracker.com)  
for exclusive updates on your favorite authors

THE DANA  
LEADERSHIP  
FOUNDATION  
YAT SAN  
KEE MEE HAN  
FEE DAN